



XVIII CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL 2022

SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA

PROFESSOR DE YOGA 300H
SEMI-PRESENCIAL IMERSÃO BÚZIOS:

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 para a parte teórica será liberado.

A parte prática presencial no formato imersão será: de 2 à 19 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.

Bônus:

- Aulas bônus de práticas online, ao vivo nos fins de semana, junto com a turma do Curso Online. Opcional.

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

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

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/buzio-s-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 Práticas dos módulos presenciais: 112h



Práticas Regulares de Yoga presenciais ou Online: 16h

Aulas de Filosofia Védica semanais:
24h _ 2 x por semana: Bhagavadgita / Sutras de Patanjali (aulas teóricas online, ao vivo terças e quintas com a professora Sheila, terças e quintas às 19h_ ou gravadas)

Estágio: 26h

Estudo Dirigidos: 10x2h= 20h +
(vídeos aulas gravadas) 62h = 82h

Planejamentos de aulas: 20 aulas,
valendo 2 horas cada = 40h

Total: 300h

Sobre as aulas regulares:

Estas aulas, abaixo são obrigatórias, não estão incluídas no valor do Curso, mas sendo feitas online, ou presencialmente em Búzios com a professora Sheila, e o aluno terá o 30 % de desconto nelas. Podendo pagar mensalmente.

Mas podem ser feitas presencialmente ou online com outro professor formados em 500h, em cursos creditados pela IAYA, ou por alguma associação relevante.

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

ANATOMIA do YOGA II (03 de agosto)
(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 IV

YOGA COM ACESSÓRIOS

(Sheila Quinttaneiro) (Aula presencial_ dia 04 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 05 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 6 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 VII

SÂNSCRITO (vídeo Gravado)
(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) (vídeo gravado)

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

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

Módulo VIII

MENTORIA (Aula presencial dia 07 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

YOGA PARA ADOLESCENTES (Sheila Quinttaneiro) (Aula presencial dia 09 de agosto)

(Solange de Jesus/ Tainá Cavalcanti Rocha- Vídeo aula

- As leis Espirituais do Yoga: Asanas, Bandhas, Mudras, Pranayamas, Meditação. (Sheila)
- Chakras

- Yoga Nidra
- Saúde Mental e Adolescência (Tainá Cavalcanti Rocha)
- Chakra Vinyasa Dance (Solange de Jesus)

Módulo IX

HATHA YOGA II (Aula presencial dia 10 de agosto)

(Sheila Quinttaneiro)

- Asanas Intermediárias
- Pranayamas, Mudras, Bandhas
- Ajuste usos de acessórios
- Yoganidra
- Meditação
- Mantras
- Filosofia védica: Ramayana

Módulo X

HATHA III (Yazmin Carazon e Sheila Quinttaneiro) (Aula presencial dia 11 de agosto)

- Asanas Avançadas
- Pranayamas, Mudras e Bandhas
- Ajustes
- Yoga Mantra

- Meditação do Osho: Dinâmica
- Yoga Nidra
- Filosofia Védica II
- Yoga Ball

Módulo XI

VINYASA FLOW (Sheila Quinttaneiro) (Aula presencial dia 12 de agosto)

- Vinyasa
- Surya Namaskar A e B
- Vinyoga
- Chandra Namaskar
- Asanas
- Pranayamas
- Yoga nidra

Módulo XII

INTRODUÇÃO AO ASHTANGA VINYASA YOGA (Alice Szpilman) (Aula Presencial dia 14 de agosto)

- Asanas
- Pranayamas
- Ajustes
- Drishtis e bandhas
- Surya Namaskar A e B
- Meditação

- Primeira Série

- Miniséries

Módulo XIII

KUNDALINI YOGA (Aula Presencial dia 15 de agosto)

(Sheila Quinttaneiro)

- Asanas, Pranayamas, Bandhas, Mudras e Ajustes
- Kundalini Yoga
- Meditação com Yantras
- Meditação do Osho: Kundalini
- Tratak
- Yoga mantras

Módulo XV

MENTORIA (Aula presencial dia 16 de agosto)

Sheila Quinttaneiro

METODOLOGIA DE ENSINO II e III

(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 XVI

AValiação (Aula Presencial dia 17 de novembro)

(Sheila Quinttaneiro)

- Avaliação final do aluno

(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 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 - Sutras de Patanjali - Uruguai), Camila Reitz (ashtanga – BR) e Clayton Horton (ashtanga_USA)), TKV Desikachar (filho de Krishnamacharya - KYM - Vinyoga - India). 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.