**XX FORMAÇÃO EM INSTRUTOR DE YOGA ONLINE 200h**

**CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL 2024**
**CERTIFICAÇÃO: SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA**

**Direção:** Sheila Quinttaneiro

**Creditação:** Internacional Association of Yoga and Ayurveda - IAYA

**Inscrições abertas!**

**Início:** 23 de março **, término:** 13 de julho de 2024

**Aulas sábados e domigos, de 8 h às 18h, veja as datas abaixo, junto aos módulos:**

**Dias de aulas online ao vivo:** 23/24 de março, 27/28 de abril, 25/26 de maio, 8/9 de junho, 13 de julho

**Com aulas ao Vivo no Zoom e vasto material didático gravado e/ou impresso.**

**Aulas regulares semanais online para prática:**

- **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.

**Investimento:**

*** O Curso :** R$4.220,00 podendo parcelar em 10 x R$422,00 no cartão de crédito sem juros.

À vista R$3.797,00

**** Práticas Regulares de Yoga:** 36h (no mínimo, podendo dividir em 4 meses : 2 x por semana ou 3 x por semana por 3 meses = R$800,00 _com a professora Sheila online_Terças e Quintas de 7:30h ou 19:30h)

*****Aulas de Filosofia védica :** 16h (aulas semanais online ao vivo_Prof : Sheila) ( R$200,00 por mês- 2 meses)= R$400,00_( Segundas e quartas de 19:30 `as 20:30h)

Peça os horários das aulas regulares pelo WhatAPP : 21 998020053

**Carga Horária:**

**Aulas Teóricas e práticas no zoom ao vivo:** 64 horas*+ 36h**=100h
**Planejamentos de aulas:** 15 aulas x 2h = 30h
**Estágio:** 24h
**Estudo Dirigidos:**8 x 2h= 16h
**Aulas Teóricas e Práticas Gravadas:** 30h

*****Filosofia Védica:** 16h

**Total: 200h**

**PROGRAMA DETALHADO**

**Módulo I**

ANATOMIA DO YOGA I

(Pedro Alvim) (vídeo - aula)

- Crânio

- Membros Superiores
- Membros Inferiores

- Cintura Pélvica

- Cintura Escapular

- Tronco
- Biomecânica
- Anatomia Palpatória

**Módulo II**

FISIOLOGIA DO YOGA I (vídeo - aula)

(Juliana Prudente)

- Sistema Reprodutor

- Sistema Digestório

- Sistema Circulatório

- Sistema Nervoso

- Sistema Respiratório
- Sistema Urinário
- Sistema Linfático

**Módulo III**

HATHA YOGA I (aula ao vivo - dia 23 de março- sábado)
(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 IV**

YOGA DOS CHAKRA (aula ao vivo - dia 24 de março - domingo)

(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 V**

YOGA COM ACESSÓRIO (aula ao vivo - dia 27 de abril - sábado)

(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 VI**

TANTRA (aula ao vivo- dia 28 de abril - domingo)

(Sheila Quinttaneiro)

- 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 VII**

MENTORIA ( aula ao vivo - 25 de maio - sábado 8 às 12h)

(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 VIII**

ANATOMIA DO YOGA II ( aula ao vivo - 25 de maio - sábado 14 às 18h)

(Guilherme Simões - Giriraj)

- Biomecânica aplicada ao yoga, continuação.

- Principais lesões no yoga, como evitar.

- Como através do yoga tratar determinadas patologias

**Módulo IX**

SÂNSCRITO (aula ao vivo - dia 26 de maio- domingo - 8 às 12h)

(Priyarupa Dasa)

- Introdução ao Sânscrito.

- vogais, consoantes, como formar as palavras, fonética.

- Pronuncia correta das posturas do yoga e termos básicos e importantes.

**Módulo X**

RITUAIS VÉDICOS E SAT KRIYA (aula ao vivo - dia 26 de maio - domingo - 14 `as 18h)

(Narendra Dasa)

- Satkarmas, Jalaneti, Kriyas, etc

- Rituais de Purificação: Pujas, Aarati, Homa

- Varsanas

-Limpeza energética do corpo e do espaço

**Módulo XI**

AVALIAÇÃO FINAL (aula ao vivo - 13 de julho - sábado)

- Avaliação Teórica: Os estudos dirigidos, valem nota, e a avaliação teoríca 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 `a Plenitude (Os Sutras 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.\