



XV Curso de Formação Ayurveda For All -2019 Rio de Janeiro - Búzios

Formação em Terapias Ayurvédicas

Shiva Studio de Yoga e Ayurveda
Coordenação: Sheila Quinttaneiro

**Certificado pela International Association of
Yoga and Ayurveda- IAYA**

Data: 8 a 29 de Abril de 2019
300h-horas/Aulas
10:00h às 17:00h

Inscrição: R\$240,00, a qual irá para a International Association of Yoga and Ayurveda, como anuidade e o aluno usufruirá dos benefícios de ser um associado. Veja o site www.ayurvedayogaom.org

Opções de pagamento

- **À vista (15% desconto): R\$4.488,00 até 20 de janeiro**
- **À vista (10% desconto): R\$4.752,00**
- **6x R\$880,00 no cartão**

Hospedagem e alimentação não incluída neste valor. O Shiva Studio atualmente situa-se em Búzios no bairro de Manguinhos, próximo do mar e de muitas pousadas e restaurantes, enviaremos os contatos na inscrição.

Parceria para hospedagem:

<http://blancahostel.com/>

<https://www.instagram.com/blancahostel/>

Formato do Curso de Terapias Ayurvédicas:

Aulas teórico/práticas-160h/aulas

Estudo dirigido: 20h

Estágio:120h

Total: 300 horas/aula

O Shiva Studio vem oferecendo desde 2004 Cursos de Formação em Ayurveda em diversos formatos: **Extensivo** com duração de um ano e meio, **Intensivo** com um ano de duração e o **Imersão**, fora do Rio em um formato mais reduzido de 16 dias. Este curso é fruto das minhas investigações pelo lado terapêutico

do tratamentos, oferecidos pela Medicina Tradicional Indiana: o Ayurveda. É reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, OMS. Os resultados são surpreendentes, normalmente sem efeitos colaterais, utiliza massagens, fitoterapia, dietas, alimentação, yogaterapia e conceitos de saúde holísticos que vêem o indivíduo como um todo. Busca tornar a pessoa consciente da necessidade de mudar os hábitos de vida insalubres por outros mais saudáveis que possa trazer harmonia, equilíbrio, saúde física, mental e espiritual. É excelente como tratamento coadjuvante em doenças como o câncer, problemas de ordem neurológica como o Parkinson, ou psicológica como a síndrome do pânico.

O Curso foi criado para atender pessoas ligadas á área de saúde, não necessariamente com formação acadêmica: massoterapeutas, naturopatas, terapeutas holísticos, médicos, farmaceutas, nutricionistas, odontologistas, fonoaudiólogos, aromaterapeutas, professores de yoga, etc.

Ministrante:

Sheila Quinttaneiro

Diretora e fundadora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda da Yoga. Vem desde 2005 formando Professores de Yoga e Terapeutas Ayurvédicos, integrando a visão do Yoga, da pedagogia e da arte de curar através das técnicas tradicionais da Cultura Oriental, chinesa, japonesa e Indiana com um programa de ensino de Yoga criativo e completo.

Formada em Ayurveda na International Academy of Ayurveda em Puna e Kerala Ayurvedic Health Care Índia, onde leva seus alunos para estudos avançados. Tendo se aperfeiçoado com professores como Bri Maya Tiwari, Dr David Frawley, Dr Robert Svoboda, Dr Vasantlad, Drª Sonali Shinde, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda – IAYA. Formada em Yoga Terapia Integrativa por Joseph lepage, estudou Tantra com Paulo Murilo Rosa e Yoga Terapia Hormonal com Anne Marie Bruno, Kundalini Yoga com ByasDev_das do Sivananda Institute of Yoguic Studies. Especializou-se na Índia e no Brasil com professores renomados como Glória Arieira (Vedanta), Pedro Kupfer, Camila Reitz e Clayton Horton (ashtanga), TKV Desikachar do Krishnamacharya Yoga Mandiram, (Viny-Yoga).

Programa:

Nível Básico

1º - As Bases do Ayurveda - 8/9 de abril – Seg /Ter -

1. Fisiologia Energética do Ayurveda
2. Os Dosha e os Cinco Elementos
3. Tipos de temperamento combinados
4. Os Doshas e as estações do Ano. Os Sub-doshas
5. Dhatus
6. Prana, Tejas e Ojas
7. Srotas- Canais por onde fluem as energias vitais
8. Kalas
9. Agnis
10. Rasa, Virya, Guna, Vipak, Prabhava
11. O Processo da Doença
12. Ama
13. Prognóstico
14. Constituição e Diagnóstico:

2º -Massoterapia Ayurvédica I - 10/11 de abril - Quar/Quin

1. Benefícios
2. Cuidados Preliminares
3. Abhyanga I - Massagem à duas mãos
4. Confecção de Óleos vegetais com óleos essenciais

3º- Massoterapia Ayurvédica II - 13/14 de abril – Sab/Dom

1. Abhyanga II (Massagem à duas mãos)
2. Chavutti (massagem com os pés) confecção de tailans com ervas.

4º- Purvakarma I - 12/15 de abril – Sex/Seg

- 1.Langhana: Terapia de pacificação
 2. Shamana (shanti) -Leve redução do dosha
 3. Shodana (shuda) -Purificação
4. Purvakarmas:tratamentos preparatórios para o panchakarma
 5. Snehana- tratamentos com óleo
 6. Oleação interna
 7. Snehana externo:
 8. Padabhyanga- massagem nos pés e reflexologia
 - 9 shiroabhyanga
 10. Keesheradhara (tratamento com leite medicado derramado na cabeça)

11. Shirodhara (tratamento com óleo medicado derramado na cabeça)
- 12.Dinacharya

Nível Intermediário:

5º- Purvakarma II - 16/17 de abril -ter/quar

1. Shiropichu (tratamento com ervas e óleo num turbante sobre a cabeça)
2. Netra basti-Akshitarpana(tratamento com massa de farinha e ghee medicado para os olhos)
3. Hridi basti (massa de farinha e óleo na região do coração)
4. Kati basti (massa de farinha e óleo na região das costas)
5. Udara basti (massa de farinha e óleo na região do baixo ventre)
6. karnapura (tratamento para o ouvido com óleo medicado)

6º- Dravyaguna - Fitoterapia I – 18/19 de abril - Quin/Sex

1. Repertório de 30 Ervas Indianas/ brasileiras Ayurvédicas
2. Propriedades
3. Utilização para cada dosha
4. Preparo de tailans, para cada dosha, lepas, ghrita, aristas,tailans. Et

Sábado e domingo livres para fazer estudo dirigido e passeios que podem ser agendados pelo aluno. Despesas por conta dos alunos. Os alunos do Shiva Studio têm descontos em Passeios de barco, caminhadas, stand up paddle, bike, vôo de asa delta, entre outros.

7º - Panchakarma – 20 de abril - sáb

as cinco purificações do organismo

1. Preparação - como escolher o panchakarma para doenças mais recorrentes
2. Dieta para antes e depois dos panchakarmas
3. Vamana
4. Virechana
5. Bastis
- 6.Nasya
6. Pós-purvakarma

21 de abril – dom - livre para estudos dirigidos.

8º- Purvakarma III- 22/23 de abril - seg/ter

1. Swedana
2. Pindaswedan
3. Navarakizzi

**9º-Dietética ayurvédica – 24/25 de abril –
qua/qui**

1. Rasa – os sabores e os doshas
2. Cardápio de cada dosha
3. Cardápio sazonal para cada dosha
4. Dieta para desintoxicar
5. Os alimentos e sua gunas.
6. Receitas
7. Preparação do almoço
8. Preparação do lanche

10º - Rasayana – 25/26 de abril - Qui/Sex

1. Conceito de Beleza e rejuvenescimento Ayurvédicos.
2. Definição do seu Prakriti e Vrikriti
- 3.1-Geral
- 3.2-Pele do rosto
- 3.2-Pele do corpo
3. Tratamento facial
- 4.1- Limpeza
- 4.2- Massagem Facial
- 4.3- Compressas e banho de vapor
- 4.4- Esfoliação
- 4.5- Máscaras Nutridoras e de limpeza
- 4.6- Tonificação e Máscaras de rejuvenescimento
- 4.7- Tratamentos para umedecer a pele
- 4.8- Hidratação
4. Tratamento para os cabelos
- 5.1-Cuidados internos
- 5.2- Tratamento para os cabelos
- 5.3-Cabelos secos (Vata)
- 5.4- Cabelos Oleosos (Pitta)
- 5.5-Cabelos com Caspa (Kapha)
- 5.6-Queda de Cabelo
5. Tratamento para o corpo todo
- 6.1-Óleos Hidratantes e Tonificantes para a pele
- 6.2-Esfoliação da pele- Udhwarthan
- 6- 3-Garshana- redução da celulite

**27/28 de abril – Sab/dom - livre para
estudos dirigidos.**

**29 de abril – seg - Avaliação teórica e
prática**

Obs: Mudanças de datas e professores serão avisadas com antecedência.

Locais Búzios: Rua dos Pescadore, 55 (antiga avenida 2) loja 6, Manguinhos, Armação dos Búzios

- Estrada de Búzios 12300, Casa 49, Baía Formosa ,
Armação dos Búzios, Praia as Caravelas, Rio de
janeiro

Inscrições:

Búzios: 22 26234598(OI)

22 998473985(VIVO)☎

e-mail: shivastudioyoga@gmail.com

site: www.shivastudio.org

Outros sites sobre nosso trabalho:

<http://ayurvedayogaom.org> (no momento com
problemas com o servidor)

www.sheilaquintaneiro.wix.com/buzios

Siga-nos:

Blog: <http://shivastudio.blogspot.com>

Facebook:

<https://www.facebook.com/ShivaStudioYogaAyurveda>

Twitter: @shivastudio

Instagram: @shivastudio

Google +: Shiva Studio de Yoga e Ayurveda

