



XIX FORMAÇÃO EM PROFESSOR DE YOGA ONLINE 300H

CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL 2023

CERTIFICAÇÃO: SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA

CREDITAÇÃO: INTERNATIONAL ASSOCIATION OF YOGA AND AYURVEDA

DIREÇÃO: SHEILA QUINTTANEIRO



- **Para quem esse curso é dirigido:**
Este curso é dirigido a pessoas interessadas em aprofundar seus estudos em Yoga de forma pessoal e para quem tem interesse em se tornar Professor de Yoga profissionalmente e atuar nessa área ou quem sabe mais adiante dar um upgrade para o nosso curso de Master Yoga.
- Para pessoas que já praticam há pelo menos dois anos e sentiram o chamado do yoga, ou praticaram dança, professores de educação física, instrutores de pilates, querendo que o yoga faça parte de sua vida.
- **Pré-requisito:** Ter uma formação em **Instrutor de Yoga 200h**

Inscrições abertas!

Carga Horária:

Aulas Teóricas e Práticas dos módulos no zoom ao vivo: *88h + **60h

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

Estágio: 44h

Estudo Dirigidos: 5x2h= 10h

*****Filosofia = 32h**

Aulas teóricas e práticas gravadas: 26h

Carga horária total: 300h

PROGRAMA DETALHADO

- Módulo I

ANATOMIA DO YOGA III (aula ao vivo_6 de agosto - sábado)

(Guilherme Simões - Giriraj)

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

- FÁSCIAS E YOGA

(Maria Inês)

- FásCIAS como estruturas da anatomia física e da anatomia sutil.
- As fásCIAS e os asanas

Módulo II

FISIOLOGIA DO YOGA II (aula ao vivo - 07 de agosto - domingo)

(Juliana Prudente)

- Sistema Respiratório e pranayamas

- O Cérebro, Sistema endócrino e Meditação

Módulo III

YOGA PARA ADOLESCENTES (aula ao vivo - 19 de agosto - sábado)

(Sheila Quinttaneiro e Tainá Cavalcanti Rocha)

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

- Chakras

- Yoga Nidra

- Saúde Mental e Adolescência (Tainá Cavalcanti Rocha)

Módulo IV

HATHA YOGA II (aula ao vivo 20 de agosto- domingo)

(Sheila Quinttaneiro)

- Asanas Intermediárias

- Pranayamas, Mudras, Bandhas

- Ajuste usos de acessórios

- Yoganidra

- Meditação

- Mantras

- Filosofia védica: Ramayana

- Meditação do Osho: Dinâmica

Módulo V

HATHA III (aula ao vivo - 02 de setembro - sábado)

(Claudia Serrano)(Sheila Quinttaneiro)

- Asanas Avançadas

- Pranayamas, Mudras e Bandhas

- Ajustes
- Yoga Mantra
- Yoga Nidra
- Filosofia Védica II
- Yoga Ball

Módulo VI

VINYASA FLOW (aula ao vivo - 03 de setembro- domingo)

(Sheila Quinttaneiro) (Claudia Serrano)

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

Módulo VII

INTRODUÇÃO AO ASHTANGA VINYASA YOGA (aula ao vivo - 30 de setembro- sábado)

(Alice Szpilman)

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

- Miniséries

Módulo VIII

KUNDALINI YOGA (aula vivo - 01 de Outubro - domingo)

(Sheila Quinttaneiro)

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

Módulo IX

CHAKRA VINYASA DANCE (aula vivo - 26 de Novembro - sábado)

(Sheila Quintaneiro)

- Os Chakras e nossas emoções
- O Vinyasa e os Chakras
- A música e a prática do vinyasa
- Meditação em movimento
- Os regentes do Chakras e suas bênçãos
- Mantras mudras e os Chakras no vinyasa

MENTORIA

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

- Formas de anamnese, relacionamento com alunos, abordagens, limites, ética profissional com alunos, colegas de classe - Forma de divulgar/ mídias sociais

Módulo X

METODOLOGIA DE ENSINO III (aula vivo - 27 de novembro - domingo)

(Sheila Quintttaneiro)

- Prática de como dar aulas online e presencial
- Dinâmica de Grupo

- Revisão de planejamento de aula
- Revisão de ajustes

Módulo XI

AValiação (aula ao vivo - 02 de Dezembro- sábado)

(Sheila Quinttaneiro)

- 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.

LEITURA DE LIVROS INDICADOS: *A Realização Espontânea dos Desejos - Dr Deepak Chopra (obrigatório ser resumido)*

Bhagavadgita volume I (Glória Arieira)/ O Yoga que Conduz `a Plenitude (Os Sutras de Patanjali- Glória Arieira (para estudo semanal com a professora Sheila Quinttaneiro).

Material Didático:

Estamos nos adaptando às mudanças atuais e disponibilizamos nosso material exclusivo através de diversas plataformas e formatos online.

- E-books / apostilas impressas
- Estudos dirigidos
- 26 h de Vídeos, aulas teóricas e práticas gravadas
- Podcasts com Yoganidra
- Playlist com músicas e meditações
- Aulas práticas ao vivo no Zoom
- Grupo de apoio no Whastapp e Telegram

Sobre o Curso:

- **Este Curso é um programa intensivo - Nível Intermediário:** Tendo como conteúdo: Yoga para adolescentes: com práticas alegres como o yoga mandaa e as leis esirituais do Yoga. Chakra Vinyasa Dance, um novo estilo de autoria de Sheila Quinttaneiro. Aprofundaremos a prática de asanas nos módulos, Hatha Yoga II e III, daremos movimento e dinâmica no Vinyasa, Vinyoga. Na Kundalini Yoga, aprofundamos a prática de meditação e do tantra. Dando sequência à Filosofia védica, yoganidra e variadas técnicas de meditação. Aprofundaremos a Anatomia e a fisiologia ligada ao Yoga, a metodologia de ensino e mentoria.
- Caso o aluno deseje dar um upgrade para o Master Yoga, no nível avançado de 200h, o aluno passará a ter um certificado de Master Yoga 700h.
- O nível avançado, tem mais cinco módulos, yoga para gestantes, crianças, a melhor idade, yoga hormonal e a yoga tridosha, com o conhecimento do Ayurveda sendo introduzido. 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.

[Sobre Sheila Quinttaneiro: Click no link:](#)

[Sobre os professores Convidados: Click no link:](#)