



**XIX CURSO DE FORMAÇÃO AYURVEDA FOR ALL 2022
SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA
TERAPIA AYURVÉDICA 350h**

Online

Direção: Sheila Quinttaneiro

Online com aulas gravadas e ao vivo pelo Zoom

Inscrições abertas!

Carga Horária

Aulas teóricas e práticas: 164h/aulas (128 horas ao vivo/50h gravadas)

Estudo dirigido: 16x2h=32h

Estágio: 140h

Total: 350 horas

Investimentos:

Sem taxa de matrícula:

R\$6.695,00. Parcelado no cartão em até 10xR\$669,50 sem juros.

À vista com desconto R\$6110,00

**Aulas online ao vivo sábados de domingos das 8 às 18h peça seu cronograma por e-mail
info@shivastudio.org**

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. Este curso é fruto das minhas investigações pelo lado terapêutico dos tratamentos, oferecidos pela Medicina Tradicional Indiana, o Ayurveda. É reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, OMS. Os resultados são surpreendentes! Normalmente sem efeitos colaterais.

O Nível Básico utiliza massagens, a duas mãos, quatro mãos, dois Terapeutas, ensinaremos como fabricar os óleos, Tailans, anatomia e fisiologia, para o aluno se situar nos parâmetros dos problemas do cliente. Puja e sat kriyas para os alunos poderem limpar o seu próprio organismo e os ambientes de trabalho. Sânsrito para poder pronunciar corretamente o nome dos tratamentos, e quiçá no futuro ler os textos no original. E iniciar o purvakarma que são os tratamentos preparatórios para o Panchakarma, as purificações do organismo, como o shirodhara, o shiroabhyanga, e a dinacharya, as rotinas diárias para os doshas, essas orientações buscam tornar a pessoa consciente da necessidade de mudar os hábitos de vida insalubres por outros mais saudáveis que possa trazer harmonia, equilíbrio, saúde física, mental e espiritual.

Para o terapeuta 350h, vai terminar o estudo dos purvakarma das oleações, snehana, as terapias de suor, detox, svedanas, o panchakarma, dietética e as terapias de rejuvenescimento e fitoterapia

Para passar para o de 500h, o aluno vai abrir sua perspectiva de atuar com a yogaterapia, nesses módulos, nosso curso irá unir esses dois conhecimentos, na yoga para, yoga hormonal que ajuda no processo de infertilidade, TPM e menopausa, gravidez, suas diversas fases, parto e pós parto, o bebê, a criança, o yoga tridosha que vai ver cada qualidade do ser e ver como podemos auxiliar o equilíbrio da Vata, Pitta, Kapha, através do yoga e do ayurveda e fecharemos com o yoga para melhor idade, os tratamentos para a longevidade.

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 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.

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 - India). Mansoor (kundalini Yoga – Índia).

Os currículos dos ministrantes estão no site do Shiva Studio.

Para quem esse Curso é dirigido:

O Curso foi criado para atender qualquer pessoa com interesse em se aprofundar nos conhecimentos do Ayurveda e pessoas ligadas a área de saúde, não necessariamente com

formação acadêmica: massoterapeutas, terapeutas holísticos, professores de yoga, médicos, farmacêuticos, odontologistas, aromaterapeutas, nutricionistas, naturopatas, fonoaudiólogos, etc.

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.
- Vídeos aulas teóricas e práticas gravadas
- Grupo de apoio no Whastapp e Telegram

PROGRAMA DETALHADO

Módulo I

BASES DO AYURVEDA

(Sheila Quinttaneiro)

- Fisiologia Energética do Ayurveda
- Os Dosha e os Cinco Elementos
- Doshas e as estações do Ano
- Os Subdoshas
- Dhatus
- Prana, Tejas e Ojas
- Srotas- Canais por onde fluem as energias vitais
- Kalas
- Agnis
- Rasa, Virya, Guna, Vipak, Prabhava
- O Processo da Doença
- Ama
- Prognóstico
- Constituição e Diagnóstico: Prakriti- Vrikriti
- Pariksha Aspectos a serem Avaliados em uma Doença

Módulo II

ANATOMIA

(Guilherme Simões)

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

Fundamentos básicos sobre Anatomia Sistêmica, biodinâmica e anatomia palpatória, aplicada às bases práticas do Yoga e Ayurveda: estruturas do crânio, tronco, membros superiores e inferiores. Bases para prevenção de lesões e cuidados com patologias comuns.

Módulo III

FISIOLOGIA

(Juliana Prudente)

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

Conceitos básicos sobre Fisiologia Sistêmica Humana, com vistas à prática do Yoga e do Ayurveda: percepção das estruturas em funcionamento e a organização dos sistemas internos. Aprofundamento para os sistemas respiratório, neurológico e endócrino, e suas interlocuções com o Yoga, seus efeitos biológicos e sutis.

Módulo IV

MASSOTERAPIA I

(Sheila Quinttaneiro)

- Benefícios
- Cuidados Preliminares
- Abhyanga I
- Massagem à Duas Mãos
- Produção de Óleos

Módulo V

MASSOTERAPIA II

(Sheila Quinttaneiro)

- Abhyanga II
- Chavutti (Massagem com os Pés)
- Confecção de Tailans com Ervas

Módulo VI

PURVAKARMA I

(Sheila Quinttaneiro)

- Langhana: Terapia de Pacificação
- Shamana (shanti): Leve Redução do Dosha
- Shodana (shuda): Purificação
- Purvakarmas: Tratamentos preparatórios
- Snehana: Tratamentos com óleo
- Oleação Interna
- Snehana Externo
- Abhyanga III: Massagem das Sete Posições
- Padabhyanga: Massagem nos Pés e Reflexologia
- Shiroabhyanga
- Keesheradhara (Tratamento com Leite Medicado Derramado na Cabeça)
- Shirodhara (Tratamento com Óleo Medicado Derramado na Cabeça)
- Dinacharya

Módulo VII

SÂNSCRITO

(Priya Arupa Das e Sheila Quinttaneiro)

- Sânscrito
- Alfabetização
- Fonética/ Escrita/ Devanagari
- Pronúncia dos principias termos do Ayurveda

Módulo VIII

RITUAIS VÉDICOS, SAT KRIYAS

(Narendra Das e Sheila Quinttaneiro)

- Shat karmas - Jala Net - Kriyas
- Rituais de Purificação, Pujas Etc

Módulo IX

ANATOMIA II

(Ana Inês)

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

Módulo X

FISIOLOGIA II

(Juliana Prudente)

- Pranayamas e sistema respiratório
- Impactos da meditação no cérebro

Módulo XI

PURVAKARMA II

(Sheila)

- Netra basti - Akshitarpana (tratamento com massa de farinha e ghee medicado para os olhos)
- Hrid basti (massa de farinha e óleo na região do coração)
- Kati basti (massa de farinha e óleo na região das costas)
- Udara basti (massa de farinha e óleo na região do baixo ventre)
- Karnapura (tratamento para o ouvido com óleo medicado)
- Swedanas e P atrapotalis
- Pinda sveda
- Navarakizi
- Nadi sveda

Módulo XII

FITOTERAPIA I

(Mara Rúbia e Sheila)

- Repertório de 30 Ervas Indiana e brasileiras Ayurvédicas
- Propriedades

- Utilização para cada dosha
- Preparo de tailans, para cada dosha, lepas, ghrita, aristas, tailans. etc

Módulo XIII

PANCHAKARMA

(Sheila Quinttaneiro)

- Preparação: como escolher o panchakarma para doenças mais recorrentes
- Dieta para antes e depois dos panchakarmas
- Vamana
- Virechana
- Bastis
- Nasya
- Pós-purvakarma
- Panchakarmas caseiros

Módulo XIV

DIETÉTICA AYURVÉDICA

(Sheila Quinttaneiro)

- Rasa: os sabores e os doshas
- Cardápio de cada dosha
- Cardápio sazonal para cada dosha
- Dieta para desintoxicar
- Os alimentos e sua gunas
- Receitas
- Preparação do almoço
- Preparação do lanche

Módulo XV

RASAYANA

(Sheila Quinttaneiro)

- Geral
- Pele do Rosto
- Pele do corpo
- Tratamento facial
- Limpeza
- Massagem Facial
- Compressas e banho de vapor
- Esfoliação

- Máscaras Nutridoras e de Limpeza
- Tonificação e Máscaras de Rejuvenescimento
- Tratamentos para Umedecer a Pele
- Hidratação
- Tratamento para os Cabelos
- Cuidados Internos
- Tratamento para os Cabelos
- Cabelos Secos (Vata)
- Cabelos Oleosos (Pitta)
- Cabelos com Caspa (Kapha)
- Queda de Cabelo
- Tratamento para o Corpo
- Óleos Hidratantes e Tonificantes
- Udhwarthan: Esfoliação da Pele
- Garshana: Redução da Celulite

Módulo XVI

AYURVEDA ONLINE II

(Sheila Quinttaneiro)

- Procedimento de atendimentos: Online e presencial
- Cuidados
- Anamnense, prognósticos
- Tratamento
- Orçamento
- Divulgação
- Avaliação

