



**SHIVA STUDIO**  
**YOGA E AYURVEDA** **YOGA FOR ALL**

**XIV Curso de Formação Master  
Yoga - 500h - Búzios-RJ**

**Shiva Studio de Yoga e Ayurveda  
Formato: 500H - semanal**

**Direção: Sheila Quinttaneiro**

**13 de maio à 12 de junho 2019  
10h 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](http://www.ayurvedayogaom.org)

**Opções de pagamento**

- **À vista (15% desconto): R\$8.245,00 até 20 de janeiro**
- **À vista (10% desconto): R\$8.730,00**
- **10x R\$970,00 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 = 264 h/aula**

**Planejamento de 35 aulas x 2h = 70h**

**Estudo dirigido 17 x 2h = 34h**

**Assistência de aula 16 x 2h = 34h**

**Aulas práticas: 24h**

**Estágio: 74h**

Presença exigida acima de 80%

**Total do curso: 500h/aulas**

**Material didático incluído:** apostilas de 800 páginas 10 CDs e 4 DVDs, um livro de 132 páginas .

O Curso de Formação Master Yoga do Shiva Studio - de 500 **horas/aula** – É um programa bem completo, teórico e prático. Sendo dado há 12 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 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 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 Angely** - hatha yoga avançado 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) domingo na Praia das caravelas**

- 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 de maio (qui)**

- 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 – domingo 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)**

### **11º - Yoga para grávidas - Yoga para casal – 04/05 de junho (ter/qua) - Sheila**

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

### **12º 5/6 Yogaterapia Hormonal e Ayurveda na Menopausa e TPM – 06/07 de junho (qui/sex) – Sheila**

- 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
- Ayurveda e distúrbios hormonais
- Receitas culinárias afrodisíacas
- Fitoterapia Ayurvédica/Fito hormônios
- Aromaterapia/ gemoterapia
- Meditação No Dimention

### **13º Sânscrito, Pujas e Sat Kriyas – 8/9 de junho (Sab/dom) - Sheila /sábado Diogo**

- Introdução ao sânscrito
- Escrita e transliteração
- Fonética
- Pujas e rituais e de limpeza do ambiente
- Sat kriyas limpeza pessoal

### **14º- Terapias indianas na saúde infantil – 10/11 de junho (seg/ter)**

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

### **Avaliação: dia 12 de junho (qua)**

-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 currículo dos professores estarão disponíveis no nosso site.

As assistências podem ser feitas no Centro Holístico eu tem parceria com o 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, preenchendo um formulário, será dado ao aluno.

Caso queira praticar no Centro Holístico, terá 10% de desconto na prática.

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 em Búzios:** Rua dos Pescadores( antiga Av 2) número 55, loja 6, German Mall, Mangunhos, Armação dos Búzios RJ

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

Tel.: 22- 26234398 (oi)

22 998473985(vivo) 

21 998020053(vivo) 

**Mais informações:**

