



YOGA FOR ALL

XV CURSO DE FORMAÇÃO EM YOGA – Rio de Janeiro SHIVA STUDIO DE YOGA E AYURVEDA

**Formato: INSTRUTOR DE YOGA
ONLINE SEMIPRESENCIAL 200H**

Direção: Sheila Quinttaneiro

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

**De abril a agosto de 2020.
Sábado de 9 às 18h podendo ter
também no Domingo de 9 às 13h.**

**Após a quarentena voltaremos ao
horário de 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.**

Formato do Curso:

Duração: 7 fins de semana.

Aulas teórico/práticas:

I- Técnicas de Yoga: 70h

II- Metodologia do Ensino: 20h

III- Anatomia Aplicada e Fisiologia: 20h

IV- Filosofia Vedica e Ética: 30h

**V- Estágio, Prática de Yoga semanal,
Planejamento: 60h**

Carga Horária total: 200h/aula

**OBS: Estaremos durante a quarentena
oferecendo aulas online, transmissão ao
vivo, com correção das posturas e**

**interação com os alunos, incluídas no
valor do curso.**

Após a quarentena. Essas aulas práticas
regulares devem ser comprovadas e não
estão incluídas neste valor e devem ser
presencial

Material didático: E-book (em PDF)
apostilas de aprox. 300 páginas, 4mp(
música e meditação, mantras e sutras de
Patanjali) e um mp4(vídeo), estudo dirigido
(em Word) _Links didáticos para vídeos no
youtube) serão enviados por e-mails - os
arquivos serão compartilhado pelo Google
Drive.

**Webinário (aulas teóricas e praticas
online transmissão ao vivo
interativa). :** As aulas teóricas são dadas
em powerpoint. **Durante a quarentena**

Após a quarentena. É necessário que o
aluno tenha um tapete (MAT). **Teremos
aulas práticas presenciais.**



Valores promocionais: Aproveite!

Investimento:

Inscrição: R\$260,00

Opções de pagamento

- À vista (15% desconto): R\$4.266,00
- 7 cheques pré-datados (5% de desconto): R\$ 680,00(durante o período de quarentena transferências)
- 7x R\$717,00 no cartão

Programa detalhado:

Ano 2020

1º - 12/13 maio – Hatha Yoga I - Sheila

Introdução ao Yoga – História – Filosofia

Online -

Diferentes Estilos

Yoga Sutras de Patanjali

Asanas básicas (posturas), Pranayamas,

Mudras, Bandhas - Prática de Ajustes

Meditação

\metodologia de Ensino I

História da Índia- Filme

2º - 16/17 de maio - Anatomia/Fisiologia –

Juliana Prudente Online

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 digestório

Sistema respiratório

Sistema endócrino

Sistema tegumentar

Sistema Circulatório

Sistema neurológico



3º - 23 de Maio - Hatha Yoga com Uso

de Acessórios –/ Filosofia Védica I/Sheila

- PriyaArupa_Das **Online**

Uso dos (props) acessórios: faixas, bolsters,

cadeiras, bloquinhos, cunhas etc

Asanas com uso deste material

Yoga restaurativa

Metodologia do ensino II

Planejamento de aula

Filosofia Védica I

4º 24 de Maio - Terapia dos Chakras -

Sheila Online

Bhagavad Gita

Terapia dos Chakras

Meditação com cristais

Meditação dos chakras

Asanas, pranayamas, mudras para cada

chakra

Yogassage

Bhagavad Gita

Mahabharata -o Filme

Yoga Sutras de Patanjali



5º -21 de Junho - Tantra Yoga - Sheila/só

domingo Online

Yoga Suskma e Sthula Viayama

Pavana Muktasana

Surya Namaskar

Bijas Mantras

Meditações tântricas: Chakra Sounds

Yoga Sutras de Patanjali

Yoga com koruntas

6º -28 de junho - Pujas - Sat kriyas -

Narendra /Sânsrito-Priya Arupa _Das-

só domingo - Online

Satkarmas - jalaneti- kriyas

Sânsrito

Rituais de purificação- pujas - banhos de

Limpeza



3º -18 de julho

- Hatha Yoga com Uso de Acessórios –/ Filosofia Védica I/Sheila - PriyaArupa_Das presencial

Uso dos (props) acessórios: faixas, bolsters, cadeiras, bloquinhos, cunhas etc
planejamento de aulas

4º 19 de julho presencial

- Terapia dos Chakras - Sheila

Terapia dos Chakras
Meditação dos chakras
Asanas, pranayamas, mudras para cada chakra
Yogassage

5º 25 de julho

Pujas - Sat kriyas -

Narendra /Sânscrito-Priya Arupa _Das- presencial

Satkarmas - jalandhara kriyas
Sânscrito
Rituais de purificação- pujas - banhos de limpeza

6º 26 de julho- Tantra Yoga - Sheila domingo presencial

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

7º- 1/2 de agosto – Metodologia de ensino

II- presencial

- 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.

Associados da IAYA e Alunos do Shiva Studio 10% de desconto (já inscritos a mais de 4 meses)

Obs: Pode haver mudanças de datas, local, professores e conteúdo que serão avisadas com antecedência.

O Shiva Studio tem sua sede em Búzios e parceria no Rio com a Academia Exata Fit. Nos cursos de formação no Rio:

Local Rio: Rua das laranjeiras, 336, sobre loja, sala 2 Laranjeiras

Cel: 21 998020053(VIVO) 

Tel: 21 22459090

e-mail : shivastudioyoga@gmail.com

site: www.shivastudio.org

Sites que falam do nosso trabalho também:

www.ayurvedayogaom.org

Siga-nos:

Facebook:

<https://www.facebook.com/ShivaStudioYogaAyurveda>

Instagram: @shivastudioyoga

Google +: Shiva Studio de Yoga e Ayurveda

Twitter: @shivastudio



Sobre o Estágio

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. E durante o período do Curso um pode dar aula para o grupo e se revezarem e contar para o estágio. Se o espaço do Studio tiver horário livre poderá ser usado, para esse intuito. **Durante o período de quarentena podem dar aulas online transmissão ao vivo um para o outro.**

Sobre os Estudo Dirigidos:

O aluno receberá uma senha por e-mail e poderá baixar os estudos dirigidos, do site do Shiva Studio. Eles são sobre a matéria dada nas aulas, de cada módulo, que consta na apostila. Ao terminar enviará as repostas e receberá os resultados para conferir.

Sobre os Cursos e o Shiva Studio:

Nossa escola, desde 2005, oferece Cursos de Formação em Yoga, trazendo ao conhecimento do aluno, diversos estilos tradicionais e modernos. Ensinamos Yoga para todas as idades e levamos em consideração a evolução do ser humano. Nosso programa segue o padrão do Ministério AYUSH da Índia, que

Curso Creditado por:



regulamenta as práticas do: Ayurveda, Yoga, Sidha, Homeopatia e da Yoga Aliance. Sendo creditado pela International Association of Yoga and Ayurveda e a Aliança do Yoga.

Para facilitar a vida do aluno, temos três níveis de Curso. O **Curso de Formação de Instrutor de Yoga** do Shiva Studio - de **200 horas/aula** – duração de seis meses é um programa prático, que auxilia o aluno a tornar-se Instrutor de yoga num padrão 200h, como é a maioria dos cursos no mundo. 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.

Sobre o programa:

Neste curso, o aluno aprenderá a planejar suas aulas de Hatha Yoga no nível básico de acordo com as necessidades de cada pessoa. Aprenderá também uma prática mais energética como o Tantra e Terapia dos chakras. 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 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 e Filosofia Védica, Pujas, Sat kriyas, as limpezas pessoais e do ambiente, e a introdução ao sânscrito. Abordaremos a História da evolução do yoga na Índia, pontuando os principais textos e acontecimentos, colocando no contexto a visão dos principais mestres do Yoga ao longo dos tempos. Teremos correções posturais, apresentando o Yoga Nidra, relaxamento profundo do corpo físico, mental e espiritual, meditação com diversas técnicas de diferentes mestres. Ainda teremos métodos especiais, como o uso dos acessórios, Yoga Restaurativa dentre outros.

O aluno, querendo aprofundar seus estudos, poderá cursar o nível intermediário, passando a ter um certificado de Professor de Yoga com mais seis módulos, num total de 350h. Ou mesmo galgar ao nível avançado com um total de 500h no Master Yoga, com mais cinco módulos.

Como o yoga está cada vez mais se expandindo no Brasil e no mundo, nossos alunos costumam já começar a trabalhar bem cedo com o yoga, pagando assim o seu curso com o que aprendeu conosco.

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 Ayurvedicos, 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 todas as idades. 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, no 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, (Vinyoga). 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 Vasantlad, Drª Sonali Shinde, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda - IAYA.
Equipe:

-Sheila Quinttaneiro – a direção e diversos módulos do curso.

Professores Convidados: (Os currículos dos professores estão no nosso novo site):

- **Artemus Luz** – Tantra
- **Juliana Prudente** - Fisiologia- Anatomia
- **Narendra** – Pujas e Sat kriyas
- **Patricia Mello** – Yoga com acessório e yoga restaurativa
- **Priya_Arupa Das** - Filosofia Védica e sânscrito.