



**XVIII CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL 2022  
SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA  
Professor de Yoga 370H**



**Online**

**Direção:** Sheila Quinttaneiro

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

**Online ao vivo pelo Zoom e vasto material gravado**

**Inscrições abertas! Aproveite os Valores Promocionais! Devido a pandemia nossos cursos estão já com 20% de desconto.**

**contato:**

**e-mail:** [info@shivastudio.org](mailto:info@shivastudio.org)

**WhatsApp:** 21 998020053

**Investimento:**

R\$7.172,00. Já com desconto de 20%, podendo parcelar no cartão em até 10X de R\$717,20 sem juros.

À vista, com 10 % de desconto R\$6.452,00

**Carga Horária:**

**Aulas Teóricas e Práticas dos módulos no zoom:** 132h

**Planejamentos de aulas:** 20 aulas, valendo 2 horas cada = 40h

**(Estas aulas, abaixo são obrigatórias, não estão incluídas no valor do Curso, mas o aluno terá 20 % de desconto nelas. Podendo pagar e realizá-las mensalmente).**

**Práticas Regulares de Yoga online:** 56h

**Aulas de Filosofia Védica semanais:** 24h \_  
2 x por semana: Bhagavadgita / Sutras de Patanjali

**Estágio:** 32h

**Estudo Dirigidos:** 10x2h= 20h + Aulas gravadas: 66h = 88h

Carga horária total: 370h

**LEITURA DE LIVROS**

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

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

Ver no site [www.vidyamandir.org.br](http://www.vidyamandir.org.br)

### **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)
- 56 h de Vídeos, aulas teóricas e práticas gravadas
- Podcasts com Yoganidra
- Playlists com músicas e meditações
- Aulas práticas ao vivo no Zoom
- Grupo de apoio no Whastapp e Telegram

### **PROGRAMA DETALHADO**

#### **NÍVEL BÁSICO**

##### **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

- Meditação
- História da Índia (ilustrada com Filme)

##### **Módulo II**

###### **ANATOMIA DO YOGA I**

(Guilherme Simões e Pedro Alvim)

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

##### **Módulo III**

###### **FISIOLOGIA DO YOGA I**

(Juliana Prudente)

- Sistema Digestório
- Sistema Respiratório
- Sistema Endócrino
- Sistema Tegumentar
- Sistema Circulatório
- Sistema Neurológico
- 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
- 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
- Meditação do Osho: Chakra Sounds
- Yoga com Koruntas
- Yoga Suskma e Sthula Vyayama

## Módulo VII

### SÂNSCRITO e RITUAIS VÉDICOS E SAT KRIYAS

(Priyarupa Das)

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

(Narendra Das)

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

## Módulo VIII

### 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.

## METODOLOGIA DE ENSINO II

- Prática de como dar aulas online e presencial
- Dinâmica de Grupo
- Revisão de planejamento de aula
- Revisão de ajustes

## 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
- Saúde Mental e Adolescência (Tainá Cavalcanti Rocha)
- Chakra Vinyasa Dance (Solange de Jesus)

### Módulo X

#### HATHA YOGA II

(Sheila Quinttaneiro)

- Asanas Intermediárias
- Pranayamas, Mudras, Bandhas
- Ajuste usos de acessórios
- Yoganidra
- Meditação
- Mantras
- Filosofia védica: Ramayana

### Módulo XI

#### HATHA III (Claudia Serrano e Sheila Quinttaneiro)

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



### 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 E FISIOLOGIA DO YOGA II

(Guilherme Simões - Giriraj)

- Biomecânica aplicada ao yoga, continuação.
- Principais lesões no yoga, como evitar.
- Como através do yoga tratar determinadas patologias.

### - FÁSCIAS E YOGA

(Ana Inês)

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

(Juliana Prudente)

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

## Módulo XIV

### INTRODUÇÃO AO ASHTANGA VINYASA YOGA (Alice Szpilman)

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



## Módulo XV

### KUNDALINI YOGA

(Sheila Quinttaneiro)

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

## Módulo XVI

### METODOLOGIA DE ENSINO III e AVALIAÇÃO

(Sheila Quinttaneiro)

- Prática de como dar aulas online e presencial
- Dinâmica de Grupo
- Revisão de planejamento de aula
- Avaliação final Teórica e Prática
- Revisão de ajustes
- A atuação do profissional de Yoga no mercado.
- Avaliação do aluno

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

- **Sobre o Curso:** Este Curso é um programa que abrange o instrutor 200h, que é o nível básico para iniciantes, e adentramos o nível intermediário.
- **No 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 Hatha 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 520h 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!