



SHIVA STUDIO
YOGA E AYURVEDA

YOGA FOR ALL

XIV Curso de Formação em Instrutor de Yoga – 2019 - Búzios - RJ **Shiva Studio de Yoga e Ayurveda**

Direção: Sheila Quinttaneiro

13 a 24 de maio de 2019
10 às 17h

Creditado pela Aliança do Yoga e International Association of Yoga and Ayurveda- IAYA

Yoga For All porque Yoga é para todos. Porque Yoga é nosso Estilo de Vida. Porque Yoga é para toda a vida



Investimento:

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\$2.680,00 até 20 de janeiro**
- **À vista (10% desconto): R\$2.835,00**
- **6x R\$525,00 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/>

Aulas teórico/práticas:

de 10h as 17h =72 h/aula

Planejamento de 15 aulas x2h =30 h

Estudo dirigido: 5x2h =10h

Assistência de aula 10x2h =25 h

Aulas práticas: 38 h

Estágio: 25h

Presença exigida acima de 80%

Total do curso: 200h/aulas

Material didático incluído: apostilas de 300 páginas.4 CDs e 1 DVDs,

O Curso de Formação de Professores de Yoga do Shiva Studio - de 350 **horas/aula** – É um programa bem completo, teórico e prático. Sendo dado há 11 anos e formado centenas de professores de yoga, habilita seus alunos à ensinarem Yoga como forma de promover a saúde no corpo, na mente e no espírito. Nosso curso oferece práticas para facilitar o seu aprimoramento. Consideramos que yoga é um estilo de vida consciente, tanto na sala de aula como no seu dia a dia.

Sobre o programa:

Neste curso, o aluno aprenderá a planejar suas aulas de **Hatha Yoga** nos níveis básico e intermediário de acordo com as necessidades de cada aluno e também para aqueles que querem desenvolver uma prática mais vigorosa como o **Vinyasa e o Ashtanga Vinyasa Yoga** ou uma prática mais **energética** como o **Tantra**, e a **kundalini Yoga**.

Yoga para gerenciamento do estresse, que pode ser usada em empresas. **Yoga para Idosos**. Novos estilos como a **Yoga Acro Rítmica**.

A estrutura da aula integra as principais



ferramentas que o Yoga oferece, incluindo asanas

, **pranayamas, relaxamento e meditação**, criando uma experiência completa na vivência do yoga. Este programa também proporciona uma vivência profunda de autoconhecimento e evolução pessoal. Abordaremos a filosofia antiga, desde o aprendizado milenar, que cada vez mais se espalha por todo o mundo, como o estudo do **Bhavad Gita, Yoga Sutas de Patanjali, Samkhya, Filosofia Védica** etc.

Abordaremos a **História do yoga**, colocando no contexto e nos marcos da evolução a visão do Yoga ao longo dos tempos; Teremos **Meditação** apresentando diversas técnicas e **Yoga Nidra** (Relaxamento profundo).

No programa está incluído **Yoga Mantra**, que são cantos devocionais da tradição do Yoga. Ainda teremos **métodos especiais**, como o uso dos acessórios, **Yoga em dupla, Yoga Mandala, Yoga restaurativa, Yoga ball** dentre outros. Posteriormente o aluno pode complementar seus estudos com o nível avançado que também chamamos de **Yogaterapia Ayurvédica**.

Ministrante: Sheila Quintaneiro

Professores convidados:

Gabriel de Moraes Motta - Acro yoga Rítmica

Programação:

1º-Hatha Yoga I - 13/14 de maio (seg/ter)

- Introdução ao yoga – História – Filosofia - Diferentes Estilos
- Yoga Sutas de Patanjali
- Asanas básicas (posturas), Pranayamas, Mudras, Bandhas - prática e ajustes
- Meditação

2º- Yoga com acessórios (props) 15/16 de maio (quar/quin)

- Uso dos props: faixas, bolsters, cadeiras, slings, tijolinhos, etc
- Asanas com uso deste material
- Metodologia do ensino
- Planejamento de aula
- Yoga sutras de Patanjali
- Filosofia Védica I
- Os Deuses Hindus e seus simbolismos
- Yoga Nidra

3º-Terapias dos Chakras - 17/20 de maio (sex/seg)

- Terapias dos Chakras
- Meditação com cristais
- Meditação do chakras
- Asanas pranayamas, mudras/equilíbrio
- Yogassage
- Bhagavad Gita/Mahabharatha

4º-Tantra Yoga 18/19 de maio (Sab/dom)

- Yoga Koruntas
- Yoga suksma e Sthula Vyaima
- Meditação dso yantras
- Surya namaskar
- Pavana muktasana

5º- Hatha Yoga II Vinyasa Yoga laboral– 21/22 (ter/qua)

- Hatha Yoga II
- Asanas, mudras, pranayamas,
- Chandra namaskar
- suryanamaskar
- Meditação mandala
- Vinyoga Vinyasa

6º - Hatha Yoga III – 23 de maio (qui)

- Meditação
- Yoga ball
- Yoga Nidra
- Filosofia Védica II
- Asanas Avançadas (posturas), Pranayamas,
- Mudras, Bandhas - prática e ajuste

7º Prática de como dar aulas e Avaliação 24 de maio (sex)

Avaliação final Teórica e Prática com entrega dos certificados desde que o aluno tenha cumprido tudo que é necessário para terminar e obtido nota acima de sete no total das avaliações.

- Associados da International Association of Yoga and Ayurveda (associados no mínimo 6 meses antes da inscrição no curso), alunos Shiva Studio 10 % de desconto.

-Aconselha-se ao aluno a fazer a prática de aulas regulares no Shiva Studio, pois temos várias modalidades disponíveis, com professores formados por nós.

Horários, modalidades e currículos dos professores estarão disponíveis no nosso site. O aluno terá 20% de desconto na prática 2x por semana. E 30 % de desconto 3x por semana.

As assistências de aula, que não são obrigatórias, mas valem 2h como estudo dirigido, podem ser feitas no Shiva Studio ou no Centro Holístico integrado, aonde a diretora também dá aulas, e o aluno não precisa pagar por isso. Consiste em sentar em um canto da sala, observar o professor que dá aula de yoga, anotar e no final da aula pedir algum esclarecimento, se for necessário preenchendo um formulário que o aluno irá receber.

O estágio é por conta do aluno, mas costumamos indicar, caso seja pedido por alguma instituição. O aluno pode vir a ser professor do Studio se morar em Búzios ou em cidades vizinhas.



Inscrições abertas:

e-mail: shivastudionyoga@gmail.com

Locais Búzios: Rua dos Pescadores(antiga Av 2)
número 55, loja 6, German Mall, Manginhos,
armnação dos Búzios RJ

-

Estrada de Búzios 12300, Casa 49, Baia Formosa ,
Armação dos Búzios, Praia as Caravelas, Rio de
Janeiro

Tel.: 22- 26234398 (oi)
22 998473985(vivo) 📞

Mais informações:

www.shivastudio.org

www.ayurvedayogaom.org