XX FORMAÇÃO EM PROFESSOR DE YOGA ONLINE 300H

CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL 2024

CERTIFICAÇÃO: SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA

Direção: Sheila Quinttaneiro

Creditação: International Association of Yoga and Ayurveda

- **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.
- **Pré-requisito** : Ter uma formação em **Instrutor de Yoga 200h, ou uma prática comprovada de 2 anos de yoga.**

Aulas ao vivo pelo Zoom.

Início: 17 de agosto de 2024 **Término:** 7 de Dezembro de 2024:

Datas: Das aulas ao vivo no zoom. Sábado e Domingo de 8 às 18h:

17/18/agosto; 14/15/setembro; 05/06/outubro; 9/10 novembro; 07/dezembro.

Vasto material gravado. Você já pode iniciar a estudar à qualquer momento.

Inscrições abertas!

Investimento:

***CURSO :** R$4.760,00.

Parcelado no cartão em até **10 x de R$476,00** sem juros.

À vista com 10 % de desconto **R$4.283,00**

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: 50h

Estudo Dirigidos: 5x2h= 10h

****Filosofia** = 16h

Aulas teóricas e práticas gravadas: 47h

****Práticas Regulares de Yoga online semanais** = 48h (2 x por semana peça seu horário pelo WhatsApp)= R$200,00 x 6=**R$1200,00_** pagas mensalmente

****Aulas de Filosofia Védica =** 16h (dadas pela professora Sheila_ semanalmente online)R$200,00 x (2x por semana) x 2 meses=**R$400,00_** pagas mensalmente

Carga horária total: 300h

PROGRAMA DETALHADO

- Módulo I

ANATOMIA DO YOGA III (aula gravada)

(Guilherme Simões - Giriraj)

- Biomecânica aplicada ao yoga, continuação.

- Principais lesões no yoga, como evitar.

- Como através do yoga tratar determinadas patologias.

- FÁSCIAS E YOGA (aula gravada)

(Ana Inês)

- Fáscias como estruturas da anatomia física e da anatomia sutil.

- As fáscias e os asanas

Módulo II

FISIOLOGIA DO YOGA I(aula gravada)

(Juliana Prudente)

- Sistema Respiratório e pranayamas

- O Cérebro, Sistema endócrino e Meditação

Módulo III

YOGA PARA ADOLESCENTES (aula ao vivo - 17 de agosto - sábado)

(Sheila Quinttaneiro) e (Tainá Cavalcanti Rocha-gravada)

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

- Chakras

- Yoga Nidra

- Saúde Mental e Adolescência (Tainá Cavalcanti Rocha)

Módulo IV

CHAKRA VINYASA DANCE (aula vivo - 18 de agosto - domingo)

(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 bençãos

- Mantras mudras e os Chakras no vinyasa

Módulo V

HATHA YOGA II (aula ao vivo _14 de setembro - domingo)

(Sheila Quinttaneiro)

- Asanas Intermediárias
- Pranayamas, Mudras, Bandhas

- Ajustes usos de acessórios

- Yoganidra

- Meditação

- Mantras

- Filosofia védica: Ramayana

- Meditação do Osho: Dinâmica

Módulo VI

VINYASA FLOW (aula ao vivo - 15 de setembro- domingo)

(Sheila Quinttaneiro) (Claudia Serrano)

- Vinyasa

- Surya Namaskar A e B

- Vinyoga
- Chandra Namaskar

- Asanas

- Pranayamas

- Yoga nidra

- Yoga Ball

Módulo VII

HATHA III (aula ao vivo - 05 de outubro - sábado)

(Sheila Quinttaneiro)

- Asanas Avançadas

- Pranayamas, Mudras e Bandhas

- Ajustes

- Yoga Mantra

- Yoga Nidra

- Filosofia Védica II

Módulo VII

INTRODUÇÃO AO ASHTANGA VINYASA YOGA (aula ao vivo - 06 de outubro- domingo)

(Sheila Quinttaneiro)

- Asanas
- Pranayamas
- Ajustes

- Drishtis e bandhas

- Surya Namaskar A e B

- Meditação

- Primeira Série

- Miniséries

Módulo VIII

KUNDALINI YOGA (aula vivo - 09 de novembro - sábado)

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

Módulo X

METODOLOGIA DE ENSINO III (aula vivo - 10 de novembr0 - domingo)

(Sheila Quintttaneiro)

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

- Revisão de planejamento de aula
- Revisão de ajustes

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 XI
AVALIAÇÃO (aula ao vivo - 07 de Dezembro- sábado)

(Sheila Quinttaneiro)

- Avaliação Teórica: Os estudos dirigidos, valem nota, a avaliação teorica final será baseada neles, feita 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- será doado ao aluno em e-book))*

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

Adquirir aqui : https://www.vidyamandir.org.br/

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 WhatsAp 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 mandala e as leis espirituais 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 teremos mentoria das atividades relativas ao estágios que os alunos farão.

- 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 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:

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.
- **Pré-requisito** : Ter uma formação em **Instrutor de Yoga 200h**

Aulas ao vivo pelo Zoom.

Início: agosto de 2023 **Término:** Dezembro de 2023

Datas: Sábado e Domingo de 8 às 18h, veja as datas ao lado dos módulos abaixo.

Vasto material gravado. Você já pode iniciar a estudar à qualquer momento.

Inscrições abertas!

Investimento:

***CURSO :** R$4.760,00.

Parcelado no cartão em até **10 x de R$476,00** sem juros.

À vista com 10 % de desconto **R$4.283,00**

****Práticas Regulares de Yoga online semanais** = 60h (2 ou 3 x por semana peca seu horário pelo WhatsApp)= R$180,00 x5=**R$900,00**

*****Aulas de Filosofia Védica =** 32 h (dadas pela professora Sheila_ semanalmente)R$180,00 x 4 (2x por semana) 4 meses=**R$720,00** (segunda e quarta de 19h às 20h)

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 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.

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: