

# **CURSO LIVRE DE EXTENSÃO ONLINE EM YOGATERAPIA AYURVÉDICA ONLINE 2024**

## **CERTIFICADO PELO SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA**

**Direção:** Sheila Quinttaneiro

**Creditação:** International Association of Yoga and Ayurveda

**Início:** QUANDO VOCÊ DESEJAR

### **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 uma formação em yoga ou ayurveda e desejem aprofundar seus estudos.

### **Investimento:**

**Curso: R\$3500`**

Parcelado em até **10 x R\$350** sem juros no cartão de crédito.

Pagamento à vista com desconto: **R\$3140,**

### **Carga horária:**

Aulas teórico/práticas online ao vivo = 88h

Planejamento de 15 aulas = 30h

Estudo dirigido = 10x 2 =20h

Prova teórica e prática, nota final mínima ( 2h) =7,0

Presença mínima exigida= 80%

**Total : 160 h**

### **Sobre o Curso:**

O Shiva Studio vem oferecendo Cursos de Formação em Ayurveda desde 2004. Em diversos formatos: Massoterapia, de 200h, Terapeuta 300h e o Terapeuta Master com 700h. Este ano decidiiu facilitar economicamente os cursos e tle-los todos gravados par o alunofazer no seu tempo. O Ayurveda é reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, OMS. E no Brasil reconhecido pelo SUS como práticas integrativas complementares, assim como o Yoga, o Ayurveda e a Yogaterapia. Os resultados são surpreendentes! Normalmente sem efeitos colaterais.

O aluno vai ampliar sua perspectiva de atuar como yogaterapeuta. Nesses módulos, nosso curso irá unir esses dois conhecimentos do Yoga e do Ayurveda. Na Menopausa e TPM à Luz do Yoga

e do Ayurveda, podemos ajudar no processo de infertilidade, TPM e menopausa, com prática de asanas, pranayamas, fitoterápicos e 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, a amamentação.

Na Terapia Indiana na Saúde infantil, vamos tratar do bebê, seu desenvolvimento, a criança, nas suas fases, através do Yoga e do Ayurveda, 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 e 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.

Ter a base da anatomia do yoga e com atender e dar aulas online e presencial, dicas de marketing, a ética profissional, e a metodologia de ensino, assim como mentoria. Será exigido os estágio como experiência da prática aplicada.

## PROGRAMA COMPLETO

### **Módulo I**

#### ANATOMIA DO YOGA I (video-aula)

(Pedro Alvim)

- Crânio
  
- Membros Superiores
- Membros Inferiores
  
- Cintura Pélvica
  
- Cintura Escapular
  
- Tronco
- Biomecânica- Estudo do movimento na yogaterapia
  
- Problemas nos ajustes,
  
- Principais patologias e como a yogaterapia pode ajudar
- Anatomia Palpatória

## **Módulo II**

### FISIOLOGIA I (vídeo-aula)

(Juliana Prudente)

- Sistema Reprodutor
- Sistema Digestório
- Sistema Circulatório
- Sistema Nervoso
- Sistema Respiratório
- Sistema Urinário
- Sistema Linfático

## **Módulo III**

### MENOPAUSA E TPM `A LUZ DO YOGA E DO AYURVEDA ( vídeo aula)

(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 IV**

### YOGA e AYURVEDA PARA UMA GESTAÇÃO FELIZ (vídeo aula)

(Sheila Quinttaneiro)

- Yoga para Gestantes
- Meditação Nadabrahma
- Preparação para o Parto

- Yoga Nidra (para mãe e bebê)
- Massagem em Gestantes

### **Módulo V**

TERAPIA DOS CHAKRAS (video aula)  
(Sheila Quinttaneiro)

- Meditação dos Chakras
- Asanas, Pranayamas, Mudras para cada Chakra
  
- Meditação
  
- Terapia dos Cristais
  
- Yoga Nidra
  
- Bhagavadgita

### **Módulo VI**

YOGA, TERAPIA E ARTES PARA CRIANÇAS (vídeo aula)

(Sheila Quinttaneiro)

- Yoga para Crianças
- Baby Yoga
- Yoga para Crianças Especiais
- Meditação
- Histórias para a Prática e Filosofia
- Música para a prática
- Shantala
- Baby Touch
- Yoga para mães e bebês
- Alimentação ayurvédica para crianças e bebês
- Arte na educação: teatro, música, culinária ayurvédica, dança

### **Módulo VII**

YOGA TRIDOSHA (vídeo aula)

(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 VIII**

YOGA PARA MELHOR IDADE (vídeo aula)

(Sheila Quinttaneiro)

- Asanas, pranayamas e bandhas
- Somáticos
- Filosofia Samkhya
- Yoga restaurativa
- Meditação
- Terapias de Rejuvenescimento
- Yoga Nidra
- Automassagem ayurvédica
- Autocura
- Círculo de meditação
- Yoga Mantras

### **Módulo IX**

MENTORIA (10 h de aulas a serem agendadas )

(Sheila Quinttaneiro)

Orientação com prática para as aulas tirara dúvidas, com participação dos alunos, caso reais e preparação para avaliação final.

### **Módulo X**

METODOLOGIA DE ENSINO II( Vídeo aula) - 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.

### **Módulo XI**

METODOLOGIA DE ENSINO III (vídeo aula)

(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 XII**

ANATOMIA DO YOGA II (vídeo aula)

(Guilherme Simões - Giriraj)

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

## **Módulo XIII**

AVALIAÇÃO FINAL (aula ao vivo- 13 de julho- sábado)

(Sheila Quinttaneiro)

- Avaliação Teórica: Os estudos dirigidos, valem nota, e a avaliação teórica 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.

### **Sheila Quinttaneiro:**

É diretora e fundadora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda da Yoga. Vem formando Professores de Yoga e Terapeutas Ayurvédicos, integrando a visão do Yoga, da pedagogia e da arte de curar através das técnicas tradicionais da Cultura Oriental, chinesa, japonesa e Indiana com um programa de ensino de Yoga criativo e completo. Formada em Ayurveda na International Academy of Ayurveda em Puna e em Kerala Ayurvedic Health Care Índia, onde levou seus alunos para estudos avançados, tendo se aperfeiçoado com professores como Bri Maya Tiwari, Dr David Frawley, Dr Robert Svoboda, Dr Vasant Lad, Dr<sup>a</sup> Sonali Shinde, Dr Acharya, DR<sup>a</sup> Gheeta Auropremi, DR Mukesh Auropremi, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda – IAYA. Formada em Yoga Terapia Integrativa por Joseph Lepage e Kundalini Yoga com ByasDev\_das do Sivananda Institute of Yoguic Studies- IN). Especializou-se na Índia e no Brasil com professores renomados como Glória

Arieira (Vedanta-BR), Anne Marie Bruno (Yoga Terapia Hormonal-BR) Pedro Kupfer( Ashtanga e Sutras de Patanjali- UY), Camila Reitz( Ashtanga- BR) e Clayton Horton (Ashtanga- USA), TKV Desikachar do Krishnamacharya Yoga Mandiram, (Vinyoga- IN). Mansoor ( Kundalini Yoga- IN). Estudou Tantra com Paulo Murilo Rosas (Vidya Mandir-BR) e Yoga Dance com Fernanda Cunha e Solange de Jesus.