XX FORMAÇÃO YOGA AVANÇADO ONLINE - 200H

CURSO DE FORMAÇÃO YOGA FOR ALL 2024

CERTIFICAÇÃO : SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA

Direção: Sheila Quinttaneiro

Creditação: International Association of Yoga and Ayurveda

Inscrições abertas !

Início: março de 2024 **Término:** julho de 2024
As aulas online gravadas estão disponíveis. As aulas online ao vivo .

Datas das auals ao vivo online: 16/17 de março; 13/14 de abril; 04/05 de maio; 13 de julho.

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 Avançado atuar profissionalmente. Ou mesmo pessoas já formadas em Yoga , 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- Neste caso, precisará ter passado na avaliação, apresentar de um TCC, trabalho de término de Curso e ser aprovado.

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(R$200,00) ou 3 x por semana 3 meses= **R$800,00**

*****Aulas de Filosofia védica :** 16h (aulas semanais online ao vivo_Prof : Sheila) (R$200,00 por mês- 2 meses)= **R$400,00**

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 certidficação 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 (aula ao vivo dia 16 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 (aula ao vivo dia 17 de março)

(Sheila Quinttaneiro)

- Yoga para Gestantes nos trís 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 (aula ao vivo 13 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 (aula ao vivo 14 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 (Aula ao vivo dia 04 de maio)

eila 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 (aula ao vivo - 05 de maio domingo ~Das 8h às 12h)

(Tatiana Tostes)

Processos e como atrair clientes,
• O que é importante para abrir uma empresa
• Quais são os impactos de ter ou não ter um cnpj e
• Como abrir um MEI.
• Como organizar as finanças do seu negócio. Elaborar um fluxo de caixa, separar as finanças da PF x PJ, como fazer o controle do faturamento

MENTORIA:

(Sheila Quintaneiro)(aula ao vivo - 05 de maio domingo ~das 14h às 18h)

Módulo VII

AVALIAÇÃO FINAL (Aula ao vivo 13 de julho)

(Sheila Quinttaneiro)

- Avaliação final Teórica e Prática

Currículo Sheila Quinttaneiro: CLick aqui

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 certidficação 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 trís 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 (o4 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