

## YOGA FOR ALL



### XIII Curso de Formação em Yoga Shiva Studio de Yoga e Ayurveda- RJ

**Direção: Sheila Quinttaneiro**

**Formato: Master Yoga 500H**

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

**De março de 2018 a julho de 2019  
Sábado e domingo de 9 às 18h  
Um fim de semana por Mês**

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



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. Levamos em consideração a evolução do ser humano.

Esse curso é recomendado para professores de yoga, terapeutas ayurvédicos, profissionais na área da saúde, como médicos, enfermeiros, terapeutas holísticos, fisioterapeutas, naturopatas etc. O aluno estuda tratamentos de fertilidade através da Yogaterapia hormonal. Depois dirigimos nosso trabalho à grávida, o parto, o bebê, a criança, o adolescente, o adulto, questões como menopausa, andropausa à terceira idade a nossa iluminação. Nosso programa segue o padrão do Ministério

AYUSH da Índia, que regulamenta as práticas do: Ayurveda, Yoga, Sidha, Homeopathy.

#### **Sobre o programa:**

Teremos no nosso programa, **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**, a qual faz uso de bolster, travesseiros, almofadas relaxantes.

Na visão do Ayurveda, o **Yoga tridosha** aborda formas terapêuticas que possibilitam convivemos 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.

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 e hiperativas 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 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 dos recém nascidos, do bebê e da criança especial.

O Curso de Formação de Professor de Yoga do Shiva Studio - de 500 horas/aula – duração 1 ano e 7 meses. É um dos programas mais completo do Brasil, que auxilia o aluno a tornar-se professor no nível máster de yoga. Habilita seus alunos a ensinarem Yoga como forma de promover a saúde no corpo, na mente e no espírito. Nosso curso 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.

O aluno aprenderá a planejar suas aulas de Hatha Yoga nos níveis básicos de acordo com as necessidades de cada aluno. Aprenderá uma prática mais energética como o Tantra.

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, Samkhya etc.

Teremos uma abordagem da anatomia e fisiologia voltada para o yoga e sua prática.

No nosso curso acompanhamos o desenvolvimento do ser humano desde auxiliar a mulher a engravidar, sem uso dos hormônios, através da Yoga Terapia Hormonal, cuja prática ajuda as mulheres a terem mais fertilidade e saúde. A Yoga para grávidas que acompanha este período tão importante na vida dos seres humanos, o parto e o pós parto, incluindo massagem ayurvédica em grávidas. O Baby Yoga para recém nascido, o bebê, a criança, incluindo o Baby Touch técnica criada por Sheila Quinttaneiro, a Shantala, massagem indiana. Yoga para todas as idades! Do bebê, a criança, sem esquecer o jovem, o adulto incluindo a melhor idade (os idosos).

Abordaremos a História do yoga, colocando no contexto a evolução 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.

No programa está incluído Yoga Mantra, cantos devocionais e mantras da tradição do Yoga. Ainda teremos métodos especiais, como o uso dos acessórios, Yoga em dupla, Yoga Mandala, Yoga restaurativa, Yoga ball 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. 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 YoguicStudies. 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 Vasant lad, Drª Sonali Shinde, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda IAYA.

#### **Professores Convidados:**

- Artemus Luz – Tantra
- Lucas de Freitas - Anatomia
- Juliana Prudente - Fisiologia
- Sheila Quinttaneiro – a direção e os outros módulos do curso.
- Gabriel de Moraes Motta - Yoga Acro Rítmica
- Priya\_Arupa Das – Sânscrito e Filosofia Védica
- Edgy Angeli Pegoretti - Ashtanga e hatha yoga avançada.
- Claudia Monteiro – Vinyasa
- Patrícia Mello- Yoga mantras - yoga nidra
- Narendra- Puja e Sat kriyas

#### **Formato do Curso:**

**Duração:** 17 fins de semana.

**Aulas teórico/práticas = 306h/aulas**

**Planejamento de 30 aulas x 2 =60 h**

**Estudo dirigido 16 x 2h= 32h**

**Estágio = 40h/ aula**

**Aulas práticas regulares:** comprovadas e por conta do aluno, não incluída neste valor = 62H

Presença exigida acima de 80%

**Avaliação prática e teórica**

**Total do curso:** 500h/aulas

**Investimento\_ Inscrição (IAYA) R\$220,00**

**17 cheques pré-datados R\$ 440,00**

**À vista 10% de desconto R\$ 6732,00**

**No cartão 10 parcelas de R\$880,00**

#### **Programa detalhado:**

#### **Ano 2018**

**1º- 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  
Metodologia do ensino  
Planejamento de aula  
Yoga Sutra de Patanjali  
Filosofia Védica I

**2º 16/17 de junho - Terapia dos Chakras - BhagavadGita**

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

**3º 14/15 de julho - Tantra Yoga**

Yoga Suskma e SthulaViayama  
Pavana Muktasana  
SuryaNamaskar  
Bijas Mantras  
Meditações tântricas: Chakra Sounds  
Yoga Sutras de Patanjali



**4º 04/05 de agosto - Yoga para a melhor idade -**  
Asanas (posturas), Pranayamas, Mudras, Bandhas -  
prática e ajuste. E com uso de props  
Somáticos  
Filosofia Sankya  
Meditação  
Yogamantra  
Terapias de Rejuvenescimento  
Auto massagem  
Yoga nidra  
anti-ginástica  
Yoga Mantras

**5º 25/26 de agosto - Yoga anti-stress**

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

**6º 1/2 de setembro - Kundalini Yoga**

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

Tratak

**7º 22/23 de setembro - Hatha Yoga II Vinyasa / Vinyoga. Yoga Acro Rítmica**

Asanas intermediárias  
Pranayamas, Mudras, Bandhas  
Vinyasa Yoga  
Vinyoga  
Chandranamaskar  
Yoga mandala  
Meditação Mandala  
Mantras  
YogaAcroRítmica  
História da Índia - part II

**8º 20/21 de outubro- Hatha Yoga III**

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



**9º 24/25 de novembro Ashtanga**

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

**ANO 2019**

**10º- 16/17 de março - Yoga para grávidas - Yoga para casal**

Yoga em dupla com meditação Nadabrahma

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

### **11º -30/31 de Março – Hatha Yoga I - Sheila**

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

### **12º - 13/14 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**

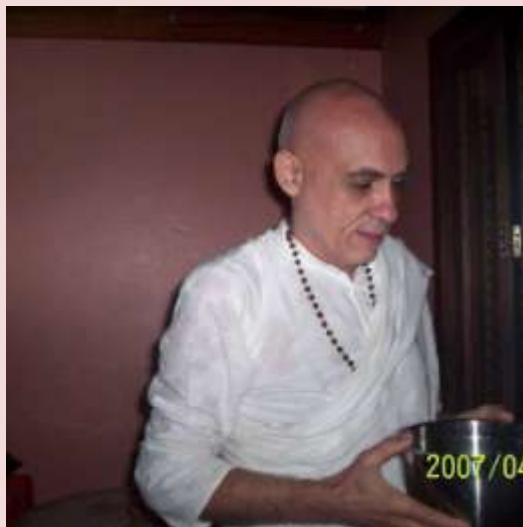
Sistema digestivo  
Sistema respiratório  
Sistema endócrino  
Sistema tegumentar  
Sistema Circulatório  
Sistema neurológico

### **13º 27/28 de abril - Terapias Indianas na saúde infantil**

Yoga para crianças  
Baby yoga  
Yoga para crianças especiais  
Meditação  
Histórias das asanas  
Música para a prática  
Arte na educação  
Shantala  
Baby Touch  
Yoga para mães e bebês  
Baby Krishna- O filme

### **14º 04/05 de maio - 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-  
Dinacharya a rotina diária da sua saúde  
Metodologia da pesquisa (orientação p/  
monografia)



**15º 08/09 de junho- Pujas - Sat kriyas /Sânscrito-  
Satkarmas - jalaneti- kriyas  
Sânscrito  
Rituais de purificação- pujas - banhos de limpeza.**

### **16º- 29/30 junho - Menopausa e TPM á Luz do Yoga e Ayurveda**

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

**17º 27/28 de julho– Pratica 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 informações:**

Estará incluído material didático: as apostilas - aproximadamente 800 páginas -15CDs 4 DVD 1 powerpoint( Esse material era enviado via internet)e um livro.

As aulas teóricas são dadas com data show, powerpoint e filmes. É necessário que o aluno tenha seu próprio tapete (MAT).


Associados da IAYA e Alunos do Shiva Studio 10% de desconto (já inscritos a 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 filial 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 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](http://www.shivastudio.org)

Sites que falam do nosso trabalho também:

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

[www.sheilaquintaneiro.wix.com/buzios](http://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

