



YOGA FOR ALL

XIV Curso de Formação em Yoga - RJ
Shiva Studio de Yoga e Ayurveda
Formato: Master Yoga 500H
Intensivo

Direção: Sheila Quinttaneiro

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

Yoga For All por que Yoga é para todos. Por que Yoga é nosso Estilo de Vida. Por que Yoga é para toda a vida.

De março a dezembro de 2019
Uma a dois fins de semana por mês
Sábado e domingo de 9 as 18h

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**
- **11 cheques pré-datados: R\$ 835,00**
- **12x R\$807,00 no cartão**

Formato do Curso:

Duração: 17 fins de semanas em 10 meses.

Aulas teórico/práticas = 306h/aulas

Planejamento de 35 aulas x 2h =70h

Estágio = 44h/ aula

Aulas práticas regulares: = 80H

Total do curso: 500h/aulas

Presença exigida acima de 80%

Avaliação prática e teórica

OBS: Essas aulas praticas são por conta do aluno, mas o Shiva Studio dá até 50 % de descontos nelas, informe-se na secretaria.

Programa detalhado:

Ano 2019

1º 16/17- de março - Yoga para grávidas -
Yoga para casal - 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

2º - 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

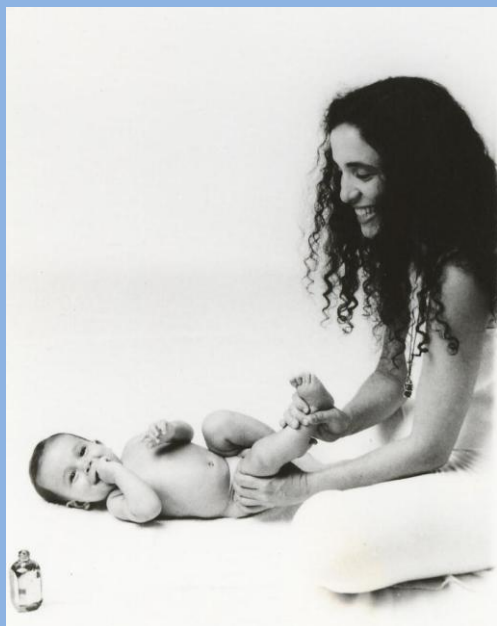
Meditação

História da Índia- Filme



3º- 06/07 de abril -Terapias Indianas na saúde infantil - Sheila

- Yoga para crianças
- Baby yoga
- Yoga para crianças especiais
- Meditação
- Histórias para a prática e filosofia
- Música para a prática
- Shantala
- Babytouch



- Yoga para mães e bebês

4º - 13/14 de abril - Anatomia/ Fisiologia Anatomia-Lucas e Juliana

- 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

5º- 18/19 de maio -Hatha Yoga com Uso de Acessórios - Filosofia Védica I- Sheila e Priya-arupa

- 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

6º- 04/05 de maio -YogaTridosha- 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
- Metodologia da pesquisa (orientação p/ monografia)

7º 08/09 de junho- Pujas - Sat kriyas - Narendra /Sânscrito-PriyaArupa _Das

- Satkarmas - jala-neti- kriyas
- Sânscrito
- Rituais de purificação- pujas - banhos de limpeza

8º 15/16 de junho - Terapia dos Chakras- Bhagavad Gita

- 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



9º 29/30 de junho- Yogaterapia Hormonal e Ayurveda na Menopausa e TPM - 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

10º– 13/14 de julho-Tantra Yoga–Sheila e Artemus

- Yoga Suskma e SthulaViayama
- PavanaMuktasana
- SuryaNamaskar
- Bijas Mantras
- Meditações tântricas: ChakraSounds
- Yoga Sutras de Patanjali

11º 03/04 de agosto –Yoga para a melhor idade - Sheila

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

12º 24/25 de agosto –Yoga anti-stress- Sheila

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

13º 21/22- Hatha Yoga II -Vinyasa/ Vinyoga. Yoga Acro Rítmica – Sheila e Gabriel

- Asanas intermediárias
- Pranayamas, Mudras, Bandhas
- Vinyasa Yoga
- Vinyoga
- Chandra Namaskar
- Yoga mandala
- Meditação Mandala
- Mantras
- Yoga Acro Rítmica

14º 05/06 de outubro -Kundalini Yoga- Sheila

- Asanas, pranayamas, bandhas, mudras
- Ajustes
- Kundalini yoga
- Meditação com Yantras
- Meditação kundalini
- Tratak

15º 19/20 de outubro- Hatha Yoga III

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



16º 23/24 de novembro- Ashtanga / Primeira série – Charles e Érica

- 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

**17º 30 de novembro e 01 de dezembro:
Prática didática de ensinamentos/ avaliação final
Teórica e Prática –**

- Planejamentos em grupo
- Aulas com começo meio e fim
- Dinâmica de grupo.

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 Nosso Cursos:

Nossa escola há 14 anos oferece Cursos de Formação em Yoga, trazendo ao conhecimento do aluno, diversos estilos, tradicionais e modernos. O Curso de Formação Master é mais completo dos Cursos contém os níveis básico, intermediário e avançado. O aluno estudará hatha yoga intermediária e avançada, Vinyasa e Viny Yoga, que é a yoga em movimento, Ashtanga Vinyasa Yoga, uma prática bem intensa. Teremos a evolução do tantra que é a kundalini yoga. A Acro Yoga Rítmica com trabalhos de partner yoga. Levamos em consideração a evolução do ser humano.

Yoga For All, Yoga Para Todos. Por que yoga é nosso Estilo de Vida. Por que Yoga é pra toda a vida. 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 de 17 meses. 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. 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, intermediário e avançado de acordo com as necessidades de cada aluno.

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.

Abordaremos a História do yoga, colocando no contexto da história da Índia na evolução na visão do Yoga, ao longo dos tempos; Teremos correções posturais, relaxamento, 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 pode cursar o nível avançado com um total de 500h no Master Yoga, que inclui a Yoga Terapia Ayurvédica.

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 desde o casal que deseja ter um filho, a gravidez, o parto, o bebê, a criança, o adolescente o adulto, o gerenciamento do estresse do profissional na empresa até a terceira e melhor idade. 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 Yogiic 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 Vasantlad, Drª Sonali Shinde, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda- IAYA.

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

- **Artemus Luz** – Tantra
- **Lucas de Freitas** - Anatomia
- **Juliana Prudente** - Fisiologia
- **Priya_Arupa** Das - Filosofia Védica
- **Gabriel de Moraes Motta**- Acro Yoga Rítmica
- **Edy Angely** - Asthanga
- Patricia Mello** - Hatha Yoga com acessórios yoga do Som
- **Claudia Serrano**- Vinyasa
- **Sheila Quinttaneiro** – a direção e os outros módulos do curso.

Mais detalhes:

Estará incluído material didático: as apostilas (aproximadamente 900 páginas - 9CDs 3 DVD 1 powerpoint que será passado por e-mail pela nuvem)

As aulas teóricas são dadas com data show, powerpoint e filmes. 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 á mais de 4 meses)

Pagamento à vista mais 10% de desconto.

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

O Shiva Studio tem sua sede em Búzios e no Rio atualmente tem parceira com o Academia exata Fitness .

Local Rio: Aníbal de Mendonça 180, 102


Cel: 21 998020053(VIVO) 

Tel: 21 22459090

e-mail : shivastudioyoga@gmail.com

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

Local Búzios: Rua dos Pescadores, 55, loja 06, German Mall Manginhos.

Cel: 22 998473985(VIVO) 

Tel: 22 26234398(OI)

site: www.shivastudio.org

Sites que falam do nosso trabalho também:

www.ayurvedayogaom.org

www.sheilaquintaneiro.wix.com/buzios

Siga -nos:

Facebook:

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

Twitter:

Instagram:

Google +:
de Yoga e



@shivastudio
shivastudio
Shiva Studio
Ayurveda

