



**XVIII CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL 2022  
SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA  
Master Yoga 520h Intensivo**

**Direção:** Sheila Quinttaneiro



**Creditação:** International Association of Yoga and Ayurveda

**Online com aulas ao vivo pelo Zoom e vasto material gravado  
Inscrições abertas! Aproveite os valores promocionais, com 20% de desconto!**

**Investimento:**

R\$8.900,00. Parcelado em até 10 x  
R\$890,00 sem juros

R\$8.000,00 `a vista com 10 % de desconto.

Módulos nos fins de semana de 8h às 18 h. Peça seu **Cronograma.**



**Carga Horária:**

Módulos teóricos e práticos no zoom ao vivo: 184 horas

Planejamentos de aulas: 35 aulas, valendo 2 horas cada: 70h  
Estágio: 40h

Estudo Dirigidos:(Quizzes): 16h x 2h=32h

Vídeos gravados de práticas e teorias:106h

*As aulas abaixo, não estão incluídas no valor acima, podendo ser contratadas mensalmente de 3 até 8x por semana.*

Práticas Regulares de Yoga pelo zoom ao vivo: 3 x por semana = 96 h

Aulas de filosofia védica ( Bhagavadgita e Sutras de Patanjali) semanais pelo zoom ao vivo: 2x por semana= 32h

**Total de 520: horas**

**Material Didático:**

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

- E-Books
- Estudos dirigidos:
- Quizzes.
- Vídeos aulas teóricas e práticas gravadas
- Playlist com músicas e meditações

- Podcasts de Yoganidra
- Grupo de apoio no Whastapp e Telegram

## LEITURA DE LIVROS

INDICADOS: *Autobiografia de um Iogue – Paramahansa Yogananda, A Realização Espontânea dos Desejos - Dr Deepak Chopra (obrigatório fazer resumo)*

*Bhagavadgita (Glória Arieira)/ O Yoga que Conduz à Plenitude (Os Sutras de Patanjali- Glória Arieira ( para estudo semanal com a professora Sheila Quintaneiro).*

## PROGRAMA DETALHADO

### Nível Básico:

#### 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 DO YOGA I

(Pedro Alvim e Giriraj)

- Crânio
- Membros Superiores
- Membros Inferiores
- Cintura Pélvica

- Cintura Escapular
- Tronco
- Biodinâmica
- Anatomia Palpatória
- Lesões e patologias mais comuns. Como evitá-las no yoga.



#### Módulo III

##### FISIOLOGIA DO YOGA I

(Juliana Prudente)

- Sistema Nervoso
- Sistema Respiratório- Sistema Reprodutor
- Sistema Digestório

- Sistema Circulatório
  - Sistema Urinário
  - Sistema Linfático
- Aprofundamento para os sistemas respiratório, neurológico e endócrino, e suas interlocações 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
- Yoga Nidra
- Sutras de Patanjali
- 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 Yontras dos chakras
- Meditacao do Osho: Chakra Sounds
- Yoga com Koruntas
- Yoga Suskma e Sthula Vyayama

#### **Módulo VII**

##### **SÂNSCRITO**

(Priyarupa Das)

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

##### **RITUAIS VÉDICOS E SAT KRIYAS**

(Narendra Dasa)

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

#### **Módulo VIII**

##### **MENTORIA**

(Sheila Quintttaneiro)

Orientação com prática para os estágios, com participação dos alunos, caso reais

vividos por eles nos estágios e preparação para avaliação final.

## 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

## Nível Intermediário

### Módulo IX

#### YOGA PARA ADOLESCENTES

(Solange de Jesus/ Tainá Cavalcanti Rocha e Sheila Quinttaneiro)

- As leis Espirituais do Yoga: Asanas, Bandhas, Mudras, Prananyamas, Meditação. (Sheila)
- Chakras
- Yoga Nidra
- Sutras de Patanjali
- Bhagavadgita
- Saúde Mental e Adolescência (Tainá Cavalcanti Rocha)
- Chakra Vinyasa Dance para Adolescentes
- Yoga mandala

### Módulo X

#### HATHA YOGA II

(Sheila Quinttaneiro)

- Asanas Intermediárias
- Pranayamas, Mudras, Bandhas
- Ajustes usos de acessórios
- Yoganidra
- Meditação
- Mantras
- Filosofia Védica: Ramayana
- Yoga Ball



### Módulo XI

HATHA III (Claudia Serrano e Sheila Quinttaneiro)

- Asanas Avançadas
- Pranayamas, Mudras e Bandhas
- Ajustes
- Yoga Mantra
- Meditação do Osho: Dinâmica
- Yoga Nidra

### Módulo XII

VINYASA FLOW (Claudia Serrano e Sheila Quinttaneiro)

- Vinyasa
- Surya Namaskar A e B
- Vinyoga
- Chandra Namaskar
- Asanas
- Pranayamas
- Yoga nidra

### **Módulo XIII**

ANATOMIA DO YOGA II

(Ana Inês)

- Fâscias como estruturas da anatomia física e da anatomia sutil.
- As fâscias e os asanas e o yoga

BASES PARA PREVENÇÃO DE LESÃOS

(Guilherme Simões)(Giriraj)

Cuidados com patologias comuns. Como a Yogaterapia pode ajudar.

### **Módulo XIV**

FISIOLOGIA DO YOGA II (Juliana Prudente)

- Sistema Respiratório e pranayamas
- O Cérebro, Sistema endócrino e Meditação

### **Módulo XV**

INTRODUÇÃO AO ASHTANGA VINYASA YOGA

(Alice Szpilman )

- Asanas
- Pranayamas
- Ajustes
- Drishtis e bandhas
- Surya Namaskar A e B
- Meditação
- Primeira Série

### **Módulo XVI**

KUNDALINI YOGA

(Sheila Quinttaneiro)

- Asanas, Pranayamas, Bandhas, Mudras e Ajustes
- Kundalini Yoga
- Meditação com Yantras
- Meditação do Osho: Kundalini
- Tratak
- Yoga mantras

### **Nível Avançado**

#### **Módulo XVII**

MENOPAUSA E TPM `A LUZ DO YOGA E DO AYURVEDS

(Sheila Quinttaneiro)

- Fisiologia Energética do Yoga
- Koshas - os nossos cinco corpos Chakras: os sete centros de energia e o Sistema Endócrino
- Yoga Hormonal
- Fisiologia hormonal
- Asana, mudras, bandhas e pranayamas
- Yoganidra
- Meditação: No Dimension
- Ayurveda e distúrbios hormonais
- Receitas culinárias afrodisíacas

- Fitoterapia Ayurvédica
- Fito hormônios Aromaterapia
- Gemoterapia



### **Módulo XVIII**

#### **YOGA PARA UMA GESTAÇÃO FELIZ**

(Sheila Quinttaneiro)

- Yoga para Grávidas
- Meditação Nadabrahma
- Yoga para Grávidas
- Preparação para o Parto
- Yoga Nidra (para mãe e bebê)
- Massagem em Grávidas

### **Módulo XIX**

#### **TERAPIAS INDIANAS NA SAÚDE INFANTIL**

(Sheila Quinttaneiro)

- Yoga para Crianças
- Baby Yoga
- Yoga para Crianças Especiais
- Meditação
- Histórias para a Prática e Filosofia
- Música para a prática
- Shantala

- Baby Touch
- Yoga para mães e bebês
- Alimentação ayurvédica para crianças e bebês
- Arte na educação: teatro, música, culinária ayurvédica, dança

### **Módulo XX**

#### **YOGA TRIDOSHA**

(Sheila Quinttaneiro)

- Yoga tridosha
- 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 Nataraj (Osho)
- Dinacharya a rotina diária da sua saúde

### **Módulo XXI**

#### **YOGA PARA MELHOR IDADE**

(Sheila Quinttaneiro)

- Asanas, pranayamas e bandhas
- Somáticos
- Filosofia Samkhya
- Yoga restaurativa
- Meditação
- Terapias de Rejuvenescimento
- Yoga Nidra
- Automassagem ayurvédica
- Autocura
- Círculo de meditação
- Yoga Mantras

## **Módulo XX** **AValiação**

(Sheila Quinttaneiro)

- Avaliação final Teórica e Prática

## **Módulo XXI** **METODOLOGIA DE ENSINO III**

(Sheila Quinttaneiro)

- Yogaterapia Online
- Atendimento de Yogaterapia presencial
- Procedimentos de segurança
- Anamnese prognóstico
- Planejamento

Peça seu cronograma por e-mail :  
info@shivastudio.org

- **Sobre o Curso:**  
**Nível Básico:** Aqui 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, 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, Pujas, Sat kriyas, as Limpezas e a Introdução ao

Sânscrito. Abordaremos a História da evolução do yoga na Índia, pontuando os principais textos e acontecimentos, colocando no contexto a visão dos principais mestres do Yoga ao longo dos tempos. Teremos correções posturais, apresentando 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.

- **No Nível Intermediário:** Yoga para adolescentes: com práticas alegres como o Yoga Dance. Aprofundaremos a prática de asanas nas Hatha Yoga II (nível intermediário, e III (nível avançado), daremos movimento e dinâmica no Vinyasa, Vinyoga. Na Kundalini Yoga, aprofundamos a prática de meditação. Dando sequência à Filosofia védica, yoganidra e variadas técnicas de meditação. O aluno, querendo aprofundar seus estudos, poderá cursar o nível avançado, passando a ter um certificado de Master Yoga, com um total de 500h no Master Yoga, com mais cinco módulos de Yogaterapia, para grávidas, crianças, a melhor idade, aprender sobre a yoga hormonal e a yoga tridosha, com o conhecimento do Ayurveda permeando esse nível avançado. 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!

- Nível avançado que será a Yogaterapia com um a visão também do Ayurveda, teremos Menopausa e TPM à luz do Yoga e do Ayurveda, que irá ajudar a equilibrar os hormônios, principalmente voltado para as mulheres, que são as que mais sofrem de TPM e na menopausa. Yoga para grávidas, incluindo a Massoterapia Ayurvédica, seguida do trabalho com bebês, e crianças, Yoga Tridosha, no qual vamos detectar a qualidade do ser do aluno e auxiliar no equilíbrio da sua saúde com base no yoga e no ayurveda e chegarmos enfim Yoga para a melhor idade, com yoga na cadeira, na parede, exercícios somáticos de Feldenkrais, aplicados ao yoga. Desta forma cumprindo a ideia de Yoga para Todos, Yoga for All.

### **Sheila Quinttaneiro:**

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).

- Formada de Yoga Dance\_Online com Fernanda Cunha (BR).
- Formada de Chakra Prana Vinyasa Flow For Women\_Online com Shiva Rea 100h(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<sup>a</sup> Sonali Shinde, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda – IAYA. (Currículo resumido)
- **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 Yoga Master para atuar profissionalmente.