

**XIX CURSO DE FORMAÇÃO  
AYURVEDA FOR ALL 2022  
SHIVA STUDIO DE YOGA E  
AYURVEDA  
TERAPIA AYURVÉDICA 300h  
SEMI-PRESENCIAL\_BÚZIOS**

**Direção:** Sheila Quinttaneiro



**Inscrições abertas! Poucas vagas reserve já a sua.**

Com aulas presenciais, no Shiva Studio Búzios, rua dos Pescadores, nº55 loja 06. Todo o material gravado.

**Inscrições abertas! Aproveite a Promoção!**

**Início:** Maio de 2022

**Aulas presenciais em Búzios:** de 03 à 11 de outubro.

Aulas teóricas gravadas disponíveis logo após a inscrição, e depois das aulas prática, serão liberadas os vídeos das práticas, que ficarão disponíveis até 29 de Fevereiro de 2023)

**Aulas presenciais sábados e/ou domingos das 8 às 18h. Aulas bônus online também.**

**Carga Horária**

Aulas teóricas e práticas: (78 horas/aulas presenciais) + (50h gravadas)

Aulas bônus ao vivo online:36h

Estudo dirigido: 16x2h=32h

Estágio: 104h

**Total: 300 horas**

**Investimentos:**

Sem taxa de matrícula:

R\$7.172,00. No cartão em até 10X de R\$717,20 sem juros.

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

**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.

[Sobre Sheila Quinttaneiro: \(Ver no link\)](#)

[Sobre os professores convidados: \( Ver no link\):](#)

**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 (Aula ao presencial dia 03 de outubro)

(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 (aula gravada)  
(Guilherme Simões) e (Pedro Alvim)

- 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) (aula gravada)

- 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 (Aula presencial 04 de outubro)

(Sheila Quinttaneiro)

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

(Aula bônus ao vivo, online, dia 21 de maio  
- para participar terá que ter uma pessoa voluntária para massagear)

## **Módulo V**

MASSOTERAPIA II

(Sheila Quinttaneiro) (Aula presencial 05 de outubro)

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

(Aula bônus ao vivo, online, dia 22 de maio  
- para participar terá que ter uma pessoa voluntária para massagear)

## **Módulo VI**

PURVAKARMA I

(Sheila Quinttaneiro) (Aula presencial 06 de outubro)

- 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

(Aula bônus ao vivo, online, dia 29 de maio  
- para participar terá que ter uma pessoa voluntária para massagear)

### **Módulo VII**

AYURVEDA ONLINE II e COMO ORGANIZAR UM CONSULTÓRIO (Aula presencial 07 de outubro)

(Sheila Quinttaneiro)

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

Estudo de casos apresentados pelos alunos

Orientação para a gravação do vídeo final

### **MENTORIA**

Estudo de casos apresentados pelos alunos e orientação para a gravação do vídeo da prova final

### **Módulo VII SÂNSCRITO**

(Priya Arupa Dasa) (Aula Gravada)

- Sânscrito

-Alfabetização

-Fonética/ Escrita/ Devanagari

-Pronúncia dos principais termos do Ayurveda

### **Módulo VII**

RITUAIS VÉDICOS, SAT KRIYAS (Aula Gravada)  
( Narendra Dasa)

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

(Aula bônus ao vivo, online, dia 05 de junho)

### **Módulo VIII**

ANATOMIA DO YOGA II ( aula gravada)

(Guilherme Simões-Giriraj)

Biomecânica II

Patologias da coluna

Ajustes - Cuidados

Músculos acessados pelas posturas

Estudo do movimento

(Ana Inês)

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

(Aula bônus ao vivo, online, dia 06 de agosto)

### **Módulo X**

PURVAKARMA II (Aula presencial 10 de outubro)  
(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 XI**

FITOTERAPIA I (Aula presencial 11 de outubro)  
(Mara Rúbia\_ aula gravada) Sheila Quinttaneiro

- 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 XII**

PANCHAKARMA (Aula presencial 12 de Outubro)  
(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

( aula bônus.....)

### **Módulo XIII**

DIETÉTICA AYURVÉDICA (Aula presencial 13 de Outubro)  
(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

( aula bônus 8 de outubro)

### **Módulo XIV**

RASAYANA (Aula presencial 14 de Outubro)

(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
- (Aula Bônus 9 de Outubro\_ domingo)

**Módulo XVI** (Aula presencial 15 de outubro )

### AVALIAÇÃO FINAL

(Sheila Quinttaneiro)

Será gravado previamente um vídeo, o aluno fazendo uma das terapias, este será avaliado e apresentado no dia da avaliação final com comentários e haverá uma prova teórica.