



XIX FORMAÇÃO EM INSTRUTOR DE YOGA 200H

CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL 2023 CERTIFICAÇÃO: SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA

CREDITAÇÃO: INTERNACIONAL ASSOCIATION OF YOGA AND AYURVEDA - IAYA

DIREÇÃO: SHEILA QUINTTANEIRO



- **Para quem esse curso é dirigido:**
Este curso é dirigido às pessoas interessadas em aprofundar seus estudos em Yoga de forma pessoal e para quem tem interesse em se tornar Instrutor, no nível básico, no futuro em Professor, nível intermediário ou Master Yoga, nível avançado, para atuar profissionalmente.
- Para pessoas que já praticam há pelo menos um ano e sentiram o chamado do yoga, querendo que o yoga faça parte de sua vida.
- O Shiva Studio oferece este ano, no formato ONLINE e SEMIPRESENCIAL IMERSÃO, com o mesmo programa e carga horária. No RIO DE JANEIRO, MIGUEL PEREIRA, BÚZIOS e TRANCOSO (BA)

Acesse o site para mais informações:

<https://shivastudio.org/curso/formacao-online-instrutor-de-yoga-200h/>

<https://shivastudio.org/curso/formacao-em-instrutor-de-yoga-200h-rio/>

https://shivastudio.org/curso/formacao-imersao-miguel-pereira_instrutor-de-yoga-200h-2023/

https://shivastudio.org/curso/formacao-imersao-trancoso_instrutor-de-yoga-200h_2023/

- **Carga Horária:**
- **Aulas Teóricas e práticas no zoom ao vivo:** 64 h+ 36h=100h
- **Planejamentos de aulas:** 15 aulas x 2h = 30h
- **Estágio:** 24h
- **Estudo Dirigidos:** 8 x 2h= 16h
- **Aulas Teóricas e Práticas Gravadas:** 30h
- **Aulas semanais de Filosofia Védica:** 16h
- **Total: 200h**

PROGRAMA DETALHADO

Módulo I

HATHA YOGA I
(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) (Priyarupa Dasa)

- 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

Módulo III

TANTRA

(Sheila Quinttaneiro) (Artemus Luz)

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

Módulo IV

SÂNSCRITO

(Priyarupa Dasa)

- Introdução ao Sânscrito.
- Vogais, consoantes, como formar as palavras, fonética.
- Pronúncia correta das posturas do yoga e termos básicos e importantes.

Módulo V

RITUAIS VÉDICOS E SAT KRIYA

(Narendra Dasa)

- Satkarmas, Jalaneti, Kriyas, etc

- Rituais de Purificação: Pujas, Aarati, Homa

- Varsanas

- Limpeza energética do corpo e do espaço

Módulo VI

YOGA DOS CHAKRA

(Sheila Quinttaneiro)

- Meditação dos Chakras

- Asanas, Pranayamas, Mudras para cada Chakra

- Meditação

- Cristais para Meditar

- Yoga Nidra

- Introdução à Bhagavadgita

- Meditação do Osho: Chakra Breathing

Módulo VII

ANATOMIA DO YOGA I

(Pedro Alvim) (vídeo - aula)

- Crânio

- Membros Superiores

- Membros Inferiores

- Cintura Pélvica

- Cintura Escapular

- Tronco

- Biomecânica

- Anatomia Palpatória

Módulo VIII

FISIOLOGIA DO YOGA I (vídeo - aula)

(Juliana Prudente)

- Sistema Reprodutor
- Sistema Digestório
- Sistema Circulatório
- Sistema Nervoso
- Sistema Respiratório
- Sistema Urinário
- Sistema Linfático

Módulo IX

ANATOMIA DO YOGA II

(Guilherme Simões - Giriraj)

- Biomecânica aplicada ao yoga, continuação.
- Principais lesões no yoga, como evitar.
- Como através do yoga tratar determinadas patologias

Módulo X

MENTORIA

(Sheila Quinttaneiro)

Orientação com prática para os estágios, com participação dos alunos, caso reais e preparação para avaliação final.

METODOLOGIA DE ENSINO II

- Prática de como dar aulas online e presencial
- Dinâmica de Grupo
- Revisão de planejamento de aula
- Revisão de ajustes
- A atuação do profissional de Yoga no mercado.

- Apresentação, divulgação, como aulas de diferentes estilos e possibilidades: particulares, em grupo, para empresas, condomínios, aulas experimentais, valorização da profissão;
- Formas de anamnese, relacionamento com alunos, abordagens, limites, ética profissional com alunos, colegas de classe.
- Forma de divulgar/ mídias sociais

Módulo XI

AVALIAÇÃO FINAL (aula ao vivo - 1º de julho - sábado)

- Avaliação Teórica: Os estudos dirigidos, valem nota, e a avaliação teórica final será baseada neles, feitas no site.
- Avaliação prática. O aluno gravará um vídeo de meia hora, conforme orientado na metodologia de ensino, será avaliado e dará a aula para seus colegas ao vivo.

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 (exercícios sobre as matérias por módulos)
- Vídeos aulas teóricas e práticas gravadas
- Playlist com músicas e meditações
- Grupo de apoio no WhatsApp e Telegram
- Podcasts com Yoganidra

LEITURA DE LIVROS: *Autobiografia de um Iogue – Paramahansa Yogananda.*

(fazer resumo- atividade obrigatória)

Bhagavadgita - volume I (Glória Arieira) e O Yoga que Conduz à Plenitude (Os Sutas de Patanjali- Glória Arieira (para estudo semanal com a professora Sheila Quintaneiro).

- **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 Yoga 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 300h. 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:\(Clique nesse link\)](#)
- [Currículos resumidos dos professores convidados: clique aqui.](#)