



**VIII CURSO DE FORMAÇÃO EM
YOGATERAPIA AYURVÉDICA 2022
ONLINE 250h**

Direção: Sheila Quinttaneiro

Creditação: International Association of Yoga and Ayurveda



**Online com aulas ao vivo pelo Zoom
sábados e domingos das 9 às 18h. Todo o
material gravado.
Inscrições abertas! Aproveite os valores
promocionais!**

As aulas online gravadas estão disponíveis. As aulas online ao vivo iniciarão em março de 2022. A avaliação final será em julho de 2022. Peça seu cronograma pelo zap ou e-mail.

Para quem esse curso é dirigido:

Este curso é dirigido a pessoas interessadas em aprofundar seus estudos em Yoga e Ayurveda de forma pessoal e para quem tem interesse em se tornar um Yogaterapeuta e atuar profissionalmente. Ou mesmo pessoas já formadas em Yoga ou em Ayurveda que não tiveram a oportunidade de ter esse conhecimento aqui oferecido.



Investimento:

R\$5.210,00
Parcelado em até 10 x R\$521,00 sem juros no cartão de crédito.
Pagamento à vista com desconto: R\$4.760,00

Carga horária:

Aulas teórico/práticas online ao vivo = 116h/aulas
Planejamento de 15 aulas = 30h
Estágio = 36h
Estudo dirigido = 10x 2 = 20h

Essas aulas abaixo: não estão incluídas no valor do curso mas os alunos têm 30% de desconto no valor delas. Peça o seu cronograma e valor por zap ou e-mail.

Prática de aula de yoga semanais = 32h
Aulas regulares de Filosofia védica durante a semana: Bhagavadgita e Sutras de Patanjali (2x por semana) = 16h

Total :250 h

Prova teórica e prática
Presença mínima exigida= 80%

Sobre o Curso:

O Shiva Studio vem oferecendo Cursos de Formação em Ayurveda desde 2004. Em diversos formatos: Massoterapia, de 200h, Terapeuta 350h e o Terapeuta Master

com 500h. E há 8 anos atrás desenvolveu este curso, fruto das minhas investigações pelo lado terapêutico dos tratamentos, oferecidos pela Medicina Tradicional Indiana, o Ayurveda unido ao Yoga, é composto do nível avançado dos Cursos de Yoga e de Ayurveda e três módulos do nível Básico desses cursos. O Ayurveda é reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, OMS. E no Brasil reconhecido pelo SUS como práticas integrativas complementares, assim como o Yoga, o Ayurveda e a Yogaterapia. Os resultados são surpreendentes! Normalmente sem efeitos colaterais.

O aluno vai ampliar sua perspectiva de atuar como yogaterapeuta. Nesses módulos, nosso curso irá unir esses dois conhecimentos do Yoga e do Ayurveda. Na Menopausa e TPM à Luz do Yoga e do Ayurveda, podemos ajudar no processo de infertilidade, TPM e menopausa, com prática de asanas, pranayamas, fitoterápicos e aromaterapia e alimentação.

Para as grávidas, suas diversas fases, o parto e pós-parto, massagens antes e na hora do parto, ajudando na expulsão do bebê, a amamentação.

Na Terapia Indiana na Saúde infantil, vamos tratar do bebê, seu desenvolvimento, a criança, nas suas fases, através do Yoga e do Ayurveda, ver a parte alimentar, as massagens, como a Shantala e o Baby Touch, técnica que eu desenvolvi, a orientação alimentar, e como a arte pode ajudar no desenvolvimento infantil.

O Yoga Tridosha, vai ver cada qualidade do ser e ver como podemos auxiliar o equilíbrio da Vata, Pitta, Kapha, as rotinas diárias a prática do Yoga e no Yoga para a Melhor Idade, os tratamentos para a longevidade, exercícios de Feldenkrais, yoga mantras, yoga na cadeira, o uso de acessórios, a meditação permeando todos os módulos assim como o yoga nidra. Fechamos com a metodologia de Ensino para ajudar nas práticas e atendimentos online.

PROGRAMA COMPLETO:

Módulo I

MENOPAUSA E TPM À LUZ DO YOGA E DO AYURVEDA

(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, Fitohormônios Aromaterapia e Gemoterapia

Módulo II

ANATOMIA DO YOGA I

(Guilherme Simões)

- Crânio
- Membros Superiores
- Membros Inferiores
- Cintura Pélvica
- Cintura Escapular
- Tronco
- Biomecânica
- Anatomia Palpatória
- Principais patologias e como a yogaterapia pode ajudar
- Anatomia Palpatória
- Principais patologias e como a yogaterapia pode ajudar
- Anatomia Palpatória

Módulo III

FISIOLOGIA 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 interlocações com o Yoga, seus efeitos biológicos e sutis.

Módulo IV



YOGA PARA UMA GESTAÇÃO FELIZ (Sheila Quinttaneiro)

- Yoga para Casal
- Meditação Nadabrahma
- Yoga para Gestantes
- Preparação para o Parto
- Yoga Nidra (para mãe e bebê)
- Massagem Ayurvédica para Gestantes



Módulo V

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, Dança

Módulo VI

YOGA TRIDOSHA (Sheila Quinttaneiro)

- Yoga tridosha (Yoga baseado no Ayurveda)
- 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
- Dinacharya a rotina diária da sua saúde

Módulo VII

SAT KRIYAS E RITUAIS VEDICOS (Narendra Dasa)

- Satkarmas, Jalaneti e Kriyas
- Rituais de Purificação, Pujas e Banhos de Limpeza
- Varsanas

SÂNSCRITO

(Priyarupa Das):

- Introdução ao Sânscrito.
- Consoante, vogais, números
- Pronúncia

Módulo VIII

METODOLOGIA DE ENSINO II (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.
- Apresentação, divulgação, aulas particulares, aulas em grupo, para empresas, em condomínios, aulas experimentais, valorização da profissão;
- Formas de anamnese, relacionamento com alunos, abordagens, limites, ética profissional com alunos, colegas de classe.

MENTORIA

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

Módulo IX TERAPIA DOS CHAKRAS (Sheila Quinttaneiro)

- Meditação dos Chakras
- Asanas, Pranayamas, Mudras para cada Chakra
- Meditação
- Terapia dos Cristais
- Yoga Nidra

Módulo X YOGA PARA MELHOR IDADE (Sheila Quinttaneiro)

- Asanas, pranayamas e bandhas
- Somáticos
- Filosofia Samkhya
- Meditação
- Terapias de Rejuvenescimento
- Yoga nidra
- Yoga Mantras

Módulo XI ANATOMIA DO YOGA (Guilherme Simões-Giriraj)

Biomecânica II
Patologias da coluna
Ajustes - Cuidados
Músculos acessados pelas posturas
Estudo do movimento

Módulo XII FISIOLOGIA DO YOGA II (Juliana Prudente)

Respiração / Pranayamas
Cérebro suas funções/Sistema Endócrino e o Yoga

Módulo XIII

- Avaliação do aluno.

Módulo XIV METODOLOGIA DE ENSINO III

- Como dar consultas de Yogaterapia Presenciais e online.
- Anamnese - Prognóstico Ayurvédico

Aulas ao vivo início - março de 2022
Peça o cronograma por e-mail:
info@shivastudio.org

Sheila Quinttaneiro:

É diretora e fundadora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda da Yoga. 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 Ayurveda na International Academy of Ayurveda em Puna e em Kerala Ayurvedic Health Care Índia, onde levou 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, Dr Acharya, DR^a Gheeta Auropremi, DR Mukesh Auropremi, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda – IAYA. Formada em Yoga Terapia Integrativa por Joseph Lepage e Kundalini Yoga com ByasDev_das do Sivananda Institute of Yoguic Studies- IN). Especializou-se na Índia e no Brasil com professores renomados como Glória Arieira (Vedanta-BR), Anne Marie Bruno (Yoga Terapia Hormonal-BR) Pedro Kupfer(Ashtanga e Sutras de Patanjali- UY), Camila Reitz(Ashtanga- BR) e Clayton Horton (Ashtanga-USA), TKV Desikachar do Krishnamacharya Yoga Mandiram, (Vinyoga- INDIA). Mansoor (Kundalini Yoga- INDIA). Estudou Tantra com Paulo Murilo Rosas (Vidya Mandir-BR) e Yoga Dance com Fernanda Cunha e Solange de Jesus.