



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

**SEMI-PRESENCIAL\_Búzios  
MASSOTERAPIA AYURVÉDICA 200h**



**Direção:** Sheila Quinttaneiro

**Creditação:** International Association of  
Yoga and Ayurveda

**Inscrições abertas! Aproveite a  
Promoção!**

Início: Maio de 2022. Após

**Carga Horária**

Aulas teóricas e práticas: 86h/aulas  
Estudo dirigido: 12h x 2=24h



Estágio: 90h  
Total: 200 horas/aula

**Investimento:**

R\$4.130,00. Parcelado em até 10x  
R\$413,00 vezes no cartão de crédito, sem  
juros.

À vista com desconto: R\$3.717,00

**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.
- Grupo de apoio no WhatsApp e Telegram.

**PROGRAMA DETALHADO**

**Módulo I**

**PROGRAMA DETALHADO**

**Módulo I**

**BASES DO AYURVEDA (Aula ao  
presencial dia 30 de julho)**

(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: Prakritti-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 30 de julho–sábado)

(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 10 de setembro –sábado)

- 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 11 de setembro –sábado)

- 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
- Keeshradhara (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 SÂNSCRITO

(Priya Arupa Dasa) (Aula Gravada)

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

## 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 julho)

## Módulo VIII

### ANATOMIA DO YOGA II

(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.

### FISIOLOGIA DO YOGA II

(Juliana Prudente)

Respiração / Pranayamas

Cérebro suas funções/Sistema Endócrino e o

Yoga

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

## Módulo IX

AYURVEDA ONLINE II (Aula ao Vivo 08/10)

(Sheila Quinttaneiro)

- Procedimento de atendimentos: Online e presencial

- Cuidados

- Anamnese, 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 IX

(Sheila Quinttaneiro) II (Aula ao Vivo 06/11)

## AVALIAÇÃO

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.

### **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. Rituais Védicos e Sat kriyas para os alunos poderem limpar o seu próprio organismo e os ambientes de trabalho. Sânscrito 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.

Querendo dar um upgrade, para o terapeuta 350h, vai terminar o estudo dos purvakarma, das oleações, snehana, as terapias de suor, detox, swedanas, o panchakarma, dietética, as terapias de rejuvenescimento e fitoterapia.

Para passar para o de 500 h 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, grávidas, suas diversas fazer 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 a melhor idade, os tratamentos para a longevidade.

### **Para quem esse Curso é dirigido:**

O Curso foi criado para atender pessoas 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.

**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<sup>a</sup> Sonali Shinde, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda\_ IAYA.

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). Especializou-se com professores renomados como Glória Arieira (Vedanta-Br), Pedro Kupfer (Ashtanga - Sutrás de Patanjali-Uruguaí), Camila Reitz (ashtanga – BR) e Clayton Horton (ashtanga\_USA), TKV Desikachar (filho de Krishnamacharya - KYM - Vinyoga - Índia), Mansoor (kundalini Yoga – Índia).

Os currículos completos dos ministrantes estão no site do Shiva Studio.