



YOGA FOR ALL

**XIII Curso de Formação em Yoga - RJ
Shiva Studio de Yoga e Ayurveda
Direção: Sheila Quinttaneiro**

**Formato: Master Yoga Intensivo
Yoga 500H**

**Creditação: Aliança do Yoga e
International Association of Yoga
and Ayurveda - IAYA**

Yoga For All porque Yoga é para todos. Porque Yoga é nosso Estilo de Vida. Porque Yoga é para toda a vida.

**De abril de 2018 a abril de 2019
Um à dois fins de semana por mês
Sábado e domingo de 9 às 18h**



Nossa escola há 13 anos oferece Cursos de Formação em Yoga, trazendo ao conhecimento do aluno, diversos estilos, tradicionais e modernos. O Curso de Formação máster é o mais completo que temos, atingindo o nível avançado com a



carga horária de 500h. Incluindo a Yoga Terapia Ayurvedica, e sendo completo acompanha a evolução do ser humano, desde a pessoa que quer engravidar e não consegue mas através da yoga hormonal pode ter a chance. A gravidez, o parto, o bebê, a criança, o adolescente, o adulto com no trabalho através da yoga laboral, os problemas de menopausa, da mulher mais velha chegando a yoga para a terceira idade.

Nosso programa segue o padrão do Ministério AYUSH da Índia, que regulamenta as práticas do: Ayurveda, Yoga, Sidha, Homeopathy.

O Curso de Formação habilita seus alunos a ensinarem Yoga como forma de promover a saúde do corpo, da mente e do espírito. Oferece práticas para facilitar o seu aprimoramento. Consideramos que yoga é um estilo de vida consciente, tanto na sala de aula como no seu dia a dia.

Sobre o programa:

Neste curso, o aluno aprenderá a planejar suas aulas de Hatha Yoga nos níveis básico, intermediário e avançado, de acordo com as necessidades de cada aluno.

A estrutura da aula integra as principais ferramentas que o Yoga oferece, incluindo asanas, pranayamas, relaxamento e meditação, criando uma experiência completa na vivência do yoga. Este programa também proporciona uma vivência profunda 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 Bhavagad Gita, Yoga Sutras de Patanjali, filosofia védica.

Abordaremos a História do yoga, colocando no contexto da história da Índia na evolução na visão do Yoga, ao longo dos

tempos. Teremos correções posturais, relaxamento, apresentando diversas técnicas de Yoga Nidra, relaxamento profundo do corpo físico, mental e espiritual meditação com diversas técnicas, de mestres diferentes. Ainda teremos métodos especiais, como o uso dos acessórios, Yoga restaurativa dentre outros.

Currículo Resumido de Sheila Quinttaneiro

Diretora e fundadora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda da Yoga. Desde 2005 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. Abrangendo desde o casal que deseja ter um filho, a gravidez, o parto, o bebê, a criança, o adolescente e o adulto, o gerenciamento do estresse do profissional na empresa até a terceira e melhor idade. Formada em Yoga Terapia integrativa por Joseph Lepage, estudou Tantra com Paulo Murilo Rosa e Yoga Terapia Hormonal com Anne Marie Bruno, Kundalini Yoga com Byas Dev_das do Sivananda Institute of Yoguic Studies. Com especializações na Índia e no Brasil, com professores renomados como Glória Arieira (vedanta), Pedro Kupfer, Camila Reitz e Clayton Horton (ashtanga), TKV Desikachar do Krishnamacharya Yoga Mandiram, (Viny-Yoga). Formada em Ayurveda pela International Academy of Ayurveda em Puna e kerala Ayurvedic Health Care, kerala, Índia, onde leva seus alunos para estudos avançados. Tendo se aperfeiçoado com professores, como Bri Maya Tiwari, Dr David Frawley, Dr Robert Svoboda, Dr Vasantlad, Drª Sonali Shinde, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda - IAYA.

Professores Convidados: (Os currículos dos professores estão no nosso site):

- Artemus Luz – Tantra
- Lucas de Freitas - Anatomia
- Juliana Prudente - Fisiologia

- Priya_Arupa Das - Filosofia Védica
- Sheila Quinttaneiro – a direção e os outros módulos do curso.
- Gabriel de Moraes Motta- Acro Yoga Rítmica
- Claudia Serrano, Vinyasa Flow
- Edgy Pegoretti - Asthanga
- Patrícia Mello- Hatha Yoga avançada com acessórios - yoga mantras, yoga nidra.
- Caroline Ridolphi- yoga para crianças

Formato do Curso:

Duração: 17 fins de semana.

Aulas teórico/práticas = 340h/aulas

Planejamento de 30 aulas = 60 h

Estágio = 40h/ aula

Aulas práticas regulares: comprovadas e por conta do aluno, não incluída neste valor = 60H

Se o aluno desejar praticar no Shiva Studio terá um desconto de até 30% .

Presença exigida acima de 80%

Avaliação prática e teórica

Total do curso: 500h/aulas

Investimento_ Inscrição (IAYA) R\$220,00

11 cheques pré-datados R\$ 680,00

À vista 10% de desconto R\$ 6.732,00

No cartão 10 parcelas de R\$800,00

Programa detalhado:

ANO 2018

1º- 05/06 de maio - 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

2º- 19/20 de maio- Hatha Yoga com Uso de Acessórios - Filosofia Védica I - Sheila e Priya-arupa

- Uso dos (props) acessórios: faixas, bolsters, cadeiras, slings, bloquinhos, cunhas etc
- Asanas com uso deste material
- Yoga restaurativa
- Metodologia do ensino
- Planejamento de aula
- Yoga Sutra de Patanjali
- Filosofia Védica I

3º - 09/10 de junho- Pujas - Sat kriyas - Narendra / Sânscrito-Priya Arupa _Das

- Satkarmas - jalandhara kriyas
- Sânscrito
- Rituais de purificação- pujas - banhos de limpeza

4º - 16/17 de junho - Terapia dos Chakras - Bhagavad Gita

- Terapia dos Chakras
- Meditação com cristais
- Meditação dos chakras/ Equilibrium
- Asanas, pranayamas, mudras para cada chakra
- Yogassage
- Bhagavad Gita
- Mahabharatha o Filme
- Yoga Sutras de Patanjali

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

6º-14/15 de julho - Tantra Yoga-Sheila e Artemus

- Yoga Suskma e SthulaViayama
- Pavana Muktasana
- Surya Namaskar
- Bijas Mantras
- Meditações tântricas: Chakra Sounds

7º- 04/05 de agosto – Yoga para a melhor idade - Sheila

- Asanas (posturas), Pranayamas, Mudras, Bandhas - prática e ajuste. E com uso de props
- Somáticos
- Filosofia Samkhya
- Meditação
- Yogamantra
- Terapias de Rejuvenescimento
- Auto massagem
- Yoga nidra
- Yoga on chairs

8º 25/26 de agosto – Yoga anti-stress-Sheila

- Yoga anti-stress
- Yoga laboral
- Asana, mudras, bandhas e pranayamas
- As Sete leis Espirituais do Yoga
- Meditação dinâmica
- anti-ginástica
- Yoga mandala

9º 01/02 de setembro - Kundalini Yoga - Sheila

- Asanas, pranayamas, bandhas, mudras
- Ajustes
- Kundalini yoga
- Meditação com Yantras
- Meditação kundalini
- Tratak

10º 22/23 de setembro Hatha Yoga II – Vinyasa Flow/ Vinyoga. Yoga Acro Rítmica – Sheila e Gabriel

- Asanas intermediárias
- Pranayamas, Mudras, Bandhas
- Vinyasa Flow
- Vinyoga
- Chandra Namaskar
- Mantras
- Yoga Acro Rítmica

11º 20/21 de outubro- Hatha Yoga III

- Meditação
- Yoga ball
- Yoga Nidra
- Filosofia Védica II
- Asanas Avançadas (posturas), Pranayamas,
- Mudras, Bandhas - prática e ajuste

12º 24/25 de novembro - Ashtanga Primeira série

- Asanas. bandhas, dristis, pranayamas
- Suryanamaskar - A e B
- Ajustes das asanas

- Vinyasas de transição - completo meio vinyasa- in - out - back
- Séries mais curtas
- Primeira série
- Yoga Mantras- abertura e fechamento da prática
- Meditação

13º 01/02 de dezembro:

Prática didática de ensinós/ avaliação final Teórica e Prática

- Planejamentos em grupo
- Aulas com começo meio e fim
- Dinâmica de grupo.

Entrega dos certificados, desde que o aluno tenha cumprido tudo que é necessário para terminar e obtido nota acima de sete no total das avaliações.

ANO 2019

14º 16/17- de março - Yoga para grávidas - Sheila

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

15º - 30/31 de março – Hatha Yoga I

- Introdução ao Yoga – História – Filosofia - Diferentes Estilos
- Yoga Sutras de Patanjali
- Asanas básicas (posturas), Pranayamas,
- Mudras, Bandhas - Prática e Ajustes
- Meditação
- História da Índia- Filme

16º- 13/14 de abril Anatomia/ Fisiologia- Lucas e Juliana

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

Fisiologia

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

- Sistema neurológico

17º-27/28 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
- Baby Touch
- Yoga para mães e bebês
- Caroline Ridolphi**
- Yoga para crianças de 6 á 12 anos
- Atividades lúdicas
- Transtornos psicológicos na segunda infância(TDAH, TOD)

Mais detalhes:

Estará incluído material didático: as apostilas (aproximadamente 600 páginas - 9CDs 3 DVD 1 powerpoint) O aluno deve trazer um pen drive para ter parte do material.

As aulas teóricas são dadas com data show, powerpoint e filmes. 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 á mais de 4 meses) Pagamento à vista mais 10% de desconto.

Obs: Pode haver mudanças de datas, local e professores que serão avisadas com antecedência. O Shiva Studio tem sua sede em Búzios e no Rio

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.

Cel: 21 998020053(VIVO) 

Tel: 21 22853049

e-mail : shivastudioyoga@gmail.com

Local Búzios: Estrada de Búzios 12.300 casa 49. Baía Formosa, praia das caravelas. APA PAU BRASIL

Cel: 22 998473985(VIVO) 

Tel: 22 26234398(OI)

site: www.shivastudio.org

Sites que falam do nosso trabalho também:

Facebook:

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

Twitter: @shivastudio

Instagram: @shivastudio

Google +: Shiva Studio de Yoga e Ayurveda