



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

XIII Curso de Formação em Instrutor de Yoga – 2018- Búzios - RJ

Shiva Studio de Yoga e Ayurveda

Direção: Sheila Quinttaneiro

14 à 23 de maio de 2018

10 às 17h

Creditado pela 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



O Curso de Formação de Professores de Yoga do Shiva Studio - de 350 **horas/aula** – É um programa bem completo, teórico e prático. Sendo dado há 11 anos e formado centenas de professores de yoga, habilita seus alunos à 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.

Sobre o programa:

Neste curso, o aluno aprenderá a planejar suas aulas de **Hatha Yoga** nos níveis básico e intermediário de acordo com as necessidades de cada aluno e também para aqueles que querem desenvolver uma prática mais vigorosa como o **Vinyasa** e o **Ashtanga Vinyasa Yoga** ou uma prática mais **energética** como o **Tantra**, e a **kundalini Yoga**. **Yoga para gerenciamento do estresse**, que pode ser usada em empresas. **Yoga para Idosos**. Novos estilos como a **Yoga Acro Rítmica**.

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, desde o aprendizado milenar, que cada vez mais se espalha por todo o mundo, como o estudo do **Bhavad Gita, Yoga Sutras de Patanjali, Samkhya, Filosofia Védica** etc.

Abordaremos a **História do yoga**, colocando no contexto e nos marcos da evolução a visão do Yoga ao longo dos tempos; Teremos **Meditação** apresentando diversas técnicas e **Yoga Nidra** (Relaxamento profundo). No programa está incluído **Yoga Mantra**, que são cantos devocionais da tradição do Yoga. Ainda teremos **métodos especiais**, como o uso dos acessórios, **Yoga em dupla, Yoga Mandala, Yoga restaurativa, Yoga ball** dentre outros. Posteriormente o aluno pode complementar seus estudos com o nível avançado que também chamamos de Yogaterapia Ayurvédica.

Ministrante: Sheila Quinttaneiro
Professores convidados:
Gabriel de Moraes Motta - Acro yoga Rítmica

Formato do Curso:



Aulas teórico/práticas:
de 10h as 17h =72 h/aula
Planejamento de 15 aulas x2h =30 h
Estudo dirigido: 5x2h =10h
Assistência de aula 10x2h =25 h
Aulas práticas: 38 h
Estágio: 25h
Presença exigida acima de 80%
Total do curso: 200h/aulas
Material didático incluído: apostilas de 300 páginas.4 CDs e 1 DVDs, **Investimento:**
Inscrição: R\$220,00, a qual irá para a International Association of Yoga and Ayurveda, como anuidade e o aluno usufruirá dos benefícios de ser um associado. Veja o site www.ayurvedayogaom.org

Valor do Curso Teórico Prático: R\$ 2.860,00
Parcelando no cartão: até 5 x R\$ 572,00
Para pagamento à vista: R\$2.600,00 (dinheiro/depósito)

Hospedagem e alimentação não incluída neste valor. Caso o aluno precise: Hospedagem com: diária R\$ 50,00 em casa reservada apenas para os alunos do curso. Alimentação por conta do aluno, porém a casa conta com estrutura de cozinha para os alunos fazerem sua alimentação.

Programação:

1º-Hatha Yoga I 14/15 de maio (seg/ter)

- Introdução ao yoga – História – Filosofia - Diferentes Estilos
- Yoga Sutras de Patanjali
- Asanas básicas (posturas), Pranayamas, Mudras, Bandhas - prática e ajustes
- Meditação

2º-Yoga com acessórios (props) 16/17 de maio (quar/quin)

- Uso dos props: faixas, bolsters, cadeiras, slings, tijolinhos, etc
- Asanas com uso deste material
- Metodologia do ensino
- Planejamento de aula
- Yoga sutras de Patanjali
- Filosofia Védica I
- Os Deuses Hindus e seus simbolismos
- Yoga Nidra

3º-Terapias dos Chakras 18/21 (sex/seg)

- Terapias dos Chakras
- Meditação com cristais
- Meditação do chakras
- Asanas pranayamas, mudras/equilíbrio
- Yogassage
- Bhagavad Gita/Mahabharatha

4º-Tantra Yoga 19/20 de maio (sáb e dom)

- Yoga Koruntas
- Yoga suksma e Sthula Vyaima
- Meditação dso yantras
- Surya namaskar
- Pavana muktasana

5º-Hatha Yoga II Vinyasa– 22/23 de maio (ter/qua)

- Hatha Yoga II
- Asanas, mudras, pranayamas,
- Chandra namaskar
- suryanamaskar
- Meditação mandala
- Vinyoga Vinyasa

Avaliação teoria e prática dia 23 de maio

- Associados da International Association of Yoga and Ayurveda (associados no mínimo 6 meses antes da inscrição no curso), alunos Shiva Studio 10 % de desconto.
-Aconselha-se ao aluno a fazer a prática de aulas regulares no Shiva Studio, pois temos várias modalidades disponíveis, com professores formados por nós.
Horários, modalidades e currículos dos professores estarão disponíveis no nosso site. O aluno terá 20% de desconto na prática 2x por semana. E 30 % de desconto 3x por semana.

As assistências de aula, que não são obrigatórias, mas valem 2h como estudo dirigido, podem ser feitas no Shiva Studio ou no Centro Holístico integrado, aonde a diretora também dá aulas, e o aluno não precisa pagar por isso. Consiste em sentar em um canto da sala, observar o professor que dá aula de yoga, anotar e no final da aula pedir algum esclarecimento, se for necessário preenchendo um formulário que o aluno irá receber.


O estágio é por conta do aluno, mas costumamos indicar, caso seja pedido por alguma instituição. O aluno pode vir a ser professor do Studio se morar em Búzios ou em cidades vizinhas.

Inscrições abertas:

e-mail: shivastudioyoga@gmail.com

Local Búzios -Shiva Studio de Yoga e Ayurveda
Estrada de Búzios 12300, casa 49 – Praia das Caravelas, Baía Formoso- Armação dos Búzios- RJ

Tel.: 22- 26234398 (oi)

22 998473985(vivo) 

21 998020053(vivo) 

Mais informações:

www.shivastudio.org

www.ayurvedayogaom.org no momento com problemas com o provedor

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

