



**SHIVA STUDIO
YOGA E AYURVEDA** **YOGA FOR ALL**

**XIII Curso de Formação em Yoga - RJ
Shiva Studio de Yoga e Ayurveda
Direção: Sheila Quinttaneiro
Formato: Instrutor de Yoga 200H**

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

**Início 24 de Março
à 29 de Julho de 2018
Sábado e domingo de 9 às 18h
Um fim de semana por mês**

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

Valores promocionais Aproveite!



Nossa escola há 13 anos oferece Cursos de Formação em Yoga, trazendo ao conhecimento do aluno, diversos estilos tradicionais e modernos. Ensinamos Yoga para todas as idades e levamos em consideração a evolução do ser humano. Nosso programa segue o padrão do Ministério AYUSH da Índia, que regulamenta as práticas do: Ayurveda, Yoga, Sidha, Homeopathy e da Yoga

Aliance. Sendo creditado pela International Association of Yoga and Ayurveda e a Aliança do Yoga.

Para facilitar a vida do aluno, temos três níveis de Curso. O **Curso de Formação de Instrutor de Yoga** do Shiva Studio - de **200 horas/aula** – duração de seis meses é um programa prático, que auxilia o aluno a tornar-se Instrutor de yoga num padrão 200h, como é a maioria dos cursos no mundo. Habilita seus alunos a ensinarem Yoga como forma de promover a saúde do corpo, da mente e do espírito. Nosso curso oferece práticas para facilitar o seu aprimoramento.

Sobre o programa:

Neste curso, o aluno aprenderá a planejar suas aulas de Hatha Yoga no nível básico de acordo com as necessidades de cada pessoa. Aprenderá também uma prática mais energética como o Tantra e Terapia dos chakras. 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 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 e Filosofia Védica. Abordaremos a História da evolução do yoga na Índia, pontuando os principais textos e acontecimentos, colocando no contexto a visão dos principais mestres do Yoga ao longo dos tempos. Teremos correções posturais, 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.

O aluno querendo aprofundar seus estudos, deve cursar o nível intermediário, passando a ter um certificado de Professor de Yoga com mais seis módulos, num total de 350h. Ou mesmo galgar um nível avançado com um total de 500h no Master Yoga, com mais cinco módulos.

No Master Yoga, temos práticas para o casal que deseja ter um filho e não consegue, apoiando assim os tratamentos de infertilidade através da Yogaterapia hormonal. Depois dirigimos nosso trabalho às grávidas, o parto, o pós parto, o bebê, a criança, o adolescente e o adulto. Abordamos questões como menopausa, andropausa, a terceira idade e quem sabe a nossa iluminação.

Como o yoga está cada vez mais se expandindo no Brasil e no mundo, nossos alunos costumam já começar a trabalhar bem cedo com o yoga, pagando assim o seu curso com o que aprendeu conosco.

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 todas as idades. 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, no Sivananda Institute of Yoguic Studies. 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 novo 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.
- **Patricia Mello** – Yoga com acessórios

Formato do Curso:

Duração: 6 fins de semana.

Aulas teórico/práticas = 108h

Planejamento de 15 aulas =30 h

Estágio = 12h/ aula

Aulas práticas regulares comprovadas e por conta do aluno, não incluída neste valor = 30 H

Presença exigida acima de 80%

Avaliação prática e teórica

Total do curso: 200h/aulas

Investimento_ Inscrição (IAYA) R\$220,00

Com 10% de desconto à vista: R\$2910,00

6 cheques pré-datados: R\$ 539,00

No cartão: 6x R\$592,00

Programa detalhado:

1º - 24/25 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

2º - 7/8 de abril - Anatomia/ Fisiologia

Anatomia

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 digestório

Sistema respiratório

Sistema endócrino

Sistema tegumentar

Sistema Circulatório

Sistema neurológico

3º- 19/20 de maio - Hatha Yoga com Uso de Acessórios - Filosofia Védica I

Uso dos (props) acessórios: faixas, bolsters, cadeiras, slings, bloquinhos, cunhas etc

Asanas com uso deste material

Yoga restaurativa

Yoga com slings

Metodologia do ensino

Planejamento de aula

Yoga Sutra de Patanjali

Filosofia Védica I

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

Terapia dos Chakras

Meditação com cristais

Meditação dos chakras

Asanas, pranayamas, mudras para cada chakra

Yogassage

Bhagavad Gita

Mahabharata -o Filme

Yoga Sutras de Patanjali

5º- 14/15 de julho - Tantra Yoga

Yoga Suskma e Sthula Viayama

Pavana Muktasana

Surya Namaskar

Bijas Mantras

Meditações tântricas: Chakra Sounds

Yoga Sutras de Patanjali

6º-28/29 de julho - Prática de como dar aulas/avaliação final Teórica e Prática – com 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.

**Mais detalhes:**

Estará incluído material didático: as apostilas (aproximadamente 300 páginas - 4CDs 1 DVD 1 powerpoint- os arquivos serão passados pela nuvem, via e-mail).


As aulas teóricas são dadas em powerpoint e vídeos. 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 à mais de 4 meses)

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

O Shiva Studio tem sua sede em Búzios e uma filial em Ipanema, no Rio de Janeiro. Algumas vezes fazemos em lugares parceiros, os cursos no Rio.


Local Rio: Rua Aníbal de Mendonça, nº 180/102. Entre as ruas Redentor e a Nascimento Silva, Ipanema, RJ.

Cel: 21 998020053(VIVO) 

Tel: 21 2285 3049

e-mail : shivastudioyoga@gmail.com

Local Búzios: Estrada de Búzios 12300, Casa 49, Baía Formosa , Armação dos Búzios, Praia as Caravelas, Rio de Janeiro

Cel:22 998473985(VIVO) 

Tel: 22 26234398(OI)

site: www.shivastudio.org

Sites que falam do nosso trabalho também:

www.ayurvedayogaom.org

www.sheilaquintaneiro.wix.com/buzios

Nos siga:

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

Facebook:

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

Twitter:@shivastudio

Instagram: @shivastudio

Google +:Shiva Studio de Yoga e Ayurveda

Em parceria com: