

## XIV Curso de Formação em Ayurveda 2018

**Extensivo/350h**

**Rio de Janeiro**

**De abril de 2018 a abril de 2019**

**Shiva Studio de Yoga e Ayurveda**

**Coordenação: Sheila Quintaneiro**

**Certificado pela International Association of Yoga and Ayurveda**



**Sábado e Domingo**

**Horário: 9:00h às 18:00h**

**Valores promocionais, aproveite!**

**1 vez por mês**

O Shiva Studio vem oferecendo Cursos de Formação em Ayurveda desde 2004. Em diversos formatos: **Extensivo** de duração de 10 meses. **Imersão** em 16 dias. Este curso é fruto das minhas investigações pelo lado terapêutico dos tratamentos, oferecidos pela Medicina Tradicional Indiana, o Ayurveda. É reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, OMS.

Os resultados são surpreendentes, normalmente sem efeitos colaterais, utiliza massagens, fitoterapia, dietas, alimentação, yogaterapia e conceitos de saúde holísticos que veem o indivíduo como um todo. Busca tornar a pessoa consciente da necessidade de mudar os hábitos de vida insalubres por outros mais saudáveis que possa trazer harmonia, equilíbrio, saúde física, mental e espiritual.

É excelente como tratamento coadjuvante em doenças como o câncer, problemas de ordem neurológica, como o Parkinson, ou psicológica como a síndrome do pânico.

O Curso foi criado para atender pessoas ligadas à área de saúde, não necessariamente com formação acadêmica: massoterapeutas, terapeutas holísticos, médicos, farmacêutas, odontologistas aromaterapeutas, nutricionistas, naturopatas, fonoaudiólogos, professores de yoga, etc.



### **Ministrantes:**

#### **Sheila Quintaneiro**

Diretora e fundadora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda da Yoga. Vem desde 2005 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 Kerala Ayurvedic Health Care Índia, onde leva seus alunos para estudos avançados. Tendo se aperfeiçoado com professores como Bri Maya Tiwari, Dr David Frawley, Dr Robert Svoboda, Dr Vasant Lad, Drª Sonali Shinde, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda – IAYA. Formada em Yoga Terapia Integrativa por Joseph Ipage, estudou Tantra com Paulo Murilo Rosa e Yoga Terapia Hormonal com Anne Marie Bruno, Kundalini Yoga com ByasDev\_das do Sivananda Institute of Yogiuc Studies. Especializou-se 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).



**Formato do Curso de Terapias Ayurvédicas:**

**Duração:** 11 fins de semana

**Aulas teórico/práticas-240h/aulas**

**Estágio: 90h**

**Estudo dirigido: 20h**

**Total: 350 horas/aula**

**Investimento:**

**Inscrição: R\$220,00**

**11 mensalidades de R\$440,00**

**Pagamento à vista 10% de desconto  
R\$4.356,00**

**No cartão 10 x R\$530,00**

**Profissionais convidados: Currículos dos professores no nosso site**

**Dra. Mara Rúbia-** Fitoterapia

**Dr. Lucas Freitas –** Anatomia

**Dr. Juliana Prudente -** Fisiologia

**Priya\_ Arupa – Das:** sânscrito

**Narendra -** Sat kriyas e pujas

**Ano 2018**

**1º - 26/27 de maio - Massoterapia**

**Ayurvédica I**

1. Benefícios
2. Cuidados Preliminares
3. Abhyanga I - Massagem à duas mãos
4. Confeção de Óleos vegetais com óleos essências

**2º- 23/24 de junho - Massoterapia**

**Ayurvédica II**

1. Abhyanga II
2. Chavutti ( massagem com os pés)
3. Confeção de tailans com ervas.

**3º - 07/08 julho - Purvakarma I**

- 1.Langhana: Terapia de pacificação
2. Shamana (shanti): Leve redução do dosha
- 3.Shodana (shuda): Purificação
4. Purvakarmas: tratamentos preparatórios parapanchakarma
5. Snehana- tratamentos com óleo
6. Oleação interna
7. Oleação externa:
8. Abhyanga III - massagem das sete posições
9. Padabhyanga - massagem nos pés e reflexologia
10. Shiroabhyanga
11. Keesheradhara (tratamento com leite medicado derramado na cabeça)
12. Shirodhara (tratamento com óleo medicado derramado na cabeça)
13. Dinacharya

**4º - 21/22 de julho - Purvakarma II**

1. Shiropichu (tratamento com ervas e óleo num turbante sobre a cabeça)
2. Netra basti-Akshitarpana (tratamento com massa de farinha e ghee medicado para os olhos)
3. Hrid basti (massa de farinha e óleo na região do coração)
4. Kati basti (massa de farinha e óleo na região das costas)
5. Udara basti (massa de farinha e óleo na região do baixo ventre)
6. karnapura (tratamento para o ouvido com óleo medicado)

**5º - 18/19 de agosto - Dravyaguna-**

**Fitoterapia I**

Repertório de 30 Ervas Indiana/ brasileiras Ayurvédicas

1. Propriedades
2. Utilização Para cada dosha
3. Preparo de tailans, para cada dosha, lepas, ghrita, aristas, tailans. etc

**6º - 15/16 de setembro - Purvakarama III**

**Swedanas e patrapotalis**

- 1.Pinda sveda
2. Navarakizi
- 3.Nadi sveda

**7º - 29/30 de setembro - As Bases do Ayurveda**

1. Fisiologia Energética do Ayurveda
2. Os Dosha e os Cinco Elementos
3. Tipos de temperamento combinados
4. Os Doshas e as estações do Ano. Os Sub-doshas
5. Dhatus
6. Prana, Tejas e Ojas
7. Srotas- Canais por onde fluem as energias vitais
8. Kalas
9. Agnis
10. Rasa, Virya, Guna, Vipak, Prabhava
11. O Processo da Doença
12. Ama
13. Prognóstico
14. Constituição e Diagnóstico: Prakriti Pariksha. Aspectos a serem avaliados em uma doença

**8º - 27/28 de outubro - Panchakarma - as cinco purificações do organismo**

1. Preparação - como escolher o panchakarma para doenças mais recorrentes
2. Dieta para antes e depois dos panchakarmas
3. Vamana
4. Virechana
5. Bastis
6. Nasya
6. Pós-purvakarma
7. Panchakarmas caseiros

**9º - 10/11 de novembro - Rasayana**

1. Conceito de Beleza e rejuvenescimento Ayurvédicos.
2. Definição do seu Prakriti e Vrikriti
- 3.1-Geral
- 3.2-Pele do rosto
- 3.2-Pele do corpo
3. Tratamento facial
- 4.1- Limpeza
- 4.2- Massagem Facial
- 4.3- Compressas e banho de vapor
- 4.4- Esfoliação
- 4.5- Máscaras Nutridoras e de limpeza
- 4.6- Tonificação e Máscaras de rejuvenescimento
- 4.7- Tratamentos para umedecer a pele

**4.8- Hidratação**

4. Tratamento para os cabelos
- 5.1-Cuidados internos
- 5.2- Tratamento para os cabelos
- 5.3-Cabelos secos (Vata)
- 5.4- Cabelos Oleosos (Pitta)
- 5.5-Cabelos com Caspa ( Kapha)
- 5.6-Queda de Cabelo
5. Tratamento para o corpo todo
- 6.1-Óleos Hidratantes e Tonificantes para a pele
- 6.2-Esfoliação da pele - Udhwarthan
- 6.3-Garshana - redução da celulite

**10º -8/9 de dezembro - Dietética Ayurvédica**

1. Rasa – os sabores e os doshas
2. Cardápio de cada dosha
3. Cardápio sazonal para cada dosha
4. Dieta para desintoxicar
5. Os alimentos e sua gunas
6. Receitas
7. Preparação do almoço
8. Preparação do lanche

**Ano 2019**

**11º -13/14 de abril - Anatomia e Fisiologia**

1. Crânio - Osteologia e Miologia
2. Tronco - Osteologia e Miologia
3. Membros Superiores – Osteologia e Miologia
4. Membros Inferiores - Osteologia e Miologia
5. Sistema digestivo
6. Sistema respiratório
7. Sistema endócrino
8. Sistema tegumentar
9. Sistema circulatório





Avaliação será feita através de prova escrita e prática. A entrega de certificado será feita quando o aluno tiver cumprido o que foi proposto, feito o estudo dirigido e o estágio e tiver tirado média mínima de 7 nas provas.


**Mais informações:**

Associados IAYA 10% de desconto com no mínimo 4 meses de associado.

Obs.: Avisaremos com antecedência se houver mudanças de datas e de professores. Alunos com formação na área biomédica, educação física, etc. estarão dispensados do módulo de anatomia e fisiologia, mediante comprovação de curso.

**Local Rio:**


Rua Aníbal de Mendonça, nº180/102. Entre as ruas Redentor e a Nascimento Silva, Ipanema, RJ.

Cel: 21 998020053(VIVO) 

Tel: 21 22853049 (OI)

**Local Búzios:**

Estrada de Búzios 12300, Casa 49, Baía Formosa, Armação dos Búzios, Praia das Caravelas, Rio de Janeiro

Cel:22 998473985(VIVO) 

Tel: 22 26234398(OI)

e-mail: [shivastudioyoga@gmail.com](mailto:shivastudioyoga@gmail.com)

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

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

Facebook:

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

