



XIX FORMAÇÃO MASTER YOGA ONLINE - AVANÇADO

CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL 2023

CERTIFICAÇÃO: 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

As aulas online gravadas estão disponíveis. As aulas online ao vivo iniciarão em março de 2023. A avaliação final será em julho de 2023.

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 também 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. O Aluno concluindo os três níveis no Shiva Studio o aluno receberá um certificado: **Master Yoga 700h**. Tendo **200h**, nesse nível avançado.

Investimento:

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

Parcelado em até **10 x R\$521,00** 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**

*****Aulas de Filosofia védica:** 16h (aulas semanais online ao vivo_Prof : Sheila) (R\$180,00 por mês- 2 meses)= **R\$360,00**

Carga horária:

Aulas teórico/práticas online ao vivo = *56h/aulas+ **36h

Planejamento de 15 aulas = 30h

Estágio = 20h

Estudo dirigido = 10x 2 =20h

*****Filosofia Védica:** 24h

Aulas Gravadas:14h

Total : 200h

Prova teórica e prática

Presença mínima exigida= 80%

Sobre o Curso:

O Shiva Studio vem oferecendo Cursos de Formação em Yoga desde 2004. E este ano oferece em diversos formatos, cada vez mais se aperfeiçoando, para facilitar o acesso à mais alunos interessados: Instrutor 200h (nível básico) : Professor 300h, nível intermediário e o nível avançado 200h, e o launo terá no final uma certidificação de Master Yoga 700h, quando terminar os 3 níveis.

O aluno vai ampliar sua perspectiva de atuar com públicos específicos: Nesses módulos irá saber mais sobre Menopausa e TPM, Yoga hormonal, podendo ajudar no processo de infertilidade, com prática de asanas, pranayamas, fitoterápicos, 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 módulo Yoga, Terapias e Artes para Crianças, vamos tratar do bebê, seu desenvolvimento, a criança, nas suas fases, através do Yoga e das terapias naturais, 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.

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.

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 Gestantes nos três trimestres
- Meditação Nadabrahma
- Preparação para o Parto

- Yoga pos parto
- Yoga Nidra (para mãe e bebê)
- Massagem em Gestantes

Módulo III

YOGA, TERAPIAS E ARTES PARA CRIANÇAS (Dia 1 de abril)

(Sheila Quinttaneiro)

- Baby Yoga

- Shantala
- Baby Touch
- Yoga para mães e bebês
- Alimentação ayurvédica para crianças e bebês

- Yoga para Crianças

- Yoga para Crianças Especiais
- Meditação
- Histórias para a Prática e Filosofia
- Música para a prática
- 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 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](#)