

XVIII CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL 2022
SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA
Instrutor de Yoga 200H
Online

Direção: Sheila Quintaneiro

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

Online com ao Vivo de todos os módulos no Zoom e todas as aulas gravadas com vasto material didático.

Inscrições abertas! Aproveite os Valores Promocionais!

Investimento:

Incluindo os Módulos nos fins de semana e `as Práticas Semanais de Yoga e Filosofia Védica Online durante a semana. horários flexíveis. Peça seu cronograma.

R\$4.580,00 `a vista com desconto

Carga Horária

Aulas Teóricas e práticas no zoom ao vivo: 72 horas

Planejamentos de aulas: 15 aulas x 2h = 30h

Estágio: 24h

Estudo Dirigidos: 16h

Práticas Regulares de Yoga: 32h (no mínimo, pode dividir em 4 meses 2 x por semana)

Filosofia védica semanal: 16h (2 meses no mínimo, 2x por semana)

Aulas Teóricas e Práticas Gravadas: 35 h

Total: 226h

Material Didático

Estamos nos adaptando às mudanças atuais e disponibilizamos nosso material exclusivo através de diversas plataformas e formatos online.

- E-books e Estudos dirigidos (Quizzes)

- Vídeos aulas teóricas e práticas gravadas
- Playlist com músicas e meditações
- Grupo de apoio no Whastapp e Telegram
- Podcasts com Yoganidra

PROGRAMA DETALHADO

Módulo I

HATHA YOGA I (Sheila Quintaneiro)

- Introdução ao Yoga (História, Filosofia e Diferentes Estilos)
- Introdução ao Yoga Sutras de Patanjali
- Asanas básicas (posturas), Pranayamas, Mudras e Bandhas
- Meditação
- História da Índia (ilustrada com Filme)

Módulo II

ANATOMIA (Pedro Alvim)

- Crânio
- Membros Superiores
- Membros Inferiores
- Cintura Pélvica
- Cintura Escapular
- Tronco
- Biodinâmica
- Anatomia Palpatória

Módulo III

FISIOLOGIA (Juliana Prudente)

- Sistema Reprodutor
- Sistema Digestório
- Sistema Circulatório
- Sistema Nervoso

- Sistema Respiratório
- Sistema Urinário
- Sistema Linfático

Módulo IV

YOGA COM ACESSÓRIOS

(Sheila Quintaneiro, Priyarupa Dasa e Patrícia Mello)

- Uso dos props, acessórios: faixas, bolsters, cadeiras, bloquinhos, cunhas etc.
- Asanas com Acessórios
- Yoga restaurativa
- Metodologia de Ensino I
- Yoga Nidra
- Sutras de Patanjali
- Prática de Ajustes
- Filosofia Védica

Módulo V

TERAPIA DOS CHAKRAS

(Sheila Quintaneiro)

- Meditação dos Chakras
- Asanas, Pranayamas, Mudras para cada Chakra
- Meditação
- Terapia dos Cristais para Meditar
- Yoga Nidra
- Introdução à Bhagavadgita
- Meditação do Osho: Chakra Breathing

Módulo VI

TANTRA

(Sheila Quintaneiro e Artemus Luz)

- Pavana Muktasana
- Surya Namaskar
- Bijas Mantras
- Meditações Tântricas: Com Yontras dos chakras
- Meditacnao do Osho: Chakra Sounds
- Yoga com Koruntas
- Yoga Suskma e Sthula Viayama

Módulo VII

SÂNSCRITO

(Priyarupa Das)

- Introdução ao Sânscrito.
- vogais, consoantes, como formar as palavras, fonética.
- Pronuncia correta das posturas do yoga e termos básicos e importantes.

Módulo VIII

RITUAIS VÉDICOS E SAT KRIYAS

(Narendra Das)

- Satkarmas, Jalaneti, Kriyas, etc
- Rituais de Purificação: Pujas, Aarati, Homa
- Varsanas

Módulo IX

METODOLOGIA DE ENSINO II

(Sheila Quintaneiro)

- Prática de como dar aulas presenciais e online
- Dinâmica de Grupo
- Revisão de planejamento de aula
- Revisão de ajustes
- Forma de divulgar/ mídias sociais
- Avaliação final Teórica e Prática

Aulas ao vivo no zoom :

- Solicite o seu cronograma por e-mail
- **Sobre o Curso:**
Neste curso, o aluno aprenderá a planejar suas aulas de Hatha Yoga no nível básico de acordo com as necessidades de cada pessoa. Aprenderá também uma prática mais energética como o Tantra e Terapia dos Chakras.
- A estrutura da aula integra as principais ferramentas que o Yoga oferece, incluindo Asanas, Pranayamas, Bandhas, Mudras, Mantras, Relaxamento e Meditação, criando uma experiência completa na vivência do yoga. Este programa também proporciona uma vivência 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

Bhavadgita, Yoga Sutras de Patanjali, Filosofia Védica, Rituais Védicos, Sat kriyas, as Limpezas do corpo sutil e Introdução ao Sânscrito.

- Abordaremos a História da evolução do yoga na Índia, pontuando os mais importantes textos e acontecimentos, colocando no contexto a visão dos principais mestres do Yoga ao longo dos tempos. Os quais, muitos deles através do sistema param param, chegaram até nós, como por exemplo: Sivananda, Krishnamacharya, Pattabis Jois, TKV Desikachar.
- Teremos correções posturais, apresentaremos o Yoga Nidra, o relaxamento profundo do corpo físico, mental e espiritual, assim como meditação com diversas técnicas de diferentes mestres. Ainda teremos métodos especiais, como o uso dos acessórios, Yoga Restaurativa dentre outros.
- O aluno, querendo aprofundar seus estudos, poderá cursar o nível intermediário, passando a ter um certificado de Professor de Yoga, num total de 350h. Ou mesmo galgar ao nível avançado com um total de 500h no Master Yoga.
- Como o yoga está cada vez mais se expandindo no Brasil e no mundo, nossos alunos costumam já começar a trabalhar bem cedo com o yoga, pagando assim o seu curso com o que aprendeu conosco!

- **Sobre Sheila Quintaneiro:**

É diretora e fundadora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda da Yoga (desde 2003). Coordenadora dos Cursos (desde 2004). 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 (USA) e Kundalini Yoga com Byas Dev_Das (Sivananda Institute of Yoguic Studies - Índia).
- Estudou Tantra com Paulo Murilo Rosas (BR) e Yoga Terapia Hormonal com Anne Marie Bruno (BR). Especializou-se com professores renomados como Glória Arieira (Vedanta-Br), Pedro Kupfer (Ashtanga - Sutras de Patanjali - Uruguai), Camila Reitz (ashtanga – BR) e Clayton Horton (ashtanga_USA)), TKV Desikachar (filho de Krishnamacharya - KYM - Vinyoga - Índia). Mansoor (kundalini Yoga – Índia).
- Cursando a Formação de Yoga Dance_Online com Fernanda Cunha (BR).
- Cursando a Formação de Chakra Prana Vinyasa Flow For Women_Online com Shiva Rea (USA).
- Formada em Ayurveda na International Academy of Ayurveda em Puna e Kerala Ayurvedic Health Care 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, Dr^a Sonali Shinde, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda – IAYA. (Currículo resumido)

- Os currículos resumidos dos professores convidados estão no site do Shiva Studio.
- **Para quem esse curso é dirigido:**
Este curso é dirigido `à pessoas interessadas em aprofundar seus estudos em Yoga de forma pessoal e também para quem tem interesse em se tornar Instrutor, Professor ou Master para atuar profissionalmente.