



**YOGA FOR ALL**

## **XII Curso de Formação Master Yoga - 500h - Búzios-RJ**

**Shiva Studio de Yoga e Ayurveda  
Formato: 500H - semanal**

**Direção: Sheila Quinttaneiro**

**Início 14 de maio à 13 de junho  
2018**

**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 Master Yoga do Shiva Studio - de 500 horas/aula – É um programa bem completo, teórico e prático. Sendo dado há 12 anos e tendo 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
- **Edy Angely** - hatha yoga avançado ashtanga

### Formato do Curso:

#### Aulas teórico/práticas:

de 10h as 17h = 264 h/aula

Planejamento de 35 aulas x 2h = 70h

Estudo dirigido 17 x 2h = 34h

Assistência de aula 16 x 2h = 34h

Aulas práticas: 24h

Estágio: 74h

Presença exigida acima de 80%

Total do curso: 500h/aulas

**Material didático incluído:** apostilas de 800 páginas 10 CDs e 4 DVDs, um livro de 132 páginas .

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

**Valor do Curso Teórico Prático:** R\$8.830,00

**Pagamento no cartão** até 10 x R\$ 883,00

**Pagamento à vista** R\$7.947,00

(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 (qua/qui)

- 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 de maio (sex/ seg)

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

#### 4º-Tantra Yoga – 19/20 de maio (sab/dom) Sheila

- Yoga Koruntas
- Séries tântricas suksman
- Stula viayama
- Meditação com yantras
- Surya namaskar
- Pavana muktasana

#### 5º- Hatha Yoga II Vinyasa 22 de maio (ter)

- Hatha Yoga nível intermediário
- Asanas, mudras, pranayamas,
- Chandra namaskar
- Surya namaskar
- Meditação mandala
- Vinyoga
- Vinyasa
- Postura, aquecimentos.
- Meditação



#### 6º Yoga Acro Rítmica – Gabriel de Moraes Motta 23 de maio (qua)

- Aquecimento
- Massagem rítmica
- Yoga em dupla
- Vôo em dupla

### **7º-Hatha Yoga III - 24 de maio (qui)**

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

### **8º - Yoga laboral – 25 de maio (sex)**

- Yoga anti-stress - no trabalho
- Anti-ginástica
- Asana, mudras, bandhas e pranayamas
- As leis espirituais do Yoga

### **9º- Ashtanga - 26/27 de maio (Sab/dom) Edy**

- Primeira série
- Asanas, badhas / pranayamas
- Meditação/ dristis
- Ajustes
- Vinyasas transição – completo
- Meio vinyasa-in - out – back

### **10º- Yoga para a melhor idade –28/29 de maio (seg/ter) - Sheila**

- Asanas (posturas), Pranayamas, Mudras, Bandhas
- Somáticos
- Filosofia Samkhya
- Meditação
- Yogamantra
- Rejuvenescimento
- Auto massagem
- Yoga nidra

### **11º-Kundalini Yoga - 30 de maio (qua)**

- Asanas, pranayamas, bandhas, mudras
- Kundalini yoga
- Meditação com yantras
- Meditação Kundalini

### **12º - Prática de aula – 31 de maio (qui)**

### **13º– 2/3 de junho Yoga para grávidas - Yoga para casal –(sab/dom)**

- Yoga para casal
- Meditação Nadabrahma
- Yoga para grávidas- asana, pranayama, Bandhas/Mudras
- Preparação para o parto
- Yoganidra (para mãe e bebê)

- Massagem em grávidas.

### **14º 1/4 de junho (sex/seg) Yoga Tridosha- Sheila**

- 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
- Meditação Who is seeing
- Meditação Nataraj
- Dinacharya a rotina diária da sua saúde

### **15º 5/6 Yogaterapia Hormonal e Ayurveda na Menopausa e TPM (ter/qua) – Sheila**

- 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
- Meditação No Dimention

### **16º- Terapias indianas na saúde infantil – 7/8 de junho (qui/sex)**

- Yoga para crianças
- Baby yoga
- Yoga para crianças especiais
- Meditação
- Histórias para a prática e filosofia
- Música para a prática
- Shantala
- Baby touch
- Yoga para mães e bebês

### **17º - 9 de junho Fisiologia (sab) -**

- Sistema digestivo
- Sistema respiratório
- Sistema endócrino
- Sistema tegumentar
- Sistema Circulatório

- Sistema neurológico

### **-10 de junho (dom) - Anatomia aplicada ao Yoga –**

- Crânio - Osteologia e Miologia
- Tronco - Osteologia e Miologia
- Membros Superiores - Osteologia e Miologia
- Membros Inferiores - Osteologia e Miologia
- Biomecânica
- Anatomia palpatória

### **18º Sânscrito- 11 de junho (seg)**

- **Diogo Trovão**
- Introdução ao sânscrito
- Escrita e transliteração
- Fonética

### **12 de junho - (ter) – Pujas e Sat Kriyas Sheila**

- Pujas e rituais e de limpeza do ambiente
- Sat kriyas limpeza pessoal

### **Avaliação: dia 13 de junho (qua)**

-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 por termos quase todas as modalidades disponíveis, com professores formados por nós.

Horários, modalidades e currículo dos professores estarão disponíveis no nosso site.

As assistências podem ser feitas no Centro Holístico eu tem parceria com o Shiva Studio 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, será dado ao aluno.

Caso queira praticar no entro Holístico, terá 10% de desconto na pratica.

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.


#### **Inscrições abertas:**

**e-mail:** shivastudioyoga@gmail.com

**Local** -Shiva Studio de Yoga e Ayurveda

Estrada de Búzios 12300, casa 49, Baia Formosa - Praia as Caravelas.

Tel.: 22- 26234398 (oi)

22 998473985(vivo) 

21 998020053(vivo) 

#### **Mais informações:**

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

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

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

