



XVIII CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL 2022
SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA
Instrutor de Yoga 220H
Online



Direção: Sheila Quinttaneiro

Creditação: Internacional Association of Yoga and Ayurveda - IAYA
(www.ayurvedayogaom.org)

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

Aulas sábado e domingo de 8`as 18 h, geralmente um fim de semana por mês.

Aulas regulares durante a semana para prática, peça seu cronograma, veja os horários das aulas no site.

Inscrições abertas!



www.shivastudio.org
21 998020053

Aproveite os Valores Promocionais! 30% de desconto, em relação ao ano de 2020, e à vista mais 10% de desconto! Pagamento no cartão em até 10 vezes sem juros.

Investimento:

Neste valor está incluído os Módulos nos fins de Semana ao vivo, e todo o material didático e acesso ao site, com todo o material gravado por 1 ano.

R\$3.850,00 já com desconto de 30%, podendo parcelar em 10 X R\$385,00 no cartão de crédito sem juros. À vista R\$3.500,00

Carga Horária Total: 220h

Aulas Teóricas e práticas no zoom ao vivo: 72 horas

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

Estágio: 24h

Estudo Dirigidos: 16h

Aulas Teóricas e Práticas Gravadas: 30 h

Estas aulas, abaixo são obrigatórias, não estão incluídas no valor do Curso, mas o aluno terá 30 % de desconto nelas. Podendo pagar e realizá-las mensalmente.

Práticas Regulares de Yoga: 32h (no mínimo, pode dividir em 4 meses_ 2 x por semana, ou outras opções no site)

Filosofia védica semanal: 16h (2 meses no mínimo, _2x por semana)

Peça o seu cronograma do curso, das aulas práticas, teóricas e valores pelo nosso **WhatsApp: 21 998020053**

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
- Playlists com músicas e meditações
- Grupo de apoio no WhatsApp e Telegram
- Podcasts com Yoganidra

LEITURA DE LIVROS

INDICADOS: *Autobiografia de um Iogue – Paramahansa Yogananda.*

Livros necessários para estudo da filosofia védica: (para estudo semanal com a professora Sheila Quinttaneiro).

Bhagavadgita (Glória Arieira)/

O Yoga que Conduz `a Plenitude (Os Sutas de Patanjali- Glória Arieira _ Ambos `a venda no www.vidyamandir.org.br ou na www.amazona.com.br

Para quem esse curso é dirigido:

Este curso é dirigido a pessoas interessadas em aprofundar seus estudos em Yoga de forma pessoal e para quem tem interesse em se tornar Instrutor, Professor ou Master para atuar profissionalmente.

PROGRAMA DETALHADO

Módulo I

HATHA YOGA I
(Sheila Quinttaneiro)

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

Módulo II

ANATOMIA DO YOGA I
(Pedro Alvim e Guilherme Simões_ Giriraj)

- Crânio
- Membros Superiores
- Membros Inferiores
- Cintura Pélvica
- Cintura Escapular
- Tronco
- Biomecânica
- Anatomia Palpatória
- Lesões e patologias mais comuns. Como evitá-las no yoga.

Módulo III

FISIOLOGIA DO YOGA I
(Juliana Prudente)

- Sistema Reprodutor
- Sistema Digestório
- Sistema Circulatório
- Sistema Nervoso
- Sistema Respiratório
- Sistema Urinário
- Sistema Linfático

- Aprofundamento para os sistemas respiratório, neurológico e endócrino, e suas interlocuções com o Yoga, seus efeitos biológicos e sutis.

Módulo IV

YOGA COM ACESSÓRIOS (Sheila Quinttaneiro, Priyarupa Dasa)

- Uso dos props, acessórios: faixas, bolsters, cadeiras, bloquinhos, cunhas etc.
- Asanas com Acessórios
- Yoga restaurativa
- Metodologia de Ensino I:
A atuação do profissional de Yoga no mercado.
- Apresentação, divulgação, como aulas de diferentes estilos e possibilidades: particulares, em grupo, para empresas, condomínios, aulas experimentais, valorização da profissão;
- Yoga Nidra
- Prática de Ajustes
- Filosofia Védica

Módulo V

TERAPIA DOS CHAKRAS (Sheila Quinttaneiro)

- 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 Quinttaneiro e Artemus Luz)

- Pavana Muktasana
- Surya Namaskar
- Bijas Mantras
- Meditações Tântricas: Com Yantras dos chakras
- Meditação do Osho: Chakra Sounds
- Yoga com Koruntas
- Yoga Suskma e Sthula Vyayama

Módulo VII

SÂNSCRITO RITUAIS e VÉDICOS E SAT KRIYAS

(Priyarupa Dasa)

- Introdução ao Sânscrito.
- Vogais, consoantes, como formar as palavras, fonética.
- Pronúncia correta dos nomes das posturas do yoga e termos básicos importantes.
- Pronúncia no cântico de mantras principais usados no curso.

(Narendra Das)

- Satkarmas, Jalaneti, Kriyas, etc
- Rituais de Purificação: Pujas, Aarati, Homa, etc
- Varsanas
- Práticas das limpezas individuais e do Studio.

Módulo VIII

METODOLOGIA DE ENSINO II

- Prática de como dar aulas online e presencial
- Dinâmica de Grupo
- Revisão de planejamento de aula
- Revisão de ajustes
- Formas de anamnese, relacionamento com alunos, abordagens, limites, ética profissional com alunos, colegas de classe.- Forma de divulgar/ mídias sociais

MENTORIA

(Sheila Quinttaneiro)

Orientação com prática para os estágios, com participação dos alunos, caso reais vividos por eles nos estágios e preparação para avaliação final.

Módulo IX

AVALIAÇÃO

- Avaliação final Teórica e Prática

Aulas ao vivo no zoom:

- Solicite o seu cronograma por e-mail ou whatsApp
- **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 Bhavagadgita, 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 parampara, 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 Quinttaneiro:**
(Currículo resumido)

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 Ipage (USA) -1999e Kundalini Yoga com Byas Dev_Das (Sivananda Institute of Yogic Studies – Índia-2004). Formada de Yoga Dance_Online com Fernanda Cunha (BR-2022).
- 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 - India). Mansoor (kundalini Yoga – Índia). 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, Drª Sonali Shinde, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda – IAYA.

- Os currículos resumidos dos professores convidados estão no site do Shiva Studio