



**XVIII CURSO DE FORMAÇÃO YOGA
FOR ALL 2022
SHIVA STUDIO DE YOGA E
AYURVEDA
INSTRUTOR DE YOGA 200H
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. Ao se inscrever o
acesso ao site da parte teórica será liberado.



A parte prática presencial será no Rio de Janeiro será: Início em julho término em novembro.

Sábado e/ou domingo de 8 `as 18h.

A parte teórica está toda gravada em vídeos, com apostilas e/ou e-books online, e grupos no whatsapp de apoio e Telegram. Cada módulo teórico terá um teste no formato de 10 questões múltipla escolha.

Bônus:

- Aulas bônus de práticas online, ao vivo nos fins de semana, junto com a turma do Curso Online (opcional), com início em março.
- Acesso ao curso gravado teoria e prática até 29 de 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, sobreloja ,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\$5.670,00 Podendo parcelar em até 10 x R\$5.67,00 sem juros no cartão.

À vista com 10% de desconto: R\$5.102,00.

Carga Horária

Aulas Práticas presenciais no Rio: 64 horas
Planejamentos de aulas: 15 aulas x 2h = 30h
Estágio de aulas presenciais: 16h
Estudo Dirigidos: 16h
Práticas Regulares de Yoga: online ou presencial com professores creditados pela IAYA/ que façam parte da equipe do Shiva Studio: 32h
Aulas Teóricas e Práticas Gravadas: 34h

Aulas de Sutas de Patanjali e Bhagavad Gita, (ao vivo terças e quintas às 20h, meses de maio e junho)=16h com Sheila Quinttaneiro R\$160,00, valor da mensalidade, não incluído no curso.

Total: 200h

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 Sutas de Patanjali
- Asanas básicas (posturas), Pranayamas, Mudras e Bandhas
- Meditação
- História da Índia (ilustrada com Filme)

Módulo II

ANATOMIA do YOGA II (Aula gravada)
(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 gravados)

- Sistema Reprodutor

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

(aula vídeo gravados)

- 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_domingo)

- 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) (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 Viayama



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

Módulo VII (aula presencial dia 06 de novembro sábado)

SÂNSCRITO

(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) **presencial**

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

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

Módulo VIII

MENTORIA (Aula presencial dia 07 de novembro_domingo)
Sheila Quinttaneiro

Orientação para o aluno sobre casos reais trazido por eles.

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 IX:

AVALIAÇÃO (aula presencial: dia 19 de novembro- sábado)

(Sheila Quinttaneiro)

• Sobre o Curso:

- Neste curso, 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, Bandhas, Mudras, Mantras, 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, Rituais Védicos, Sat kriyas, as Limpezas do corpo sutil e Introdução ao Sânscrito.
- Abordaremos a História da evolução do yoga na Índia, pontuando os mais importantes 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, apresentaremos 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.

- O aluno, querendo aprofundar seus estudos, poderá cursar o nível intermediário, passando a ter um certificado de Professor de Yoga, num total de 350h. Ou mesmo galgar ao nível avançado com um total de 500h no Master Yoga.
- 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 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 - Sutrás 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 em Yoga Dance_Online com Fernanda Cunha (BR).
- Formada de Chakra Prana Vinyasa Flow For Women_Online com Shiva Rea (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, Drª 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 `à` pessoas interessadas em aprofundar seus estudos em Yoga de forma pessoal e também para quem tem interesse em se tornar Instrutor, Professor ou Master para atuar profissionalmente.