



## **XIX FORMAÇÃO MASTER AYURVEDA ONLINE - AVANÇADO**

### **CURSO DE FORMAÇÃO SHIVA STUDIO YOGA FOR ALL 2023**

**CREDITAÇÃO:** INTERNATIONAL ASSOCIATION OF YOGA AND AYURVEDA

**DIREÇÃO:** SHEILA QUINTTANEIRO



**Inscrições abertas !**

**Início:** Março de 2023 **Término:** Julho de 2023

**Sábado e domingo:** de 8 às 18h. Ver as datas ao lado dos módulos no programa abaixo.

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

Este curso é dirigido a pessoas interessadas em aprofundar seus estudos em Yoga e Ayurveda de forma pessoal e para quem tem interesse em se tornar um Professor de Yoga Master ou Terapeuta Ayurvédico Master e atuar profissionalmente. Ou mesmo pessoas já formadas em Yoga ou em Ayurveda, em outra escola, que não tiveram a oportunidade de ter esse conhecimento aqui oferecido.

**Pré-requisito:** Ter feito uma formação em nível intermediário de Ayurveda. O Aluno concluindo os três níveis no Shiva Studio o aluno receberá um certificado: **Master Ayurveda 700h.** Tendo **200h**, nesse nível avançado.

**Investimento:**

**\*Curso:** R\$5.210,00`

Parcelado em até **10 x R\$5.210,00** sem juros no cartão de crédito.

Pagamento à vista com desconto: **R\$4.688,00**

**\*\* Práticas Regulares de Yoga:** 36h (no mínimo, podendo dividir em 4 meses: 2 x por semana ou 3 x por semana 3 meses= **R\$720,00**

**Carga horária:**

Aulas teórico/práticas online ao vivo = \*72h/aulas+ \*\*36h

Planejamento de 15 aulas = 30h

Estágio com atendimentos = 28h

Estudo dirigido = 10x 2 =20h

Aulas Gravadas:14h

**Total :200 h**

Prova teórica e prática

Presença mínima exigida= 80%

**Sobre o Curso:**

O Shiva Studio vem oferecendo Cursos de Formação em Ayurveda desde 2004. Em diversos formatos: Massoterapia, nível básico, de 200h, Terapeuta 300h, nível intermediário e o Terapeuta Master 200h, avançado, totalizando no final Master Ayurveda 700h de formação. O Ayurveda é reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, OMS. E no Brasil reconhecido como: Práticas Integrativas Complementares do SUS (Sistema único de Saúde), PICS, assim como o Yoga, o e a Yogaterapia. Os resultados são surpreendentes! Normalmente sem efeitos colaterais.

O aluno vai ampliar sua perspectiva de atuar como públicos específicos: Nesses módulos: saber mais sobre Menopausa e TPM, podemos ajudar no processo de infertilidade, com prática de asanas, pranayamas, fitoterápicos e aromaterapia e alimentação.

Para as gestantes, suas diversas fases, o parto e pós-parto, massagens antes e na hora do parto, ajudando na expulsão do bebê e a amamentação.

No Yoga, Terapias e Artes para Crianças, vamos tratar do bebê, seu desenvolvimento, a criança, nas suas fases, através do Yoga e do Ayurveda, ver a parte alimentar, as massagens, como a Shantala e o Baby Touch, técnica que eu desenvolvi, a orientação alimentar, e como a arte pode ajudar no desenvolvimento infantil.

O Yoga Tridosha, vai ver cada qualidade do ser e ver como podemos auxiliar o equilíbrio da Vata, Pitta, Kapha, as rotinas diárias e a prática do Yoga.

No Yoga e Ayurveda para a Melhor Idade, os tratamentos para a longevidade, exercícios de Feldenkrais, yoga mantras, yoga na cadeira, o uso de acessórios, a meditação permeando todos os módulos assim como o yoga nidra. Fechamos com a metodologia de Ensino para ajudar nas práticas e atendimentos online.

## **PROGRAMA COMPLETO**

### **Módulo I**

**MENOPAUSA E TPM `A LUZ DO YOGA E DO AYURVEDA (04 de março)**

(Sheila Quinttaneiro)

- Fisiologia Energética do Yoga
- Koshas - os nossos cinco corpos Chakras: os sete centros de energia e o Sistema Endócrino
- Yoga Hormonal
- Fisiologia hormonal
- Asana, mudras, bandhas e pranayamas
- Yoganidra
- Meditação: No Dimension
- Ayurveda e distúrbios hormonais
- Receitas culinárias afrodisíacas
- Fitoterapia Ayurvédica
- Fito hormônios Aromaterapia
- Gemoterapia

### **Módulo II**

**YOGA e AYURVEDA PARA UMA GESTAÇÃO FELIZ (05 de março)**

(Sheila Quinttaneiro)

- Yoga para Grávidas
- Meditação Nadabrahma
- Yoga para Grávidas
- Preparação para o Parto
- Yoga Nidra (para mãe e bebê)
- Massagem em Grávidas

### **Módulo III**

YOGA, TERAPIA E ARTES PARA CIRNAÇAS (Dia 1 de abril)

(Sheila Quinttaneiro)

- Yoga para Crianças
- Baby Yoga
- Yoga para Crianças Especiais
- Meditação
- Histórias para a Prática e Filosofia
- Música para a prática
- Shantala
- Baby Touch
- Yoga para mães e bebês
- Alimentação ayurvédica para crianças e bebês
- Arte na educação: teatro, música, culinária ayurvédica, dança

### **Módulo IV**

YOGA TRIDOSHA (02 de abril)

(Sheila Quinttaneiro)

- Yoga tridosha
- Avaliação dos Doshas
- Yoga para: Vata, Pitta e Kapha
- Asanas, pranayamas, bandhas, mudras
- Meditação para cada dosha
- Yoganidra para cada dosha
- Mantras para cada dosha
- Meditação para cada dosha
- Meditação Nataraj (Osho)
- Dinacharya a rotina diária da sua saúde

### **Módulo V**

YOGA e AYURVEDA PARA MELHOR IDADE (06 de maio)

(Sheila Quinttaneiro)

- Asanas, pranayamas e bandhas
- Somáticos
- Filosofia Samkhya
- Yoga restaurativa
- Meditação
- Terapias de Rejuvenescimento

- Yoga Nidra
- Automassagem ayurvédica
- Autocura
- Círculo de meditação
- Yoga Mantra

### **Módulo VI**

METODOLOGIA DE ENSINO III e MENTORIA ( 04 de junho)

- Como dar consultas de Yogaterapia Presenciais e online.
- Anamnese - Prognóstico Ayurvédico

### **Módulo VII**

AVALIAÇÃO FINAL (01 de julho)

(Sheila Quinttaneiro)

- Avaliação final Teórica e Prática
- Apresentação de um TCC, trabalho de término de Curso.

[Currículo Sheila Quinttaneiro, click aqui:](#)