



YOGA FOR ALL

XII Curso de Formação em Yoga - RJ
Shiva Studio de Yoga e Ayurveda

Direção: Sheila Quinttaneiro

Formato: Professor de Yoga 350H

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

De Março à dezembro de 2019
Um fim de semana por mês
Sábado e domingo de 9 às 18h

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\$6.460,00 até 20 de janeiro
- À vista (10% desconto): R\$6.840,00
- 12 cheques pré-datados: R\$ 600,00
- 12x R\$633,00 no cartão

Formato do Curso:

Duração: 12 fins de semana.

Aulas teórico/práticas = 216h/aula

Planejamento de 25 aulas x2h=50 h

Estágio = 30h

Aulas práticas regulares: = 64 H

Total do curso: 350h/aulas

OBS: Aula práticas comprovadas e por conta do aluno, não incluída neste valor, praticando no Shiva Studio até 50% de desconto informe-se na secretaria sobre os planos.

Presença exigida acima de 80%

Avaliação prática e teórica

Programa detalhado:

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 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 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 - 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

4º 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

5º- 13/14 de julho - Tantra Yoga - Sheila e Artemus

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

6º 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

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 – Gabriel e Claudia

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

9º 05/06 de outubro - Kundalini Yoga

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

10 º -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 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

12º 30 nov/01 de dezembro: 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 13 anos oferece Cursos de Formação em Yoga, trazendo ao conhecimento do aluno, diversos estilos, tradicionais e modernos. O Curso de Formação de Professores é mais completo do que o de Instrutor de yoga. Com 150 h à mais 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 e também a Acro Yoga Rítmica com trabalhos de partner yoga. 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 350 horas/aula 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 e 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, Yoga para terceira idade, yoga laboral, teremos exercícios de anti-ginástica de Térésé Bertherá e exercícios somáticos de Feldenkrais, aplicados ao yoga, dentre outros.

O aluno querendo aprofundar seus estudos deverá cursar o nível avançado, perfazendo 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 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 Yoguic 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, (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. Aperfeiçoou-se com professores, como Bri Maya Tiwari, Dr David Frawley, Dr Robert Svoboda, Dr Vasant Iad, Dr^a 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
- Edgy Angeli Pegoretti- Asthanga e hatha Yoga avançada com acessórios
- Claudia Monteiro- Vinyasa
- Patricia Mello- yoga do Som - yoga nidra
- Sheila Quintaneiro – a direção e os outros módulos do curso.

Mais detalhes:

Estará incluído material didático: as apostilas (aproximadamente 600 páginas – Os 9CDs 3 DVD 1 powerpoint serão passados via internet).

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

O Shiva Studio tem sua sede em Búzios e filial no Rio. Nos Cursos do Rio , quando a turma tem um número superior ao que cabe no Shiva Studio damos os cursos na nossa parceira:

Academia Exata: Rua das laranjeiras, 336, sobre loja, laranjeiras


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 : shivastudioyoga@gmail.com

Local Búzios: Rua dos Pescadores, 55, Loja 6, German Mall, Mangueiras

Cel:22 998473985(VIVO) 

Tel: 22 26234398(OI) no momento com problemas com a oi.

site: www.shivastudio.org

Sites que falam do nosso trabalho:

www.ayurvedayogaom.org (no momento fora do ar com problemas com o provedor).

www.sheilaquintaneiro.wix.com/buzios

Siga-nos no:

Facebook: [ShivaStudioYogaAyurveda](https://www.facebook.com/ShivaStudioYogaAyurveda)

Twitter: @shivastudio

Instagram: @shivastudio

Google +: Shiva Studio de Yoga e Ayurveda

Cursos creditados por:

