



**IV Curso de Formação em  
Yogaterapia Ayurvédica –  
Imersão Búzios- 2018  
Formato: 200H**

**Shiva Studio de Yoga e Ayurveda**

**Direção: Sheila Quinttaneiro  
Do dia 4 ao dia 19 de junho**

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

O Curso de Formação de Yogaterapia Ayurvédico do Shiva Studio – tem a carga horária **150 horas/aula** –

**Sobre o programa:**

Neste curso, abordaremos aspectos da yogaterapia e do ayurveda que podem ser direcionados para tratamentos específicos em situações especiais, como crianças com síndrome de down, déficit de atenção, por exemplo. Ensinará como dar aula e ajudar pessoas da terceira idade, que apresentam problemas cardíacos, artroses, utilizando acessórios, como faixas, bloquinhos, cadeiras, cordas, inspirados no método IYENGAR.

A estrutura da aula integrará as principais ferramentas que a Yogaterapia oferece, incluindo **asanas, pranayamas, relaxamento e meditação**, criando uma experiência completa na vivência do ser.

Este programa também proporciona uma vivência profunda de autoconhecimento e evolução pessoal. Teremos uma abordagem da anatomia e fisiologia voltada para a yogaterapia e sua prática.

No nosso curso acompanhamos o desenvolvimento do ser humano desde a sua concepção através da **yogaterapia hormonal** que ajuda as mulheres a terem mais fertilidade e saúde para engravidar; a



gravidez; o parto e o pós-parto, desta forma ajudando as mães a cuidarem do recém-nascido, do bebê e da criança especial.

Teremos: **Meditação e Relaxamento**, apresentando diversas técnicas de meditação e **Yoga Nidra**, o qual ajuda a liberarmos muitos traumas de infância e até mesmo de vidas passadas.

Daremos **Yogaterapia restaurativa**, que faz uso de bolster, travesseiros, almofadas relaxantes. Na visão do Ayurveda, o **Yoga tridosha** aborda formas terapêuticas que possibilita convivermos com nossos os diferentes humores, que se traduzem no equilíbrio dos cinco elementos, expressos nos doshas, com chás, posturas, gemoterapia, aromaterapia, pranayamas e outras ferramentas da yogaterapia e do Ayurveda.

É recomendado para professores de yoga, terapeutas ayurvédicos, profissionais na área da saúde, como médicos, enfermeiros, terapeutas holísticos, fisioterapeutas, naturopatas etc.

**Formato do Curso:**



Aulas teórico/práticas = 104h/aula  
Planejamento de 15 aulas x2h =30 h  
Estudo dirigido 5x 2h = 10h/ aula  
Assistência de aula 8x2h = 16h  
Presença exigida acima de 80%  
Estágio: 40h  
**Total do curso: 200h/aulas**

OBS:Caso o aluno esteja fazendo este curso de **Yogaterapia** como o nível avançado do **Curso de Formação Yoga For All**, para obter o **Master Yoga**, será necessário mais 15 h de estágio ou um artigo ou uma monografia.

**Forma de pagamento \_ Inscrição (IAYA) R\$220,00**

**Valor do Curso: R\$3.500,00**

**Pode ser parcelado 10 x R\$350,00 no cartão**

**Valor do Curso à vista: R\$ 3.150,00**

Associados da IAYA e Alunos do Shiva Studio 10% de desconto (já inscritos há mais de 6 meses).  
Pagamento antecipado até 4 meses 10% de desconto.

**Hospedagem e alimentação não incluída neste valor.** Caso o aluno precise: Hospedagem com: diária R\$ 50,00 em casa reservada apenas para os alunos do curso. Alimentação por conta do aluno, porém a casa conta com estrutura de cozinha para os alunos fazerem sua alimentação.

Estará incluído material didático: as apostilas- um livro - 4 CDs 1 DVD 1 power point

As aulas teóricas são dadas com data show, powerpoint e DVDs. É necessário que o aluno tenha seu próprio tapete (MAT), o qual pode ser encomendado com a direção do curso.

-Aconselha-se ao aluno a fazer a prática de aulas regulares no Shiva Studio por termos quase todas as modalidades disponíveis, com professores formados por nós.

Horários, modalidades e currículos dos professores estarão disponíveis no nosso site . (em breve) O aluno terá 20% de desconto na prática 2x ou 3 x por semana e 30 % .

As assistências podem ser feitas no Shiva Studio e o aluno não precisa pagar por isso. Consiste em sentar em um canto da sala, observar o professor que dá aula de yoga, anotar e no final da aula pedir algum esclarecimento, se for necessário.

O estágio é por conta do aluno, mas costumamos indicar, caso seja pedido por alguma instituição. O aluno pode vir a ser professor do Studio.

### **De 10 as 17 h-Intervalo para almoço de 13 às 14 h Nível avançado**

#### **Programa detalhado:**

##### **1º– 2/3 de junho Yoga para grávidas - Yoga para casal –(sab/dom)**

- Yoga para casal
- Meditação Nadabrahma
- Yoga para grávidas- asana, pranayama,
- Bandhas/Mudras
- Preparação para o parto
- Yoganidra (para mãe e bebê)
- Massagem em grávidas.

##### **2º 1/4 de junho (sex/seg) Yoga Tridosha- Sheila**

- Yoga tridosha (yoga baseado no ayurveda)
- 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 Who is seeing
- Meditação Nataraj

- Dinacharya a rotina diária da sua saúde

##### **3º 5/6 Yogaterapia Hormonal e Ayurveda na Menopausa e TPM 5/6 de junho (ter/quar) – Sheila**

- Fisiologia Energética do Yoga
- Koshas - os nossos cinco corpos
- Chakras- os sete centros de energia e o sistema endócrino
- Vivências com os Koshas e chakras
- Yoga Hormonal
- Fisiologia hormonal
- Asana, mudras, bandhas e pranayamas
- Yoganidra e Meditação No dimension
- Ayurveda e distúrbios hormonais
- Receitas culinárias afrodisíacas
- Fitoterapia Ayurvédica/Fito hormônios
- Aromaterapia/ gemoterapia
- Meditação No Dimention

##### **4º- Terapias indianas na saúde infantil – 7/8 de junho (quin/sex)**

- 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

### 5º - 9 de junho Fisiologia(sab)

#### Diogo trovão

- Sistema digestivo
- Sistema respiratório
- Sistema endócrino
- Sistema tegumentar
- Sistema Circulatório
- Sistema neurológico

### -10 de junho (dom) - Anatomia aplicada ao Yoga - Helio Coelho Filho

- Crânio - Osteologia e Miologia
- Tronco - Osteologia e Miologia
- Membros Superiores - Osteologia e Miologia
- Membros Inferiores - Osteologia e Miologia
- Biomecânica
- Anatomia palpatória

### 6º Sânscrito- 11 de junho (seg)

- **Diogo Trovão**
- Introdução ao sânscrito
- Escrita e transliteração

-  
Associados da International Association of Yoga and Ayurveda (associados no mínimo 6 meses antes da inscrição no curso), alunos Shiva Studio 10 % de desconto.

-Aconselha-se ao aluno a fazer a prática de aulas regulares no Shiva Studio por termos quase todas as modalidades disponíveis, com professores formados por nós.

Horários, modalidades e currículo dos professores estarão disponíveis no nosso site.

As assistências podem ser feitas no Centro Holístico eu tem parceria com o Shiva Studio e o aluno não precisa pagar por isso. Consiste em sentar em um canto da sala, observar o professor que dá aula de yoga, anotar e no final da aula pedir algum esclarecimento, se for necessário, preenchendo um formulário, será dado ao aluno.

Caso queira praticar no entro Holístico, terá 10% de desconto na pratica.

O estágio é por conta do aluno, mas costumamos indicar, caso seja pedido por alguma instituição. O aluno pode vir a ser professor do Studio.

- Fonética

### 12 de junho - (terç) – Pujas e Sat Kriyas Sheila

- Pujas e rituais e de limpeza do ambiente
- Sat kriyas limpeza pessoal

### Avaliação: dia 13 de junho (qua)





#### Inscrições abertas:

**e-mail:** shivastudionyoga@gmail.com

**Local** -Shiva Studio de Yoga e Ayurveda  
Estrada de Búzios 12300, casa 49, Baia Formosa  
- Praia as Caravelas.

Tel.: 22- 26234398 (oi)

22 998473985(vivo) 

21 998020053(vivo) 

#### Mais informações:

[www.shivastudio.org](http://www.shivastudio.org)

[www.ayurvedayogaom.org](http://www.ayurvedayogaom.org)

[http://shivastudio.blogspot.com.br](http://http://shivastudio.blogspot.com.br)

[http://shivastudio.blogspot.com.br](http://http://shivastudio.blogspot.com.br)

