



**XVIII CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL 2022
SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA**

**PROFESSOR 350H
SEMI PRESENCIAL RIO DE JANEIRO:**



Vagas limitadas. Garanta a sua.

Direção: Sheila Quinttaneiro

Creditação: Internacional Association of Yoga and Ayurveda - IAYA

Início: Maio de 2022. Após a inscrição o acesso ao site será liberado com toda a parte teórica gravada.



A parte prática presencial no Rio de Janeiro será: de julho à novembro.

Sábado e/ou domingo de 8`as 18h.

A Toda a teoria gravada em vídeos, com apostilas e/ou e-books online, e grupos no

whatsApp e Telegram de apoio. Cada módulo teórico terá um teste no formato com 10 questões múltipla escolha.

Bônus:

- Aulas bônus de práticas e teoria online, ao vivo nos fins de semana, junto com a turma do Curso 100% online. Opcional, com início em abril.

- Acesso ao curso gravado teoria e prática até fevereiro de 2023. Vasto material didático.

Inscrições abertas!

No próprio site: www.shivastudio.org

Mais Informações: info@shivastudio.org

WhatsApp: 21 998020053

Endereço: Local parceiro: Academia Exata Fit: Rua das laranjeiras 336, sobre loja sala 02, laranjeiras, Rio de Janeiro, RJ



Investimento:

Incluindo os Módulos presenciais no Rio, apostila, acesso ao site com todo o material gravado online. E aulas bônus.

R\$7.910,00. Em até 10X de R\$791,00 sem juros.

À vista, com 10 % de desconto R\$7.100,00

Carga Horária:

Aulas Práticas dos módulos presenciais:
104h

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

Práticas Regulares de Yoga presenciais ou online vivo: 66h

Sobre as aulas regulares:

-Estas aulas regulares de yoga são obrigatórias, não estão incluídas no valor do Curso, mas sendo feitas online ou presencialmente em Búzios com a professora Sheila, ou o aluno sendo do Rio com professores ligados ao Curso de formação e o aluno terá o 30 % de desconto nelas. Podendo pagar mensalmente.

Aulas de Filosofia Védica semanais: 24h _ 2 x por semana: Bhagavadgita / Sutras de Patanjali (aulas online, ao vivo terças e quintas às 20h, meses de maio e junho com a professora Sheila, terças e quintas às 19h)

Estágio: 37h

Estudo Dirigidos: 10x2h= 20h + (vídeos aulas gravadas) 65h = 87h

Total: 350h

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 à Plenitude (Os Sutras de Patanjali- Glória Arieira para estudo semanal com a professora Sheila Quinttaneiro).

Ver no site www.vidyamandir.org.br

Material Didático

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

- Estudos dirigidos
- Vídeos aulas teóricas e práticas gravadas
- Playlist com músicas e meditações
- Grupo de apoio no WhatsApp e Telegram
- Podcasts com Yoganidra

PROGRAMA DETALHADO

Módulo I

HATHA YOGA I (aula presencial _dia 23 de julho- sábado)
(Sheila Quinttaneiro)

- 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 II (vídeo/aula gravado)
(Guilherme Simões_Giriraj)

- Biomecânica
- Lesões e patologias mais comuns. Como evitá-las no yoga.

ANATOMIA (vídeo Gravado_ Pedro Alvim)

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

Módulo III

FISIOLOGIA
(Juliana Prudente) (vídeo gravado)

- 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) (Aula presencial_ dia 24 de julho- sábado)

- 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

(Aula bônus online, ao vivo - dia 14 de maio)

Módulo V

TERAPIA DOS CHAKRAS
(Sheila Quinttaneiro) (Aula presencial_ dia 27 de agosto-sábado)

- 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

(Aula bônus online, ao vivo - dia 15 de maio)



Módulo VI

TANTRA

(Sheila Quinttaneiro e Artemus Luz) (Aula presencial dia 28 de agosto- domingo)

- 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

(Aula bônus online, ao vivo - dia 5 de junho)

Módulo VII

ANATOMIA DO YOGA E FISILOGIA DO YOGA II(vídeo_ aula gravada)

(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) (vídeo aula gravada)

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

(Juliana Prudente) (vídeo aula gravada)

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

(aula bônus dia 6 de agosto, ao vivo)

Módulo VIII

YOGA PARA ADOLESCENTES (Aula presencial dia 03 de setembro)

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

- As leis Espirituais do Yoga: Asanas, Bandhas, Mudras, Pranayamas, Meditação. (Sheila)
- Chakras
- Yoga Nidra
- Saúde Mental e Adolescência (Tainá Cavalcanti Rocha)
- Chakra Vinyasa Dance (Solange de Jesus)

Módulo IX

HATHA YOGA II (Aula presencial dia 04 de setembro_ sábado)

(Sheila Quinttaneiro)

- Asanas Intermediárias
- Pranayamas, Mudras, Bandhas
- Ajuste usos de acessórios
- Yoganidra
- Meditação
- Mantras



- Filosofia védica: Ramayana

Módulo X

HATHA III (Claudia Serrano e Sheila Quinttaneiro) (Aula presencial dia 17 de setembro_domingo)

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

Módulo XI

VINYASA FLOW (Claudia Serrano e Sheila Quinttaneiro) (Aula presencial dia 18/setembro_ sábado)

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

Módulo XII

INTRODUÇÃO AO ASHTANGA VINYASA YOGA (Alice Szpilman) (Aula Presencial dia 15 de outubro)

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

Módulo XIII

KUNDALINI YOGA (Aula Presencial dia 16 de outubro)

(Sheila Quinttaneiro)

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

Módulo IV

SÂNSCRITO (aula presencial dia 06 de novembro- sábado)

(Priyarupa Dasa)

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

RITUAIS VÉDICOS E SAT KRIYAS (Narendra Dasa) (aula presencial dia 06 de novembro_ sábado)

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



- Varsanas

(Aula bônus online, ao vivo - dia 6 de junho)

Módulo XV

MENTORIA (Aula presencial dia 07 de novembro- sábado)

Sheila Quinttaneiro

METODOLOGIA DE ENSINO II

(Sheila Quinttaneiro)

- Prática de como dar aulas presenciais e online
- Dinâmica de Grupo
- Revisão de planejamento de aula
- Revisão de ajustes
- Forma de divulgar/ mídias sociais
- Avaliação final Teórica e Prática

Módulo XVI

METODOLOGIA DE ENSINO III e AVALIAÇÃO) (Aula Presencial dia 19 de novembro)

(Sheila Quinttaneiro)

- Avaliação final do aluno

- **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; 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, os quais, muitos deles através do sistema param param, chegaram até nós, como por exemplo: Sivananda, Krishnamacharya, Pattabis Jois, TKV Desikachar.
- 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.

Sobre a continuação do curso: ,(upgrade)

- 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!

Sobre 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 Iyengar (USA) e Kundalini Yoga com Byas Dev_Das (Sivananda Institute of Yogic Studies - Índia).

Estudou Tantra com Paulo Murilo Rosas (BR) e Yoga Terapia Hormonal com Anne Marie Bruno (BR), Yoga Dance_Online com Fernanda Cunha (BR) e Chakra Prana Vinyasa Flow For Women_Online com Shiva Rea (USA). 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).

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. (Currículo resumido)

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

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.