



III Curso de Formação em Yogaterapia Ayurvédica Rio de Janeiro - 2018 Formato: 200H/aulas

Shiva Studio de Yoga e Ayurveda

Direção: Sheila Quinttaneiro

**Carga horária 200 horas/aula –
Sábado e domingo de 9 às 18h
Um fim de semana por Mês**

Sobre o programa:

Neste curso, abordaremos aspectos do 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 Yogaterpia 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 o 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 e 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 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:

Duração: 6 fins de semana .

Aulas teórico/práticas = 128h/aulas

Planejamento de 20 aulas = 40 h

Estágio de=20h

Estudo dirigido= 12h

Prova teórica e prática ou artigo ou monografia.

Presença exigida acima de 80%

Total do curso: 200h/aulas

Forma de pagamento _ Inscrição(IAYA)
R\$220,00
6 cheques pré-datados R\$ 539,00
À vista 10% de desconto R\$2920,00
parcelado no cartão 6x R\$593,00

Programa detalhado:

ANO 2018

1º- 14 e 15 de abril - Terapias Indianas na saúde infantil - Sheila

- Yoga para crianças
- Baby yoga
- Yoga para crianças especiais
- Meditação
- Histórias para a prática e filosofia
- Música para a prática
- Shantala
- Babytouch
- Yoga para mães e bebê

2º- 5/6 de maio –YogaTridosha- 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 isseeing



- Meditação Nataraj
- Dinacharya a rotina diária da sua saúde
- Metodologia da pesquisa (orientação p/ monografia)

3º 02/03 - de junho - Yoga para grávidas - Yoga para casal – Sheila **EM BÚZIOS**

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

4º 16/17 de Junho - Terapia dos Chakras- Sheila

- Terapia dos Chakras
- Meditação com cristais
- Meditação dos chakras/ Equilibrium
- Asanas, pranayamas, mudras
- Yogassage

5º 30 de junho/01 de julho - Yogaterapia Hormonal e Ayurveda na Menopausa e TPM - 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

terminar e obtido nota acima de sete no total das avaliações.

6º 04/05 de agosto- Yoga para a melhor idade -

- Asanas (posturas), Pranayamas, Mudras, Bandhas - prática e ajuste com uso de props
- Somáticos
- Yogamantra
- Terapias de Rejuvenescimento
- Yoga nidra
- Yoga restaurativa
- Yoga em dupla
- Meditações tibetanas
- Auto massagem

Mais Informações:

Estará incluído material didático: as apostilas- um livro- 6 CDs 1 DVD

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.

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

Obs.: Pode haver mudanças de datas e professores que serão avisadas com antecedência.

Local Rio: **SHIVA STUDIO** Rua Aníbal de Mendonça, nº180/102. Entre as Ruas Redentor e a Nascimento Silva, Ipanema, RJ.

ACADEMIA EXATA Rua das Laranjeiras, 336 sobreloja, Sala 1. Laranjeiras, RJ.

Tel: 21 22459090 (no momento com problemas coma OI e Net)

Cel: 21 998020053(VIVO)

e-mail : shivastudioyoga@gmail.com

Búzios: 22 998473985(VIVO)

22 26234398(OI)

sites:

www.shivastudio.org

<http://www.sheilaquintaneiro.wix.com/buzios>

www.ayurvedayogaom.org

Blog: <http://shivastudio.blogspot.com>

Facebook:

<https://www.facebook.com/ShivaStudioYogaAyurveda>

