



**Ayurveda For All**

## **XVI Curso de Formação 2020 Shiva Studio de Yoga e Ayurveda Intensivo 500 h Rio de Janeiro**

**De 14 de março à 13 de  
dezembro**

**Coordenação: Sheila Quinttaneiro**

**Certificado pela International  
Association of Yoga and Ayurveda**

**Sábado e Domingo  
Horário: 9:00h às 18:00h**



**Formato do Curso de Terapias  
Ayurvédicas:**

**Duração:** 17 fins de semana  
Aulas teórico/práticas-306h/aulas  
Estágio: 158h  
Estudo dirigido: 36h  
Total: 500 horas/aula

***Valores Promocionais Aproveite!***

**Investimento:**

**Inscrição: R\$260,00**

**Opções de pagamento**

**– À vista (15% desconto): R\$7.952,00**

- 11 cheques pré-datados( 10% de desconto): R\$ 818,00**
- 12x R\$825,00 no cartão**

### **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 o Estágio**

O estágio é por conta do aluno, mas costumamos indicar, caso seja pedido por alguma instituição. O aluno pode iniciar fazendo as práticas com familiares e amigos para ganhar confiança, depois procurar uma instituição. O aluno também pode vir a atender no Studio às segundas-feiras na clínica social. Ou ainda os alunos podem fazer trocas de atendimento entre si. Poderá dar aulas de yogaterapia também, como estágio.

### **Programa detalhado: Ano 2020**

#### ***Nível Básico***

#### **1º - 14/15 de março - Yoga para grávidas - Yoga para casal**

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

#### **2º - 21/22 de março - As Bases do Ayurveda**

- Fisiologia Energética do Ayurveda
- Os Dosha e os Cinco Elementos
- Tipos de temperamento combinados
- Os Doshas e as estações do Ano. Os Sub-doshas
- Dhatus
- Prana, Tejas e Ojas
- Srotas- Canais por onde fluem as energias vitais

- Kalas
- Agnis
- Rasa, Virya, Guna, Vipak, Prabhava
- O Processo da Doença
- Ama
- Prognóstico
- Constituição e Diagnóstico: Prakriti
- Pariksha –diferentes anamneses

### **3º- 04/05 de abril - Terapias Indianas na saúde infantil**

- 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
- Dietética ayurvédica para crianças

### **4º-18/19 de abril- Anatomia e Fisiologia**

- Crânio - Osteologia e Miologia
- Tronco - Osteologia e Miologia
- Membros Superiores - Osteologia
- Miologia
- Membros Inferiores - Osteologia e Miologia
- Anatomia palpatória
- Sistema digestivo
- Sistema respiratório
- Sistema endócrino
- Sistema tegumentar
- Sistema Circulatório

### **5º- 16/17 de maio – Yoga Tridosha**

- 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)

### **6º - 30/31 de maio - Massoterapia Ayurvédica I**

- Benefícios
- Cuidados Preliminares
- Abhyanga I - Massagem à duas mãos
- Confecção de Óleos vegetais com óleos essenciais

### **7º- 06/07 de junho - Massoterapia Ayurvédica II**

- Abhyanga II
- Chavutti( massagem com os pés)
- Confecção de tailans com ervas.



### **8º 20/21 de Junho – Yoga para a melhor idade**

- Asanas (posturas), Pranayamas, Mudras, Bandhas - prática e ajuste com uso de props
- Somáticos
- Yogamantra
- Terapias de Rejuvenescimento
- Yoga nidra
- Yoga restaurativa
- Yoga em dupla
- Meditações tibetanas

### **9º- 11/12 de julho - Purvakarma I**

- .Langhana: Terapia de pacificação

- Shamana (shanti) - Leve redução do dosha
- Shodana (shuda) -Purificação
- **Purvakarmas: tratamentos preparatórios para panchakarma**
- Snehana- tratamentos com óleo
- Oleação interna
- Snehana externo:
- Abhyanga III- massagem das sete posições
- Padabhyanga- massagem nos pés e reflexologia
- shiroabhyanga
- Keesheradhara (tratamento com leite medicado derramado na cabeça)
- Shirodhara(tratamento com óleo medicado derramado na cabeça)
- .Dinacharya
- Shiropichu

#### **10º 04/05 de julho- Yogaterapia Hormonal e Ayurveda na Menopausa e TPM**

- 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
- Auto massagem

#### **11º 25/26 de Julho – Pujas, Sat Kriyas e Sânscrito**

- Satkarmas – Jala net Kriyas
- Sânscrito
- Rituais de Purificação, Pujas e Banhos de Limpeza

#### **12º - 15/16 de agosto – Dravyaguna - Fitoterapia I**

- Repertório de 30 Ervas Indiana/ brasileiras Ayurvédicas
- Propriedades
- Utilização Para cada dosha

- Preparo de tailans, para cada dosha, lepas, ghrita, aristas, tailans. etc

#### **13º - 29/30 de agosto - Purvakarma II**

- Shiropichu (tratamento com ervas e óleo numturbante sobre a cabeça)
- Netrabasti-Akshitarpana (tratamento com massa de farinha e ghee medicado para os olhos)
- Hrid basti (massa de farinha e óleo na região do coração)
- Kati basti (massa de farinha e óleo na região das costas)
- Udara basti (massa de farinha e óleo na região do baixo ventre)
- karnapura (tratamento para o ouvido com óleo medicado)
- **Swedanas e patrapotalis**
- 6. Pinda sveda
- 7. Navarakizi
- 8. Nadi sveda



#### **14º - 12/13 de setembro- Dietética Ayurvédica**

- Rasa – os sabores e os doshas
- Cardápio de cada dosha
- Cardápio sazonal para cada dosha
- Dieta para desintoxicar
- Os alimentos e sua gunas.
- Receitas
- Preparação do almoço
- Preparação do lanche

#### **15º - 17/18 de outubro- Panchakarma - as cinco purificações do organismo**

- Preparação - como escolher o panchakarma para doenças mais recorrentes
- Dieta para antes e depois dos panchakarmas
- Vamana
- Virechana
- Bastis
- Nasya
- Pós-purvakarma
- Panchakarmas caseiros



**16º - 07/08 de novembro - Rasayana**  
 Conceito de Beleza e rejuvenescimento  
 Ayurvédicos/

- Definição do seu Prakriti e Vrikriti
- Geral
- Pele do rosto
- Pele do corpo
- Tratamento facial
- Limpeza
- Massagem Facial
- Compressas e banho de vapor
- Esfoliação
- Máscaras Nutridoras e de limpeza,
- Tonificação e Máscaras de rejuvenescimento
- Tratamentos para umedecer a pele
- Hidratação
- Tratamento para os cabelos
- Cuidados internos
- Tratamento para os cabelos
- Cabelos secos (vata)
- Cabelos Oleosos (Pitta)
- Cabelos com Caspa ( Kapha)
- Queda de Cabelo
- Tratamento para o corpo todo
- Óleos Hidratantes e Tonificantes para a pele
- Esfoliação da pele- Udhwarthan
- Garshana- redução da celulite

**17º - 12/13 de dezembro — Revisão de práticas e avaliação teórica e prática:**

Serão tiradas as dúvidas sobre as praticas e será feita a prova teórica, e a prática.

**Sobre o Studio:**

O Shiva Studio vem oferecendo Cursos de Formação em Ayurveda desde 2004. Em diversos formatos: **Extensivo** de duração de um ano e meio, **Intensivo** de um ano de duração e o **Imersão**, fora do Rio num formato mais reduzido de 16 dias. Este curso é fruto das minhas investigações pelo lado terapêutico dos tratamentos, oferecidos pela Medicina Tradicional Indiana, o Ayurveda. É reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, OMS.

Os resultados são surpreendentes, normalmente sem efeitos colaterais, utilizam massagens, fitoterapia, dietas, alimentação, yogaterapia e conceitos de saúde holísticos que veem o indivíduo como um todo. Busca tornar a pessoa consciente da necessidade de mudar os hábitos de vida insalubres por outros mais saudáveis que possa trazer harmonia, equilíbrio, saúde física, mental e espiritual.

É excelente como tratamentocoadjuvante em doenças como o câncer, problemas de ordem neurológica, como o Parkinson, ou psicológica como a síndrome do pânico.

O Curso foi criado para atender pessoas ligadas á área de saúde, não necessariamente com formação acadêmica: massoterapeutas, naturopatas, terapeutas holísticos, médicos, fonoaudiólogos, farmacêutas, nutricionistas, odontologistas, aroma terapeutas, professores de yoga, etc.



**Ministrante:**

**Sheila Quinttaneiro**

Diretora e fundadora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda da Yoga. 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 Ayurveda na International Academy of Ayurveda em Puna e Kerala Ayurvedic Health Care 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, Dr<sup>a</sup> Sonali Shinde, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda – IAYA. Formada em Yoga Terapia Integrativa por Joseph Ipage, estudou Tantra com Paulo Murilo Rosa e Yoga Terapia Hormonal com Anne Marie Bruno, Kundalini Yoga com ByasDev\_das do Sivananda Institute of Yogiic Studies. Especializou-se 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).

**Profissionais convidados: Currículos dos professores no nosso site**

**Dra. Juliana Prudente** - Fisiologia e Anatomia

**Dra. Mara Rúbia-** Fitoterapia

**Livia Sally-** Massoterapia II

**Priya Arupa Das** - sânscrito

**Narendra** - Sat kriyas e pujas

**Mais informações:**

Na avaliação escrita e prática o aluno deve obter de média mínima 7,0 para obter o certificado, deverá apresentar comprovação do estágio exigido e do estudo dirigido feito.

Associados IAYA têm 10% de desconto com no mínimo 4 meses de associado.

Obs: Mudanças de datas e professores e local e conteúdo poderão acontecer, mas serão avisadas com antecedência.

Alunos com formação na área biomédica, educação física, etc. estarão dispensados do módulo de anatomia e fisiologia, mediante comprovação de curso.

**Local Parceiro Rio:**

Academia Exata, Rua das Laranjeiras 336, sala 2, Laranjeiras

**Inscrições:**

Cel: 21 998020053(VIVO) 📞

e-mail : shivastudionyoga@gmail.com

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

**Local Búzios:**

Rua dos pescadore, 55 loja 6, German Mall, Búzios , Rio de Janeiro

Cel:22 998473985(VIVO) 📞

Tel: 22 26234398(OI)

**Outros locais que falam dos nossos cursos:**

**Facebook:**

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

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

Instagram : @shivastudioyoga

