

CURSO LIVRE DE EXTENSÃO EM YOGA AVANÇADO ONLINE 2024

CERTIFICAÇÃO : SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA

Direção: Sheila Quinttaneiro

Creditação: International Association of Yoga and Ayurveda

Início: Inicie quando você desejar. As aulas online gravadas estão disponíveis.

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 já sendo professor de yoga deseja aprofundar seus conhecimentos. Esse Curso não habilita o aluno a dar aulas de yoga para isso ele necessita de já ter um certificado de instrutor ou professor de yoga.

Se quiser esse certificado de graduação pelo Shiva Studio necessita de fazer um curso de imersão dessa titularidade presencial ou online.

Investimento:

10 x R\$350, sem juros no cartão de crédito.

Pagamento à vista com desconto: R\$3140

Carga horária:

Aulas teórico/práticas gravadas: 14h

Planejamento de 15 aulas = 30h

Estudo dirigido = 10x 2 =20h

Mentoria 1h por semana agendar horário. 4h x 6 semanas = 24h

Avaliação: 2h

Total : 90h

MENTORIA:

VIA WHATSAPP : 1 mês e meio.

Prova teórica e prática, veja em avaliação

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: os cursos de extensão 100% online.

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 À LUZ DO YOGA E DO AYURVEDA

(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

(Sheila Quinttaneiro)

- Yoga para Gestantes nos três 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

(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

(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

(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

(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

Módulo VII

AValiação Final

(Sheila Quinttaneiro)

- Avaliação final Teórica e Prática

[Currículo Sheila Quinttaneiro: CLick aqui](#)