



YOGA FOR ALL

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

Formato: Professor de Yoga 350H

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

De abril de 2018 a abril de 2019

Um fim de semana por mês

Sábado e domingo de 9 às 18h

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. O Curso de Formação de Professores é mais completo do que o de Instrutor de yoga. Com 150 h à mais o aluno estudará hatha yoga intermediária e avançada, Vinyasa e Viny

Yoga que é a yoga em movimento, Ashtanga Vinyasa Yoga, uma prática bem intensa. Teremos a evolução do tantra que é a kundalini yoga e também a Acro yoga rítmica com trabalhos de partner yoga. 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.

O Curso de Formação de Professor de Yoga do Shiva Studio - de 350 horas/aula 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. 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 e 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, Yoga para terceira idade, yoga laboral, teremos exercícios de anti-ginástica de Térésé Bertherá e exercícios somáticos de Feldenkrais, aplicados ao yoga, dentre outros.

O aluno querendo aprofundar seus estudos deverá cursar o nível avançado, perfazendo com um total de 500h no Master Yoga, que inclui a Yoga Terapia Ayurvédica.

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 o adulto, o gerenciamento do estresse do profissional na empresa até 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 Yogiic 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. Aperfeiçoou-se com professores, como Bri Maya Tiwari, Dr David Frawley, Dr Robert Svoboda, Dr Vasant Iad, 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
 - **Edgy Angeli Pegoretti**- Asthanga
 - **Claudia Monteiro**- Vinyasa
 - **Patricia Mello**- yoga do Som - yoga nidra
- Yoga com acessórios

Formato do Curso:

Duração: 12 fins de semana.

Aulas teórico/práticas = 240h

Planejamento de 20 aulas =40 h

Estágio = 30h/ aula

Aulas práticas regulares: comprovadas e por conta do aluno, não incluída neste valor = 40 H

Presença exigida acima de 80%

Avaliação prática e teórica

Total do curso: 350h/aulas

Investimento_ Inscrição (IAYA) R\$220,00

12 cheques pré-datados R\$ 490,00

A vista 10% de desconto R\$5292,00

No cartão 10x R\$646,00

Programa detalhado:

Ano 2018

1º- 19/20 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

2º 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

3º- 14/15 de julho - Tantra Yoga - Sheila e Artemus

Yoga Suskma e Sthula Viayama
Pavana Muktasana
Surya Namaskar
Bijas Mantras
Meditações tântricas: Chakra Sounds
Yoga Sutras de Patanjali

4º 4/5 de agosto - Yoga para a melhor idade - Sheila

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

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 – Sheila e Gabriel

Asanas intermediárias
Pranayamas, Mudras, Bandhas
Vinyasa Yoga
Vinyoga
ChandraNamaskar
Yoga mandala
Meditação Mandala
Mantras
YogaAcroRítmica

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 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

10º 1/2 de dezembro: 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.

Ano 2019

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

12 º - 13/14 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 digestivo
Sistema respiratório
Sistema endócrino
Sistema tegumentar
Sistema Circulatório
Sistema neurológico

Mais detalhes:

Estará incluído material didático: as apostilas (aproximadamente 600 páginas – Os 9 CDs 3 DVD 1 powerpoint serão passados via internet).

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)

Obs: Podem 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) no momento com problemas com a oi.

site: www.shivastudio.org

Sites que falam do nosso trabalho:

www.ayurvedayogaom.org (no momento fora do ar com problemas com o provedor).

www.sheilaquintaneiro.wix.com/buzios

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

Facebook: [ShivaStudioYogaAyurveda](https://www.facebook.com/ShivaStudioYogaAyurveda)

Twitter: @shivastudio

Instagram: @shivastudio

Google +: Shiva Studio de Yoga e Ayurveda

