



**YOGA FOR ALL**

**XV Curso de Formação em Yoga - RJ**

**Shiva Studio de Yoga e Ayurveda**

**Formato: Master Yoga 500H**

**Extensivo**

**Direção: Sheila Quinttaneiro**

**De março/2020 a agosto/2021**

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

**Yoga For All por que Yoga é para todos. Por que Yoga é nosso Estilo de Vida. Por que Yoga é para toda a vida.**

Um à dois fins de semana por mês  
Sábado e domingo de 9h às 18h

### **Formato do Curso:**

Duração: 17 fins de semanas em 10 meses.

I – Técnicas de Yoga 170h

II- Metodologia de Ensino 50h

III- Anatomia e Fisiologia 30h

IV- Filosofia Vedica e Ética 85h

V- Treinamento de aula 165h

Total do curso: 500h/aulas

Material didático: apostilas de aprox. 900 páginas, 9CDs 3 DVD 1, powerpoint que serão passados por e-mail pelo Google Drive. É necessário que o aluno tenha seu próprio tapete (MAT).



**Valores promocionais Aproveite!**

### **Investimento:**

Inscrição: R\$260,00

Opções de pagamento:

- À vista com 10% desconto= R\$7843,00
- 17 cheques pré-datados: R\$ 540,00
- 12x R\$808,00 no cartão

### **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 ou em cidades vizinhas, 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.

### **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 Nossos Cursos:**

Nossa escola, desde 2005, 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, Homeopatia.

O Curso de Formação de Professor de Yoga do Shiva Studio - de 500 horas/aula – duração de 17 meses. 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. E abordos assuntos desde a infertilidade tratada pela yoga hormonal,

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 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 dentre outros. 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 a terceira e melhor idade.

### Programa detalhado:

Ano 2020

#### **1º - 28/29 de Março – Hatha Yoga I - Sheila**

##### **Introdução ao Yoga – História – Filosofia -**

Diferentes Estilos

Yoga Sutras de Patanjali

Asanas básicas (posturas), Pranayamas,

Mudras, Bandhas - Prática de Ajustes

Meditação

História da Índia- Filme

#### **2º - 18/19 de Abril - Anatomia/Fisiologia – Juliana Prudente**

##### 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 - 23/24 de Maio - Hatha Yoga com Uso de Acessórios – Patrícia / Filosofia Védica I - Priyarupa\_Dasa**

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

Asanas com uso deste material

Yoga restaurativa

Metodologia do ensino

Planejamento de aula

Yoga Sutra de Patanjali

Filosofia Védica I



**4º - 27/28 de Junho - Terapia dos Chakras - Sheila**

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 - 18/19 de Julho - Tantra Yoga - Artemus  
Yoga Suskma e Sthula Viayama**

Pavana Muktasana

Surya Namaskar

Bijas Mantras

Meditações tântricas: Chakra Sounds

Yoga Sutras de Patanjali

Yoga com slings e koruntas



**6º -25/26 de julho- Pujas - Sat kriyas - Narendra /Sânscrito-Priya Arupa \_Das**

Satkarmas - jalaneti- kriyas

Sânscrito

Rituais de purificação- pujas - banhos de Limpeza

**7º 22/23 de agosto – Yoga para Adolescentes: Sheila / Aero Yoga – Adriana. Yoga dance- Solange Jesus**

Meditação dinâmica

Yoga Ball

As Sete leis Espirituais do Yoga

Aero Yoga

Filosofia Védica II

Sutras de Patanjali

Asana, mudras, bandhas e pranayamas

Fisiologia e Anatomia aplicada ao Yoga

**8º 19/20 de setembro - Hatha Yoga II /.  
Yoga Acro Rítmica –Gabriel**

Asanas intermediárias, Pranayamas, Mudras, Bandhas

Vinyasa Yoga

Vinyoga

Chandra Namaskar

Yoga mandala

Meditação Mandala

Mantras

Yoga Acro Rítmica



**9º 3/4 de Outubro - Kundalini Yoga - Sheila**

Asanas, pranayamas, bandhas, mudras  
Ajustes  
Kundalini yoga  
Meditação com Yantras  
Meditação kundalini  
Tratak

**10º 17/18 de outubro - Hatha Yoga III**

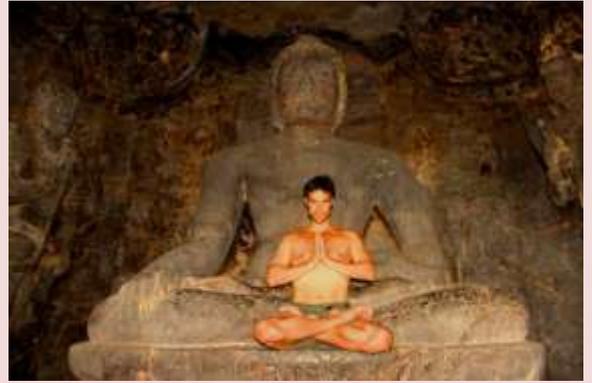
**Vinyasa, Claudia Serrano**

Meditação  
Yoga Nidrá  
Vinyasa Yoga  
Vinyoga  
Asanas Avançadas (posturas), Pranayamas,  
Mudras, Bandhas - prática e ajuste



**11º - 14/15 de Novembro - Ashtanga**

Primeira série - Charles  
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



*Ano de 2021*

**12º - 6/7 de Março - Yoga para grávidas -**

**Yoga para casal - Sheila**

Yoga para casal  
Meditação Nadabrahma  
Yoga para grávidas - asanas, pranayamas,  
bandhas, mudras  
Preparação para o parto  
Yoganidra (para mãe e bebê)  
Massagem em grávidas



**13º - 10/11 de Abril - Terapias Indianas na  
saúde infantil - Sheila**

Yoga para crianças  
Baby yoga  
Yoga para crianças especiais  
Meditação  
Histórias para a prática e filosofia  
Música para a prática  
Shantala  
Babytouch  
Yoga para mães e bebês  
Alimentação ayurvedica para crianças e  
bebês  
arte na educação: teatro, música, culinária,  
dança



**14º - 1/2 de Maio – 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

Metodologia da pesquisa (orientação p/  
monografia)

**15º 19/20 de Junho - Yoga para a melhor  
idade - Sheila**

Asanas (posturas), Pranayamas, Mudras,  
Bandhas - prática e ajuste. E com uso de  
props

Somáticos

Filosofia Sankya

Meditação

Yogamantra

Terapias de Rejuvenescimento

Auto massagem

Yoga nidra

anti-ginástica

Yoga Mantras

**16º - 3/4 de Julho - Menopausa e TPM à Luz  
da Yoga e do Ayurveda - Sheila**

Fisiologia Energética do Yoga

Koshas - os nossos cinco corpos Chakras - os  
sete centros de energia e o sistema  
endócrino

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

**17º 7/8 de Agosto – Metodologia de  
Ensino II- Sheila**

- Prática de como dar aulas

- Avaliação final Teórica e Prática –

- Dinâmica de Grupo

- Revisão de planejamento de aula

- Revisão de ajustes

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. Caso o aluno ainda não tenha terminado o eu é exigido, pode terminar posteriormente e receber o certificado via sedex.

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. 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 Yoguic Studies. Com 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. 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.

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

- Adriana- Aerial yoga
- Artemus Luz – Tantra
- Diogo Trovão—Fisiologia paliçada ao Yoga
- Edson Charles - Asthanga Vinyasa Yoga
- Gabriel de Moraes Motta - Acro Yoga Rítmica
- Juliana Prudente - Fisiologia e Anatomia
- Narendra – Pujas ,e Sat Kriyas
- Priya\_Arupa Das - Filosofia Védica
- Sheila Quinttaneiro – a direção e os outros  
módulos do curso.
- Solange Jesus- Yoga dance

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

OBS: Havendo mudanças de datas,  
conteúdo, local ou professores, os alunos  
serão avisados com antecedência.

O Shiva Studio tem sua sede em Búzios e no  
Rio, atualmente, tem parceira com o  
Academia Exata Fitness .

Curso creditado por:



Local Rio: Rua das Laranjeiras 336,  
sobreloja, sala 2, Laranjeiras.

Cel: 21 998020053(VIVO)   
e-mail : shivastudiyoga@gmail.com

Local Búzios: Shiva Studio de Yoga e  
Ayurveda: Rua dos Pescadores, 55, loja 06,  
German Mall Manguinhos, Armação dso  
Búzios . Rio de Janeiro

Cel: 22 998473985(VIVO) 

Tel: 22 26234398(OI)

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

Sites que falam do nosso trabalho também:

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

*Siga-nos!*

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

Twitter: @shivastudio

Instagram: @shivastudiyoga

Google +: Shiva Studio de Yoga e Ayurveda