



YOGA FOR ALL

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

Direção: Sheila Quinttaneiro

**Formato: Master Yoga 500H
Extensivo**

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

**De Março de 2019 à julho de 2020
Sábado e domingo de 9 às 18h
Um fim de semana por Mês**

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!



Investimento:

Inscrição: R\$240,00

Opções de pagamento

- À vista (15% desconto): R\$8.228,00 até 20 de janeiro
- À vista (10% desconto): R\$8.712,00
- 17 cheques pré-datados: R\$ 540,00
- 12x R\$807,00 no cartão

Formato do Curso:

Duração: 17 fins de semana.

Aulas teórico/práticas = 306h/aulas

Planejamento de 30 aulas x 2 = 60 h

Estudo dirigido 16 x 2h = 32h

Estágio = 40h/ aula

Aulas práticas regulares = 62H

OBS: Essas aulas deverão ser comprovadas e por conta do aluno, não incluída neste valor. O Shiva Studio dá até 50 % de desconto nas aulas regulares para alunos do curso de formação, informe-se na secretaria.

Presença exigida acima de 80%

Avaliação prática e teórica

Total do curso: 500h/aulas

Programa detalhado:

Ano 2019

1º -30/31 de Março – Hatha Yoga I - Sheila

Introdução ao Yoga – História – Filosofia -
Diferentes Estilos

Yoga Sutras de Patanjali

Asanas básicas (posturas), Pranayamas,
Mudras, Bandhas - Prática e Ajustes

Meditação

História da Índia- Filme

2º - 13/14 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 digestivo
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, slings, 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 - BhagavadGita

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

5º 13/14 de julho - Tantra Yoga

Yoga Suskma e SthulaViayama
Pavana Muktasana
SuryaNamaskar
Bijas Mantras
Meditações tântricas: Chakra Sounds
Yoga Sutras de Patanjali



6º 03/04 de agosto - Yoga para a melhor idade -

Asanas (posturas), Pranayamas, Mudras, Bandhas - prática e ajuste. E com uso de props
Somáticos
Filosofia Sankya
Meditação
Yogamantra
Terapias de Rejuvenescimento
Auto massagem
Yoga nidra
anti-ginástica
Yoga Mantras

7º 24/25 de agosto - Yoga anti-stress

Yoga anti-stress
Yoga laboral
Asana, mudras, bandhas e pranayamas
As Sete leis Espirituais do Yoga
Meditação dinâmica

8º 21/22 de setembro - Hatha Yoga II Vinyasa / Vinyoga. Yoga Acro Rítmica

Asanas intermediárias
Pranayamas, Mudras, Bandhas
Vinyasa Yoga
Vinyoga
Chandranamaskar
Yoga mandala
Meditação Mandala
Mantras
YogaAcroRítmica
História da Índia - part II

9º 05/06 de outubro - Kundalini Yoga

Asanas, pranayamas, bandhas, mudras
Ajustes
Kundalini yoga

Meditação com Yantras
Meditação kundalini
Tratak

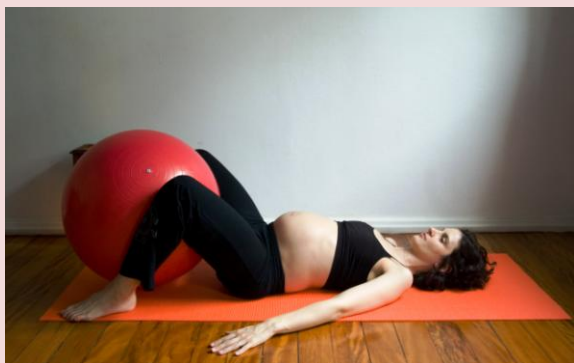
10º 19/20 de outubro- Hatha Yoga III

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



11º 23/24 de novembro Ashtanga

Ashtanga / Primeira série -
Asanas, bandhas, dristis, pranayamas
Suryanamaskar - A e B
Ajustes das asanas
Vinyasas de transição - completo meio
vinyasa- in - out - back
Séries mais curtas
Primeira série
Yoga Mantras- abertura e fechamento da
prática
Meditação



ANO 2020

**12º- 14/15 de março - Yoga para grávidas -
Yoga para casal**

Yoga em dupla com meditação
Nadabrahma
Yoga para grávidas - asana, pranayama,
Bandhas/Mudras
Preparação para o parto
Yoganidra (para mãe e bebê)
Massagem em grávidas.

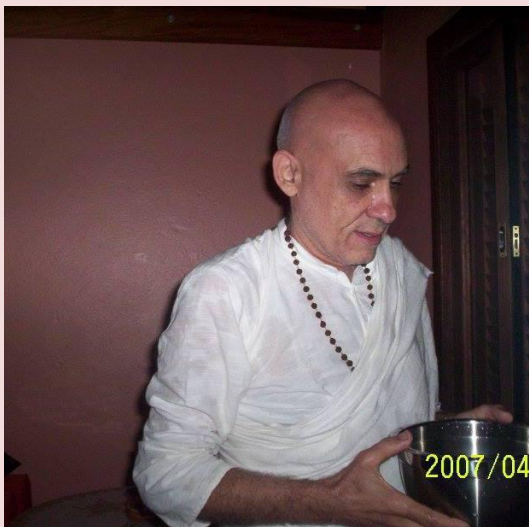
**13º 04/05 de abril - Terapias Indianas na
saúde infantil**

Yoga para crianças
Baby yoga
Yoga para crianças especiais
Meditação
Histórias das asanas
Música para a prática
Arte na educação
Shantala
Baby Touch
Yoga para mães e bebês
Baby Krishna- O filme



14º 16/17 de maio - 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-
Dinacharya a rotina diária da sua saúde
Metodologia da pesquisa (orientação p/
monografia)



15º 20/21 de junho- Pujas - Sat kriyas /Sânscrito- Satkarmas - jalañeti- kriyas Sânscrito

Rituais de purificação- pujas - banhos de limpeza.

16º- 04/05 julho - Menopausa e TPM á Luz do Yoga e Ayurveda

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

17 º25/26 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.

Sobre os Cursos e O Shiva Studio:

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. 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.

O Curso de Formação de Professor de Yoga do Shiva Studio - de 500 horas/aula – duração 1 ano e 7 meses. É um dos programas mais completo do Brasil, que auxilia o aluno a tornar-se professor no nível máster de yoga. Habilita seus alunos a ensinarem Yoga como forma de promover a saúde no corpo, na mente e no espírito.

É recomendado para professores de yoga, terapeutas ayurvédicos, professores de educação física, dançarinos, atores, profissionais na área da saúde, como médicos, enfermeiros, terapeutas holísticos, fisioterapeutas, naturopatas etc.

Oferecemos 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.

Acompanhamos o desenvolvimento do ser humano desde a sua concepção através da **yogaterapia hormonal** que ajuda as mulheres a terem mais fertilidade e saúde para engravidar, a gravidez, o parto e o pós- parto, desta forma ajudando as mães a cuidarem dos recém nascidos, do bebê e da criança especial. Dando continuidade, o aluno aprenderá estilos de yoga como o vinyasa e ashtanga que encantara os adolescente, yoga restaurativa, , a laboral, tantra e kundalini para o adulto, questões como menopausa, andropausa à melhor iade, a terceira idade, e quem sabe levar o aluno para o caminho da iluminação, como os indianos, estabelecem como meta.

Sobre o programa:

Teremos no nosso programa, **Meditação e relaxamento**, apresentando diversas técnicas de meditação e **Yoga Nidra**, o qual ajuda e liberarmos muitos traumas de infância e até mesmo de vidas passadas. Daremos **Yogaterapia restaurativa**, a qual faz uso de bolster, travesseiros, almofadas relaxantes.

Na visão do Ayurveda, o **Yoga tridosha** aborda formas terapêuticas que possibilitam convivermos com nossos diferentes humores, que se traduzem no

equilíbrio dos cinco elementos, expressos nos doshas, com chás, posturas, gemoterapia, aromaterapia, pranayamas e outras ferramentas da yogaterapia e do Ayurveda.

Adentraremos o conhecimento o ayurveda, a medicina tradicional indiana, com yogaterapia ayurvedica que podem ser direcionados para práticas específicas em situações especiais, como crianças com síndrome de down, déficit de atenção e hiperativas por exemplo. Ensinará como dar aula e ajudar pessoas da terceira idade, que apresentam problemas cardíacos, artroses, utilizando acessórios, como faixas, bloquinhos, cadeiras, cordas, inspirados no método IYENGAR. A estrutura da aula integrará as principais ferramentas que a Yogaterapia oferece, incluindo **asanas, pranayamas, relaxamento e meditação**, criando uma experiência completa na vivência do ser.

Este programa também proporciona uma vivência profunda de autoconhecimento e evolução pessoal. Teremos uma abordagem da anatomia e fisiologia voltada para o yoga e sua prática.

O aluno aprenderá a planejar suas aulas de Hatha Yoga nos níveis básicos de acordo com as necessidades de cada aluno. Aprenderá uma prática mais energética como o Tantra.

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, deste aprendizado milenar, que cada vez mais se espalha por todo o mundo, como o estudo do Bhavagad Gita, Yoga Sutras de Patanjali, filosofia védica, Samkhya etc.

No programa está incluído Yoga Mantra, cantos devocionais e mantras da

tradição do Yoga. Ainda teremos métodos especiais, como o uso dos acessórios, Yoga em dupla, Yoga Mandala, Yoga restaurativa, Yoga ball dentre outros.

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. 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 do Sivananda Institute of Yoguic Studies. Com 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, (Viny-Yoga). 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 Vasant lad, Drª Sonali Shinde, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda IAYA.

Professores Convidados:

- **Artemus Luz** – Tantra
- **Lucas de Freitas** - Anatomia
- **Juliana Prudente** - Fisiologia
- **Sheila Quinttaneiro** – a direção e os outros módulos do curso.
- **Gabriel de Moraes Motta** - Yoga Acro Rítmica
- **Priya_Arupa Das** – Sânscrito e Filosofia Védica
- **Edgy Angeli Pegoretti** - Ashtanga e hatha yoga avançada.
- **Claudia Monteiro** – Vinyasa
- **Patrícia Mello**- Yoga mantras - yoga nidra
- **Narendra**- Puja e Sat kriyas

Mais informações:

Estará incluído material didático: as apostilas -aproximadamente 800 páginas - 15CDs 4 DVD 1 powerpoint(Esse material era enviado via internet) e um livro.

As aulas teóricas são dadas com data show, powerpoint e filmes. É necessário que o aluno tenha seu próprio tapete (MAT).

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 filial no Rio. Quando a turma excede o espaço do Shiva de Ipanema damos as



aulas em local parceiro em laranjeiras.

Academia Exata

Fitness:Rua das laranjeiras, 336, dobre loja sala 1.



Creditado por:

Local Rio: Rua Aníbal de Mendonça, nº180/102. Entre a rua Redentor e a Nascimento Silva, Ipanema, RJ.

Cel: 21 998020053(VIVO)

Tel: 21 22459090

e-mail : shivastudiyoga@gmail.com

local parceiro- Academia Exata: Rua das laranjeiras 336, Laranjeiras

Local Búzios: Rua dos Pescadores, 55.

Loja 6, Manguinhos, Rio de Janeiro

Cel:22 998473985(VIVO)

Tel: 22 26234398(OI)

site: www.shivastudio.org

Sites que falam do nosso trabalho também:

www.ayurvedayogaom.org

www.sheilaguintaneiro.wix.com/buzios

Siga-nos no:

Facebook:

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

Twitter: @shivastudio

Instagram: @shivastudio

Google +: Shiva Studio de Yoga e Ayurveda