



XIX CURSO DE FORMAÇÃO AYURVEDA FOR ALL 2022

**SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA
TERAPIA AYURVÉDICA 350h
SEMEPRESENCIAL_ RIO**

Direção: Sheila Quinttaneiro



Inscrições abertas! Poucas vagas reserve já a sua.

INÍCIO: MAIO DE 2022 _Após a inscrição será liberado acesso ao site para os vídeos da teoria.

Carga Horária

Aulas teóricas e práticas:(88 aulas presenciais) (50h gravadas)
Aulas bônus ao vivo online:56h
Estudo dirigido: 16x2h=32h
Estágio: 124h
Total: 350 horas

Investimentos:

Sem taxa de matrícula:

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

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

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. 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.

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, Drª 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 - Índia). 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 WhatsApp e Telegram

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: 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 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
- 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

ANATOMIA DO YOGA II

(Guilherme Simões-Giriraj)(aula gravada)

Biomecânica II
Patologias da coluna
Ajustes - Cuidados
Músculos acessados pelas posturas
Estudo do movimento

(Ana Inês)(aula gravada)

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

- As fâscias e os asanas.

FISIOLOGIA DO YOGA II

(Juliana Prudente)(aula gravada)

Respiração / Pranayamas
Cérebro suas funções/Sistema Endócrino e o
Yoga

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

Módulo VIII

PURVAKARMA II (Aula presencial 20 de Agosto_sábado)
(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 IX

FITOTERAPIA I (Aula presencial 21 de Agosto_domingo)
(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 X

PANCHAKARMA (Aula presencial 1 de Outubro_sábado)
(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 XI

DIETÉTICA AYURVÉDICA (Aula presencial 2 de Outubro_domingo)
(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 XII

RASAYANA (Aula presencial 9 de Outubro_domingo)

(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 XIII

AYURVEDA ONLINE II (Aula ao Vivo 08/10)

(Sheila Quinttaneiro)

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

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

Módulo XIV SÂNSCRITO

(Priya Arupa Dasa) (Aula presencial 06 de novembro)

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

RITUAIS VÉDICOS, SAT KRIYAS (Aula presencial 06 de novembro)
(Narendra Dasa)

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

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

Módulo XV (Aula presencial 20 de novembro _ domingo)

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.

