

CURSO LIVRE DE EXTENSÃO EM YOGA ONLINE 2024

CERTIFICAÇÃO: SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA

Direção: Sheila Quinttaneiro

Creditação: Internacional Association of Yoga and Ayurveda - IAYA

Acesse à qualquer momento.

Todo o material gravado, com testes de cada módulo, quando terminar entre em contato e faça sua prova final teórica, online e envie um video de 30 minutos com um das aulas dadas, você dando a aula.

Esse certificado não habilita você a dar aula, precisa fazer uma complementação com aulas ao vivo online ou presenciais com a professora Sheila e um estágio comprovado.

Vasto material didático gravado e/ou impresso.

- **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 já é um Instrutor, no nível básico de Yoga e quer ampliar seus conhecimentos. No futuro pode complementar com nível intermediário e avançado.
- 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:

10 x R\$260 no cartão de crédito sem juros.

À vista R\$233

Mentoria pelo WhatAPP : 21 998020053

Carga Horária:

Aulas Teóricas e práticas gravadas: 30h

Planejamentos de aulas: (enviar as fotos dos planejamentos pelo e-mail info@shivastudio.org)

15 aulas x 2h = 30h

Estudo Dirigidos: (corrigidos no próprio site valendo as notas obtidas) 8 testes x 2h= 16h

Mentoria: 1h por semana agendar horário= 4 x por mês x 6 meses=24h

Avaliação: 2h

Total: 102h

Caso o aluno deseje fazer uma formação deverá entrar em contato e aguardar as aulas ao vivo online ou presenciais (**36h**) e fazer um estágio, complementando o curso totalizando a carga horária de **200h**: valor: 3x de 1h por semana por 3 meses(R\$ 325, x 3= R\$975)= 36h

ou 2x de 1h por semana x 5 meses (R\$280 x 5=R\$1120,)

Aula da filosofia védica: 1 x por semana: Bhagavad Gita e Sutas de Patanjali: 4 meses= R\$180 x4=540,00

Estágio: por conta do aluno 62h comprovar com anotações ou carta da instituição ou assinatura do aluno na ficha de estágio.

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 (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

(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

(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

(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

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

(Guilherme Simões - Giriraj)

- Biomecânica aplicada ao yoga, continuação.
- Principais lesões no yoga, como evitar.
- Como através do yoga tratar determinadas patologias

Módulo IX

SÂNSCRITO

(Priyarupa Dasa e Sheila Quintaneiro)

- 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

(Narendara Das)

- Satkarmas, Jalaneti, Kriyas, etc
- Rituais de Purificação: Pujas, Aarati, Homa
- Varsanas

Módulo XI

AValiação FINAL

- Avaliação Teórica: Os estudos dirigidos, valem nota, e a avaliação teórica 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 por Sheila Quintaneiro.
- MENTORIA (VIA WHATSAPP)(Sheila Quintaneiro) Orientação da prática, orientação para avaliação final.

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.

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. Ou mesmo galgar ao nível avançado.
 - [Sobre Sheila Quinttaneiro:\(Clique nesse link\)](#)
- [Currículos resumidos dos professores convidados: clique aqui.](#)