



YOGA FOR ALL

**XIV Curso de Formação em Yoga - RJ
Shiva Studio de Yoga e Ayurveda**

Formato: Instrutor de Yoga 200H

Direção: Sheila Quinttaneiro

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

**Início 30 de Março
à 28 de Julho de 2019
Sábado e domingo de 9 às 18h
Um fim de semana por mês**

**Creditação: Aliança do Yoga e
International Association of Yoga
and Ayurveda - IAYA**

Valores promocionais Aproveite!



Investimento:

Inscrição: R\$240,00

Opções de pagamento

- **À vista (15% desconto): R\$3.323,00 até 20 de janeiro**
- **À vista (10% desconto): R\$3.519,00**
- **6 cheques pré-datados: R\$ 620,00**
- **6x R\$652,00 no cartão**

Formato do Curso:

Duração: 6 fins de semana.

Aulas teórico/práticas = 108h/aulas

Planejamento de 15 aulas x 2h =30 h

Estágio = 22h

Aulas práticas regulares= 40 h

Presença exigida acima de 80%

Avaliação prática e teórica

Total do curso: 200h/aulas

OBS: Essas aulas práticas regulares devem ser comprovadas e não estão incluídas neste valor, mas oferecemos até 50% de desconto se feitas no Shiva Studio. Verifique nossos planos com a secretaria do Studio.

Programa detalhado:

Ano 2019

1º - 30/31 de março– Hatha Yoga I

Introdução ao Yoga – História – Filosofia -
Diferentes Estilos

Yoga Sutras de Patanjali

Asanas básicas (posturas), Pranayamas,

Mudras, Bandhas - Prática de Ajustes

Meditação

História da Índia- Filme

2º -13/14 de abril - Anatomia/ Fisiologia

Anatomia

Crânio - Osteologia e Miologia

Tronco - Osteologia e Miologia

Membros Superiores-Osteologia e Miologia

Membros Inferiores - Osteologia e Miologia

Anatomia aplicada ao Yoga
Anatomia palpatória
Biomecânica

Fisiologia

Sistema digestório
Sistema respiratório
Sistema endócrino
Sistema tegumentar
Sistema Circulatório
Sistema neurológico

3º- 18/19 de maio - Hatha Yoga com Uso de Acessórios - Filosofia Védica I

Uso dos (props) acessórios: faixas, bolsters, cadeiras, bloquinhos, cunhas etc
Asanas com uso deste material
Yoga restaurativa
Metodologia do ensino
Planejamento de aula
Yoga Sutra de Patanjali
Filosofia Védica I

4º 15/16 de junho - Terapia dos Chakras- Bhagavad Gita

Terapia dos Chakras
Meditação com cristais
Meditação dos chakras
Asanas, pranayamas, mudras para cada chakra
Yogassage
Bhagavad Gita
Mahabharata -o Filme
Yoga Sutras de Patanjali

5º- 13/14 de julho - Tantra Yoga

Yoga Suskma e Sthula Viayama
Pavana Muktasana
Surya Namaskar
Bijas Mantras
Meditações tântricas: Chakra Sounds
Yoga Sutras de Patanjali
Yoga com slings e koruntas

6º-27/28 de julho - Prática de como dar aulas/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.

Nossa escola há 14 anos oferece Cursos de Formação em Yoga, trazendo ao conhecimento do aluno, diversos estilos tradicionais e modernos. Ensinamos Yoga para todas as idades e levamos em consideração a evolução do ser humano. Nosso programa segue o padrão do Ministério AYUSH da Índia, que regulamenta as práticas do: Ayurveda, Yoga, Sidha, Homeopatia e da Yoga Aliance. Sendo creditado pela International Association of Yoga and Ayurveda e a Aliança do Yoga.

Para facilitar a vida do aluno, temos três níveis de Curso. O **Curso de Formação de Instrutor de Yoga** do Shiva Studio - de **200 horas/aula** – duração de seis meses é um programa prático, que auxilia o aluno a tornar-se Instrutor de yoga num padrão 200h, como é a maioria dos cursos no mundo. Habilita seus alunos a ensinarem Yoga como forma de promover a saúde do corpo, da mente e do espírito. Nosso curso oferece práticas para facilitar o seu aprimoramento.

Sobre o programa:

Neste curso, o aluno aprenderá a planejar suas aulas de Hatha Yoga no nível básico de acordo com as necessidades de cada pessoa. Aprenderá também uma prática mais energética como o Tantra e Terapia dos chakras. 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 de autoconhecimento e evolução pessoal. Abordaremos a filosofia antiga deste aprendizado milenar, que cada vez mais se espalha por todo o mundo, como o estudo do Bhavagad Gita, Yoga Sutras de Patanjali e Filosofia Védica. Abordaremos a História da evolução do yoga na Índia, pontuando os principais textos e acontecimentos, colocando no contexto a visão dos principais mestres do Yoga ao longo dos tempos. Teremos correções posturais, apresentando diversas técnicas de Yoga

Nidra, relaxamento profundo do corpo físico, mental e espiritual, meditação com diversas técnicas de mestres diferentes.

Ainda teremos métodos especiais, como o uso dos acessórios, Yoga Restaurativa dentre outros.

O aluno querendo aprofundar seus estudos, poderá cursar o nível intermediário, passando a ter um certificado de Professor de Yoga com mais seis módulos, num total de 350h. Ou mesmo galgar ao nível avançado com um total de 500h no Master Yoga, com mais cinco módulos.

Como o yoga está cada vez mais se expandindo no Brasil e no mundo, nossos alunos costumam já começar a trabalhar bem cedo com o yoga, pagando assim o seu curso com o que aprendeu conosco.

Currículo Resumido de Sheila Quinttaneiro

Diretora e fundadora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda da Yoga. Desde 2005 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, abrangendo todas as idades. 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 Byas Dev_das, no Sivananda Institute of Yogiic Studies. Especializações 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, (Vinyoga). Formada em Ayurveda pela International Academy of Ayurveda em Puna e kerala Ayurvedic Health Care, kerala, 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, Dr^a Sonali Shinde, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda - IAYA.

Professores Convidados: (Os currículos dos professores estão no nosso novo site):

- **Artemus Luz** – Tantra
- **Lucas de Freitas** - Anatomia
- **Juliana Prudente** - Fisiologia
- **Priya_Arupa Das** - Filosofia Védica
- **Sheila Quinttaneiro** – a direção e os outros módulos do curso.
- **Patricia Mello** – Yoga com acessórios



Mais detalhes:

Estará incluído material didático: as apostilas (aproximadamente 300 páginas - 4CDs 1 DVD 1 powerpoint- os arquivos serão passados pela nuvem, via e-mail).


As aulas teóricas são dadas em powerpoint e vídeos. É necessário que o aluno tenha seu próprio tapete (MAT), o qual pode ser encomendado com a direção do curso.

Associados da IAYA e Alunos do Shiva Studio 10% de desconto (já inscritos a mais de 4 meses)

Obs: Pode haver mudanças de datas, local e professores que serão avisadas com antecedência.

O Shiva Studio tem sua sede em Búzios e uma filial em Ipanema, no Rio de Janeiro. Algumas vezes fazemos os cursos no Rio. em lugares parceiros, como a Academia Exata em Laranjeiras

Local Rio: Rua Aníbal de Mendonça, nº 180/102. Entre as ruas Redentor e a Nascimento Silva, Ipanema, RJ.

Cel: 21 998020053(VIVO) 
Tel: 21 22459090
e-mail : shivastudioyoga@gmail.com

local parceiro- Academia Exata: Rua das
laranjeiras 336, Laranjeiras
site: www.shivastudio.org

Sites que falam do nosso trabalho também:
www.ayurvedayogaom.org
www.sheilaquintaneiro.wix.com/buzios

Nos siga:

Facebook:

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

Twitter:@shivastudio

Instagram: @shivastudio

Google +:Shiva Studio de Yoga e Ayurveda

Curso Creditado pelas:

