



XVIII CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL 2022

SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA

INSTRUTOR DE YOGA 200H SEMIPRESENCIAL IMERSÃO BÚZIOS:

Vagas limitadas. Garanta a sua.

Direção: Sheila Quinttaneiro



Creditação: Internacional Association of Yoga and Ayurveda – IAYA

Início : Maio de 2022. acesso ao site após a inscrição dos vídeos da teoria.



A parte prática presencial no formato imersão será: de 2 à 9 de Agosto em Búzios.

De 8 às 18h, dias de semana, sábado de 8 às 16h. Domingo livre para interação dos alunos e estudo. (módulos)

A parte teórica gravada em vídeos, com e-books e/ou apostilas online, e grupos no whatsapp e Telegram de apoio. Cada módulo teórico terá um teste com 10 questões múltipla escolha. Ao se inscrever o acesso ao site para a parte teórica será liberado.

Bônus:

- Aulas bônus de práticas online, ao vivo nos fins de semana, junto com a turma do Curso 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: Rua dos Pescadores (Antiga: Rua dois), número: 55, loja 06, German Mall, Manguinhos, Armação dos Búzios, Rio de Janeiro

Investimento:

R\$4.670,00. Em até 10 x R\$467,00 sem juros no cartão.

À vista com 10% de desconto:
R\$4.202,00.

Valor da hospedagem e alimentação não incluso. Mas temos parcerias com algumas pousadas e restaurante: Valores à partir de R\$85,00 a diária com o desconto de 10%.

Pousada Colina Homestay Búzios: <https://www.hoteis.com/ho433199/buzios-colinas-homestay-buzios-brasil/>.

WhatsApp: Falar com Romina: +55 22 99915-4009 (Fica ao lado do Shiva Studio).

Blanca Hostel: <https://blancahostel.com/>
WhatsApp: Falar com Marcio. (Fica em Geribá à 5 minutos da praia e à 10 minutos do Shiva Studio`a pé).

Carga Horária:

Aulas Teóricas e Práticas presenciais em Búzios: 54 horas
Planejamentos de aulas: 15 aulas x 2h = 30h
Estágio: 18 aulas
Estudo Dirigidos: 16h
Aulas Teóricas e Práticas Gravadas: 34 h
Aulas de Filosofia e História do Yoga: Sutas de Patanjali e Bhagavad Gita, aulas online ao vivo terças e quintas às 19h, meses de maio e junho) = 16h.
Aula práticas de yoga=32 h
Essas aulas e as de filosofia podem ser feitas online ou presencial com a professora Sheila com 30% de desconto, ou com professor creditado pela IAYA 500h = 32h R\$160,00 a mensalidade(2x por semana), não incluída no valor do curso.

Total: 200h

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 (Quizzes)
- 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 (dia 2 de agosto)
(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

YOGA COM ACESSÓRIOS
(Sheila Quinttaneiro) (Aula presencial_ dia 03 de agosto)

- 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 04 de agosto)

- 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 5 de agosto)

- Pavana Muktasana
- Surya Namaskar
- Bijas Mantras
- Meditações Tântricas: Com Yontras dos chakras
- Meditação do Osho: Chakra Sounds
- Yoga com Koruntas
- Yoga Suskma e Sthula Viayama

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

Módulo II

ANATOMIA do YOGA I (aula presencial 06 de agosto Giriraj - híbrida)
(Guilherme Simões_Giriraj) (presencial)

- 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 VII

SÂNSCRITO (aula presencial 07 de agosto – Sheila)

(Priyarupa Dasa) (vídeo Gravado)

- 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) (vídeo gravado) (Aula presencial – 07 de agosto-Sheila)

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

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

Módulo VIII

MENTORIA (Aula presencial dia 08 de agosto)

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

Módulo IX:

AVALIAÇÃO (aula presencial: dia 09 de agosto)

(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 Ipage (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 - 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).

- Formada em Yoga Dance_Online com Fernanda Cunha (BR).
- Formada em 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.