



XV Curso de Formação 2019 Ayurveda For All

Intensivo 500 h
Rio de Janeiro
Shiva Studio de Yoga e Ayurveda

De março a dezembro de 2019

Coordenação: Sheila Quinttaneiro

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

Sábado e Domingo

Horário: 9:00h às 18:00h

Investimento:

Inscrição: R\$240,00

Opções de pagamento

- À vista (15% desconto): R\$6.990,00 até 20 de janeiro
- À vista (10% desconto): R\$7.400,00
- 11 cheques pré-datados: R\$ 710,00
- 12x R\$685,00 no cartão

Valores Promocionais Aproveite!

Formato do Curso de Terapias Ayurvédicas:

Duração: 17 fins de semana

Aulas teórico/práticas-306h/aulas

Estágio: 150h

Estudo dirigido: 44h

Total: 500 horas/aula

Programa Detalhado:

Ano 2019

Nível Básico:

1º - 16/17 de março - Yoga para grávidas - Yoga para casal

- Yoga para casal
- Meditação Nadabrahma
- Yoga para grávidas - asana, pranayama,
- Bandhas/Mudras
- Preparação para o parto
- Yoganidra (para mãe e bebê)

- Massagem em grávidas.

2º - 23/24 de março - As Bases do Ayurveda

- Fisiologia Energética do Ayurveda
- Os Dosha e os Cinco Elementos
- Tipos de temperamento combinados
- Os Doshas e as estações do Ano. Os Sub-doshas
- Dhatus
- Prana, Tejas e Ojas
- Srotas- Canais por onde fluem as energias vitais
- Kalas
- Agnis
- Rasa, Virya, Guna, Vipak, Prabhava
- O Processo da Doença
- Ama
- Prognóstico
- Constituição e Diagnóstico: Prakriti
- Pariksha Aspectos a serem avaliados em uma doença

3º - 06/07 de abril - Terapias Indianas na saúde infantil

- Yoga para crianças
- Baby yoga
- Yoga para crianças especiais
- Meditação
- Histórias para a pratica e filosofia
- Música para a prática
- Shantala
- Babytouch
- Yoga para mães e bebês

4º-13/14 de abril- Anatomia e Fisiologia

- Crânio - Osteologia e Miologia
- Tronco - Osteologia e Miologia
- Membros Superiores - Osteologia
- Miologia
- Membros Inferiores - Osteologia e Miologia
- Sistema digestivo
- Sistema respiratório
- Sistema endócrino
- Sistema tegumentar
- Sistema Circulatório

5º - 27/28 de abril - Massoterapia Ayurvédica I

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

6º- 04/05 de maio – Yoga Tridosha

- Yoga tridosha (yoga baseado no ayurveda)
- Avaliação dos doshas
- Yoga para: vata, pitta e kapha
- Asanas, pranayamas, bandhas, mudras,
- Meditação para cada dosha
- Yoganidra para cada dosha
- Mantras para cada dosha
- Meditação para cada dosha
- Meditação Who is seeing
- Meditação Nataraj
- Dinacharya a rotina diária da sua saúde
- Metodologia da pesquisa (orientação p/ monografia)

7º- 25/26 de maio - Massoterapia Ayurvédica II

- Abhyanga II
- Chavutti(massagem com os pés)
- Confeção de tailans com ervas.

8º- 01/02 de junho - Purvakarma I

- Langhana: Terapia de pacificação
- Shamana (shanti) -Leve redução do dosha
- Shodana (shuda) –Purificação
- Purvakarmas: tratamentos preparatórios parapanchakarma
- Snehana- tratamentos com óleo
- Oleação interna
- Snehana externo:
- Abhyanga III- massagem das sete posições
- Padabhyanga- massagem nos pés e reflexologia
- shiroabhyanga
- Keesheradhara (tratamento com leite medicado derramado na cabeça)
- Shirodhara(tratamento com óleo medicado derramado na cabeça)
- 13.Dinacharya

9º 08/09 de Junho – Pujas, Sat Kriyas e Sânscrito

- Satkarmas – Jala net Kriyas
- Sânscrito
- Rituais de Purificação, Pujas e Banhos de Limpeza

10º - 29/30 de junho - Yogaterapia Hormonal e Ayurveda na Menopausa e TPM

- Fisiologia Energética do Yoga
- Koshas - os nossos cinco corpos
- Chakras- os sete centros de energia e o sistema endócrino
- Vivências com os Koshas e chakras
- Yoga Hormonal
- Fisiologia hormonal
- Asana, mudras, bandhas e pranayamas
- Yoganidra e Meditação- No Dimension
- Auto massagem

11º - 20/21 de julho - Purvakarma II

- Shiropichu (tratamento com ervas e óleo numturbante sobre a cabeça)
- Netra basti-Akshitarpana (tratamento com massa de farinha e ghee medicado para os olhos)
- Hrid basti (massa de farinha e óleo na região do coração)
- Kati basti (massa de farinha e óleo na região das costas)
- Udara basti (massa de farinha e óleo na região do baixo ventre)
- karnapura (tratamento para o ouvido com óleo medicado)

12º 3/4 de agosto - Yoga para a melhor idade

- Asanas (posturas), Pranayamas, Mudras, Bandhas - prática e ajuste com uso de props
- Somáticos
- Yogamantra
- Terapias ayurvédicas de Rejuvenescimento
- Auto massagem ayurvédica
- Yoga nidra
- Yoga restaurativa
- Yoga em dupla
- Meditações tibetanas

13º - 17/18 de agosto – Dravyaguna -

Fitoterapia I -

- Repertório de 30 Ervas Indiana/ brasileiras Ayurvédicas
- Propriedades
- Utilização Para cada dosha
- Preparo de tailans, para cada dosha, lepas, ghrita, aristas, tailans. etc

14º - 14/15 setembro - Purvakarma III - Swedanas e patrapotalis

- Pinda sveda
- Navarakizi
- Nadi sveda
- Pizzichili
- Swedana

15º - 26/27 de outubro- Panchakarma - as cinco purificações do organismo

- Preparação - como escolher o panchakarma para doenças mais recorrentes
- Dieta para antes e depois dos panchakarmas
- Vamana
- Virechana
- Bastis
- Nasya
- Pós-purvakarma
- Panchakarmas caseiros

16º - 09/10 de novembro - Rasayana

Conceito de Beleza e rejuvenescimento Ayurvédicos.

Definição do seu Prakriti e Vrikriti

- Geral
- Pele do rosto
- Pele do corpo
- Tratamento facial
- Limpeza
- Massagem Facial
- Compressas e banho de vapor
- Esfoliação
- Máscaras Nutritivas e de limpeza, Tonificação e Máscaras de rejuvenescimento
- Tratamentos para umedecer a pele
- Hidratação

- Tratamento para os cabelos
- Cuidados internos
- Tratamento para os cabelos
- Cabelos secos (vata)
- Cabelos Oleosos (Pitta)
- Cabelos com Caspa (Kapha)
- Queda de Cabelo
- Tratamento para o corpo todo
- Óleos Hidratantes e Tonificantes para a pele
- Esfoliação da pele- Udhwarthan
- Garshana- redução da celulite

17º - 07/08 de dezembro -

Dietética Ayurvédica

- Rasa – os sabores e os doshas
- Cardápio de cada dosha
- Cardápio sazonal para cada dosha
- Dieta para desintoxicar
- Os alimentos e sua gunas.
- Receitas
- Preparação do almoço
- Preparação do lanche

Sobre o Studio:

O Shiva Studio vem oferecendo Cursos de Formação em Ayurveda desde 2004. Em diversos



formatos: **Extensivo** de duração de um

ano e meio, **Intensivo** de um ano de duração e o **Imersão**, fora do Rio num formato mais reduzido de 16 dias. Este curso é fruto das minhas investigações pelo lado terapêutico dos 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 veem 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 à área de saúde, não necessariamente com formação acadêmica: massoterapeutas, naturopatas, terapeutas holísticos, médicos, fonoaudiólogos, farmacêutas, nutricionistas, odontologistas, aroma terapeutas, professores de yoga, etc.



Ministrantes:

Sheila Quinttaneiro

Diretora e fundadora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda da Yoga. Vem 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 Ipage, estudou Tantra com Paulo Murilo Rosa e Yoga Terapia Hormonal com Anne Marie Bruno, Kundalini Yoga com ByasDev_das do Sivananda Institute of Yogic 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).

Profissionais convidados: Currículos dos professores no nosso site

Dra. Juliana Prudente – Fisiologia

Dr. Lucas Freitas- Anatomia

Dra. Mara Rúbia- Fitoterapia

Livia Sally- Massoterapia II

Priya_Arupa – Das: sânscrito

Narendra - Sat kriyas e pujas

Mais informações:



Avaliação escrita e prática a ser agendada pelo aluno. Comprovação do estágio exigido e do estudo dirigido feito.


Entrega de certificado mediante obtenção de média mínima 7, e as exigências acima citadas. Associados IAYA têm 10% de desconto com no mínimo 4 meses de associado.

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

Alunos com formação na área biomédica, educação física, etc. estarão dispensados do módulo de anatomia e fisiologia, mediante comprovação de curso.

Local Rio:


Rua Aníbal de Mendonça, nº180/102. Entre as ruas Redentor e a Nascimento Silva, Ipanema, RJ.

Cel: 21 998020053(VIVO) 

Tel: 21 22853940
e-mail : shivastudioyoga@gmail.com

Local Búzios:

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


Cel:22 998473985(VIVO) 
Tel: 22 26234398(OI)

e-mail: shivastudioyoga@gmail.com

sites: www.shivastudio.org

www.ayurvedayogaom.org

Inscrições:

Rio: Cel: 21 998020053(VIVO- 

Outros locais que falam dos nossos cursos:

www.sheilaquintaneiro.wix.com/buzios

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

Facebook:

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

