



**IX CURSO DE FORMAÇÃO EM YOGATERAPIA AYURVÉDICA ONLINE 250H- 2023**

**CERTIFICADO PELO SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA**

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

**DIREÇÃO: SHEILA QUINTTANEIRO**



**Inscrições abertas!**

**Início:** março de 2023 **Término:** julho de 2023

**DATAS AO LADO DOS MÓDULOS 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 Yoga e/ou Ayurveda. Ou ter uma formação universitária na área de humanas ou biomédica: como psicologia, medicina, enfermagem, etc.

**Investimento:**

**\*Curso:** R\$6.200,00`

Parcelado em até 10 x R\$620,00 sem juros no cartão de crédito.

Pagamento à vista com desconto: **R\$5.570,00**

**\*\*Aulas regulares de yoga semanais:** 32h com 30% de desconto: 4x R\$180,00=**R\$720,00** (pagas mensalmente)

**\*\*\*Aulas de filosofia védica semanais:** 2xR\$180,00 = **R\$360,00**(pagas mensalmente)

**Carga horária:**

Aulas teórico/práticas online ao vivo = \*88h

Planejamento de 15 aulas = 30h

Estágio = 36h

Estudo dirigido = 10x 2 =20h

**\*\*Prática de aula de yoga semanais =\*\* 32h**

**\*\*\*Aulas regulares de Filosofia védica durante a semana:** Bhagavadgita e Sutras de Patanjali (2x por semana) =16h

Vídeos-Aulas = 28h

**Total: 250 h**

Prova teórica e prática, nota final mínima =7,0

Presença mínima exigida= 80%

**Sobre o Curso:**

O Shiva Studio vem oferecendo Cursos de Formação em Ayurveda desde 2004. Em diversos formatos: Massoterapia, de 200h, Terapeuta 300h e o Terapeuta Master com 700h. E há 9 anos atrás desenvolveu este curso, fruto das minhas investigações pelo lado terapêutico dos tratamentos, oferecidos pela Medicina Tradicional Indiana, o Ayurveda unido ao Yoga, é composto do nível avançado dos Cursos de Yoga e de Ayurveda e alguns módulos do nível Básico desses cursos. O Ayurveda é reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, OMS. E no Brasil reconhecido pelo SUS como práticas integrativas complementares, assim como o Yoga, o Ayurveda e a Yogaterapia. Os resultados são surpreendentes! Normalmente sem efeitos colaterais.

O aluno vai ampliar sua perspectiva de atuar como yogaterapeuta. Nesses módulos, nosso curso irá unir esses dois conhecimentos do Yoga e do Ayurveda. Na Menopausa e TPM à Luz do Yoga e do Ayurveda, podemos ajudar no processo de infertilidade, TPM e menopausa, 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, a amamentação.

Na Terapia Indiana na Saúde infantil, 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 a prática do Yoga e no Yoga 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.

Ter a base da anatomia do yoga e com atender e dar aulas online e presencial, dicas de marketing, a ética profissional, e a metodologia de ensino, assim como mentoria. Será exigido os estágio como experiência da prática aplicada.

## PROGRAMA COMPLETO

### **Módulo I**

**MENOPAUSA E TPM `A LUZ DO YOGA E DO AYURVEDA** (aula ao vivo - 04 de março-sábado)

(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 (aula ao vivo-05 de março- domingo)

(Sheila Quinttaneiro)

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

### **Módulo III**

ANATOMIA DO YOGA I (video-aula)

(Pedro Alvim)

- Crânio
  
- Membros Superiores
- Membros Inferiores
  
- Cintura Pélvica
  
- Cintura Escapular
  
- Tronco
- Biomecânica- Estudo do movimento na yogaterapia
  
- Problemas nos ajustes,
  
- Principais patologias e como a yogaterapia pode ajudar
- Anatomia Palpatória

### **Módulo IV**

FISIOLOGIA I (vídeo-aula)

(Juliana Prudente)

- Sistema Reprodutor
  
- Sistema Digestório
  
- Sistema Circulatório
  
- Sistema Nervoso

- Sistema Respiratório
- Sistema Urinário
- Sistema Linfático

## **Módulo V**

YOGA, TERAPIA E ARTES PARA CRIANÇAS (aula ao vivo - Dia 1 de abril-sábado)

(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 VI**

YOGA TRIDOSHA (aula ao vivo - dia 02 de abril - domingo)

(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 VII**

SÂNSCRITO (aula ao vivo - 16 de abril - domingo)

(Sheila Quintaneiro)

(Priyarupa Das)(aula gravada)

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

### **Módulo VIII**

RITUAIS VÉDICOS E SAT KRIYAS (aula ao vivo - 16 de abril - domingo)

(Sheila Quinttaneiro)

(Narendra Das ) ( aula gavada)

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

### **Módulo IX**

YOGA PARA MELHOR IDADE (aula ao vivo - 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 Mantras

### **Módulo X**

TERAPIA DOS CHAKRAS (aula ao vivo - 20 de maio- sábado)

(Sheila Quinttaneiro)

- Meditação dos Chakras
- Asanas, Pranayamas, Mudras para cada Chakra

- Meditação
- Terapia dos Cristais
- Yoga Nidra
- Bhagavadgita

### **Módulo XI**

ANATOMIA DO YOGA II (aula ao vivo - dia 21 de maio - domingo)

(Guilherme Simões - Giriraj)

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

### **Módulo XII**

METODOLOGIA DE ENSINO II e MENTORIA (aula ao vivo - 03 de junho\_ sábado)  
(Sheila Quinttaneiro)

- Prática de como dar aulas online e presencial
- Dinâmica de Grupo
- Revisão de planejamento de aula
- Avaliação final Teórica e Prática
  
- Revisão de Ajustes
  
- A Atuação do profissional de Yoga no mercado.
  
- Apresentação, divulgação, aulas particulares, aulas em grupo, para empresas, em condomínios, aulas experimentais, valorização da profissão;
  
- Formas de anamnese, relacionamento com alunos, abordagens, limites, ética profissional com alunos, colegas de classe.

### **Módulo XIII**

METODOLOGIA DE ENSINO III (aula ao vivo - 04 de junho - domingo)

- Como dar consultas de Yogaterapia Presenciais e online.

- Anamnese - Prognóstico Ayurvédico

## **Módulo XIV**

AVALIAÇÃO FINAL (aual ao vivo-01 de julho- 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.

### **Sheila Quinttaneiro:**

É diretora e fundadora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda da Yoga. 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 Ayurveda na International Academy of Ayurveda em Puna e em Kerala Ayurvedic Health Care Índia, onde levou seus alunos para estudos avançados, tendo se aperfeiçoado com professores como Bri Maya Tiwari, Dr David Frawley, Dr Robert Svoboda, Dr Vasant Lad, Dr<sup>a</sup> Sonali Shinde, Dr Acharya, DR<sup>a</sup> Gheeta Auropremi, DR Mukesh Auropremi, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda – IAYA. Formada em Yoga Terapia Integrativa por Joseph Lepage e Kundalini Yoga com ByasDev\_das do Sivananda Institute of Yoguic Studies- IN). Especializou-se na Índia e no Brasil com professores renomados como Glória Arieira (Vedanta-BR), Anne Marie Bruno (Yoga Terapia Hormonal-BR) Pedro Kupfer( Ashtanga e Sutras de Patanjali- UY), Camila Reitz( Ashtanga- BR) e Clayton Horton (Ashtanga- USA), TKV Desikachar do Krishnamacharya Yoga Mandiram, (Vinyoga- IN). Mansoor ( Kundalini Yoga- IN). Estudou Tantra com Paulo Murilo Rosas (Vidya Mandir-BR) e Yoga Dance com Fernanda Cunha e Solange de Jesus.