



XXI CURSO DE EXTENSÃO EM TERAPIAS AYURVÉDICAS_ ONLINE 200h 2024

CERTIFICAÇÃO: SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA



**Creditação International Association of Yoga and Ayurveda IAYA
Direção: Sheila Quinttaneiro**

**Com vídeo-aulas gravadas e aulas ao vivo pelo Zoom. 1 fim-de-semana por mês
Inscrições abertas!**

Investimentos:

Sem taxa de matrícula:

R\$4760,00 ou 10 x R\$476,00 sem juros à vista R\$10 % de desconto R\$4284,00

Carga Horária

Aulas teóricas e práticas: (36h gravadas)

Aulas online-:(52h)

Estudo dirigido: 6x2h=12h

Estágio: 100h (cerca de 66 atendimentos)

Total: 200h horas

Para quem esse Curso é dirigido:

O Curso foi criado para atender qualquer pessoa com interesse em se aprofundar nos conhecimentos do Ayurveda e pessoas ligadas a área de saúde, não necessariamente com formação acadêmica: massoterapeutas, terapeutas holísticos, professores de yoga, médicos, farmacêuticos, odontologistas, aromaterapeutas, nutricionistas, naturopatas, fonoaudiólogos, etc.

PROGRAMA DETALHADO

Módulo I

PURVAKARMA I (Aula online_ 10 de agosto- sábado)

(Sheila Quinttaneiro)

- Langhana: Terapia de Pacificação
- Shamana (shanti): Leve Redução do Dosha
- Shodana (shuda): Purificação
- Purvakarmas: Tratamentos preparatórios
- Snehana: Tratamentos com óleo
- Oleação Interna
- Snehana Externo
- Abhyanga III: Massagem das Sete Posições
- Padabhyanga: Massagem nos Pés e Reflexologia
- Shiroabhyanga
- Keesheradhara (Tratamento com Leite Medicado Derramado na Cabeça)
- Shirodhara (Tratamento com Óleo Medicado Derramado na Cabeça)
- Dinacharya

Módulo II

PURVAKARMA II (Aula online_ 11 de agosto- domingo)

(Sheila Quinttaneiro)

- Netra basti - Akshitarpana
- Hrid basti
- Kati basti
- Udara basti

Swedana e Patrapotali

- Karnapura- Pinda Sveda
- Navarakizi
- Nadi Sveda

Módulo III

ANATOMIA III (aula gravada)

(Guilherme Simões-Giriraj)

Biomecânica II

Patologias da coluna

Ajustes - Cuidados

Músculos acessados pelas posturas

Estudo do movimento

(Ana Inês) (aula gravada)

- As fáscias como estruturas da anatomia física e da anatomia sutil.
- As fáscias e os asanas.

Módulo IV

FISIOLOGIA I (aula gravada)

(Juliana Prudente)

Aprofundamento para os sistemas respiratório, neurológico e endócrino, e suas interlocuções com o Yoga, seus efeitos biológicos e sutis.

Módulo V

FITOTERAPIA I (aula ao vivo 07 de setembro- sábado)

(Sheila Quinttaneiro)

(Dra. Mara Rúbia)

- Repertório de 30 Ervas Indianas e brasileiras Ayurvédicas
- Propriedades
- Utilização para cada dosha

- Preparo de tailans, para cada dosha, lepas, ghrita, aristas, lehyas. etc

Módulo VI

PANCHAKARMA (aula ao vivo - 08 de setembro- domingo)

(Sheila Quinttaneiro)

- Preparação: como escolher o panchakarma para doenças mais recorrentes
- Dieta para antes e depois dos panchakarmas
- Vamana
- Virechana
- Bastis
- Nasya
- Pós-purvakarma
- Panchakarmas caseiros

Módulo VII

DIETÉTICA AYURVÉDICA I(aula ao vivo 26 de outubro- sábado)(Sheila Quinttaneiro)

- Rasa: os sabores e os doshas
- Cardápio de cada dosha
- Cardápio sazonal para cada dosha
- Dieta para desintoxicar
- Os alimentos e sua gunas
- Receitas
- Preparação do almoço
- Preparação do lanche

Módulo VIII

RASAYANA (aula ao vivo 27 de outubro-domingo)

(Sheila Quinttaneiro)

- Geral
- Pele do Rosto
- Pele do corpo
- Tratamento facial
- Limpeza
- Massagem Facial
- Compressas e banho de vapor

- Esfoliação
- Máscaras Nutridoras e de Limpeza
- Tonificação e Máscaras de Rejuvenescimento
- Tratamentos para Umedecer a Pele
- Hidratação
- Tratamento para os Cabelos
- Cuidados Internos
- Tratamento para os Cabelos
- Cabelos Secos (Vata)
- Cabelos Oleosos (Pitta)
- Cabelos com Caspa (Kapha)
- Queda de Cabelo
- Tratamento para o Corpo
- Óleos Hidratantes e Tonificantes
- Udhwarthan: Esfoliação da Pele
- Garshana: Redução da Celulite

Módulo IX

AYURVEDA ONLINE II e COMO ORGANIZAR UM CONSULTÓRIO (10 de novembro de 14 às 18h)

(Sheila Quinttaneiro)

- Procedimento de atendimentos: Online e presencial
- Cuidados
- Anamnese, prognósticos
- Tratamento

- Orçamento
- Divulgação
- Estudo de casos apresentados pelos alunos
- Orientação para a gravação do vídeo final

Módulo XI

AVALIAÇÃO FINAL: (8 de dezembro- domingo)

(Sheila Quinttaneiro)

- Avaliação Teórica: Os estudos dirigidos, valem nota, e a avaliação teórica final será baseada neles, feitas no site. Avise quando terminar todo o Curso e faça sua prova.
- **MENTORIA** :Estudo de casos apresentados pelos alunos e orientação para a gravação do vídeo da prova final (à ser agendada)
- Caso o aluno deseje um Curso e Formação deverá fazer as aulas online ao vivo ou presenciais. Entre em contato com nosso e-mail ou whatsapp para saber as datas.
- Neste caso ao final fará uma avaliação prática. O aluno gravará um vídeo de meia hora, conforme orientado na metodologia de ensino, será avaliado .

Material Didático

disponibilizamos nosso material exclusivo através desta plataforma.

- E-Books (podem ser impressos ou salvos no seu computador)e Estudos dirigidos.
- Vídeos aulas teóricas e práticas gravadas
- Grupo de apoio no WhatsApp e Telegram

Sobre o Curso:

Este Curso foi criado neste formato este ano, para quem deseja saber um pouco mais à fundo sobre o Ayurveda, é um curso de extensão. Mas oferecemos Curso de Formação também.

O Shiva Studio vem oferecendo Cursos de Formação em Ayurveda desde 2004. Em diversos formatos: Massoterapia de 200h, Terapeuta de 300h e o Master Ayurveda 200h e ao se formar terá o Terapeuta Master 700h. Este curso é fruto das minhas investigações pelo lado terapêutico dos tratamentos, oferecidos pela Medicina Tradicional Indiana, o Ayurveda. É reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, OMS. E considerado PICS - Pática integrativa Complementar do SUS (Sistema único de Saúde).

Os resultados são surpreendentes! Normalmente sem efeitos colaterais.

Atualmente estamos facilitando com o curso e extensão : O nível básico utiliza massagens, à duas mãos e quatro mãos, dois Terapeutas, ensinaremos como fabricar os óleos, Tailans, anatomia e fisiologia, para o aluno se situar nos parâmetros dos problemas do cliente. Puja e sat kriyas para os alunos poderem limpar o seu próprio organismo e os ambientes de trabalho. Sânscrito para poder pronunciar corretamente o nome dos tratamentos, e quiçá no futuro ler os textos no original.

Esse curso de terapeuta, inicia os purvakarmas que são os tratamentos preparatórios para o Panchakarma, as purificações do organismo, como o shirodhara, o shiroabhyanga, e a dinacharya, as rotinas diárias para os doshas, essas orientações buscam tornar a pessoa consciente da necessidade de mudar os hábitos de vida insalubres por outros mais saudáveis que possa trazer harmonia, equilíbrio, saúde física, mental e espiritual. Também ensinamos o estudo dos purvakarma das oleações, snehana, as terapias de suor, detox, svedanas, o panchakarma, dietética e as terapias de rejuvenescimento e fitoterapia

Para passar para o nível avançado de Yoga Terapia Ayurvédica, o aluno vai abrir sua perspectiva de ter o conhecimento, da fitoterapia, aromaterapia, gemas e hábitos para equilibrar os hormônios que ajuda no processo de infertilidade, TPM e menopausa, gestação, suas diversas fases, parto e pós parto, o bebê, a criança, o yoga tridosha que vai ver cada qualidade do ser e ver como podemos auxiliar o equilíbrio da Vata, Pitta, Kapha, que são os doshas. Tendo acesso a questionários diversos de acordo com esses nichos da sociedade, através do yoga e do ayurveda e fecharemos com o yoga para melhor idade, os tratamentos para a longevidade.

Sobre Sheila Quinttaneiro. [Click aqui.](#)

[Sobre os professores convidados. Click aqui](#)