



YOGA FOR ALL

XIV Curso de Formação em Professor de Yoga- Búzios-RJ

Shiva Studio de Yoga e Ayurveda
Formato: 350H- semanal

Direção: Sheila Quinttaneiro

13 de maio à 3 de junho 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**

Valores Promocionais Aproveite!



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\$4.845,00 até 20 de janeiro
- À vista (10% desconto): R\$5.130,00
- 6x R\$950,00 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:

Aulas teórico/práticas:

de 10h as 17h = 144 h/aula

Planejamento de 35 aulas: x2h=70 h

Estudo dirigido =40h

Assistência de aula= 32h

Aulas práticas: 26h

Estágio: 38h

Presença exigida acima de 80%

Total do curso: 350 h/aulas

Material didático incluído: apostilas de 600 páginas.8 CDs e 2 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 tendo 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



program
a
também
proporci
ona uma
vivência
profunda
de
autocon
hecimen

to e evolução pessoal. Abordaremos a filosofia antiga, deste o aprendizado milenar, que cada vez mais se espalha por todo o mundo, como o estudo do **Bhavadgita, Yoga Sutras 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 Quinttaneiro

Professores convidados:

Gabriel de Moraes Motta-Acro Yoga Rítmica

Edy Angeli- Ashtanga

Programação:

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

- Introdução ao yoga – História – Filosofia - Diferentes Estilos
- Yoga Sutras 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
- Yoga anti-stress - no trabalho
- Anti-ginástica
- Asana, mudras, bandhas e pranayamas
- As leis espirituais do Yoga

6º - Hatha Yoga III – 23/24de maio (qui/Sex)

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

7º Yoga para a melhor idade –25/26 de maio (Sab/dom) – Sheila – Praia das Caravelas

- Asanas (posturas), Pranayamas, Mudras, Bandhas
- Yogamantra
- Rejuvenescimento
- Auto massagem
- Yoga nidra
- Somáticos

- Filosofia Samkhya
- Meditação

8º-Kundalini Yoga – 27/28 de maio (seg/ter)

Sheila

- Asanas, pranayamas, bandhas, mudras
- Kundalini yoga
- Meditação com yantras
- Meditação Kundalini

9º Yoga Tridosha - 29/30 de maio (qua/qui)

- Sheila

- 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

8º - Yoga acro rítmica –31 de maio (sex)

Gabriel

- aquecimento
- Posturas em dupla
- Voo
- Meditação relaxamento

9º- Ashtanga – 01/02 de junho (sab/dom)

Edy

- Primeira série
- Asanas, badhas / pranayamas
- Meditação/ dristis
- Ajustes
- Vinyasas transição – completo
- Meio vinyasa-in - out – back

10º- Prática de aula – 03 de junho (seg)

Avaliação- teórico/prática

- 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 por termos quase todas as modalidades disponíveis, com professores formados por nós.

Horários, modalidades e currículos dos professores estarão disponíveis no nosso site.

As assistências podem ser feitas no Shiva Studio 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.

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.


Inscrições abertas:


e-mail: shivastudioyoga@gmail.com

Locais Búzios: Rua dos Pescadores(antiga Av 2) número 55, loja 6, German Mall, Manguinhos, aarmnação 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) 

21 998020053(vivo) 

Mais informações:

www.shivastudio.org

www.ayurvedayogaom.org

