



**SHIVA STUDIO**  
**YOGA E AYURVEDA**

**YOGA FOR ALL**

### **XIII Curso de Formação em Professor de Yoga- Búzios-RJ**

**Shiva Studio de Yoga e Ayurveda**  
**Formato: 350H- semanal**

**Direção: Sheila Quinttaneiro**

**14 à 31 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 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, deste o aprendizado milenar, que cada vez mais se espalha por todo o mundo, como o estudo do **Bhavadgita, 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 Angeli- Ashtanga**

**Formato do Curso:**

**Aulas teórico/práticas:**

de 10h as 17h = 144 h/aula

**Planejamento de 35 aulas:** x2h=70 h

**Estudo dirigido** =40h

**Assistência de aula**= 32h

**Aulas práticas:** 26h

**Estágio:** 38h

Presença exigida acima de 80%

**Total do curso:** 350 h/aulas

**Material didático incluído:** apostilas de 600 páginas.8 CDs e 2 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](http://www.ayurvedayogaom.org)

**Valor do Curso Teórico Prático:** R\$ 5.200,00

**Parcelando no cartão** até 10 x R\$ 520,00

**Pagamento à vista** R\$4.800,00 (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**

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

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

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

**6º- Yoga laboral –23 de maio (qua)**

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

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

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

**8º - acro yoga– Gabriel 25 de maio (sex)**

- aquecimento
- Posturas em dupla
- Voo
- Meditação relaxamento

**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)**

#### **Gabriel -**

- Asanas (posturas), Pranayamas, Mudras, Bandhas
- Yogamantra
- Rejuvenescimento
- Auto massagem

#### **Diogo**

- Yoga nidrá
- Somáticos
- Filosofia Samkhya
- Meditação

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

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

### **12º- Prática de aula – 31 de maio (quin) Avaliação- teórico/prática**

- 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 currículos dos professores estarão disponíveis no nosso site.



As assistências podem ser feitas no 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.

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, Praia das Caravelas, Baía Formosa, Armação dos Búzios- RJ

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) ( no momento com problemas com o provedor)

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

