



Ayurveda For All 2020

XVI Curso de Formação em Terapia Ayurvédica

Extensivo: 350h

ONLINE SEMIPRESENCIAL 200H

Rio de Janeiro

**Após a quarentena votaremos ao
formato presencial**

Direção: Sheila Quinttaneiro

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

Sábado e Domingo

Horário: 9:00h às 18:00h

1 vez por mês

Formato do Curso:

Duração: 12 fins de semana

Aulas teórico/práticas-216h/aula

Estágio: 110h

Estudo dirigido: 24h

Total: 350 horas/aula

Valores Promocionais Aproveite!

Investimento

Inscrição: R\$260,00

Opções de pagamento

- À vista (15% desconto): R\$6.120,00
- 12 cheques pré-datados (10% de desconto): R\$ 540,00
- 12x R\$600,00 no cartão

Avaliação será feita através de prova escrita e prática. A entrega de certificado será feita quando o aluno tiver cumprido o que foi proposto, feito o estudo dirigido e o estágio e tiver tirado média mínima de 7 nas provas

Para quem esse Curso é dirigido:

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

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.

Programa detalhado

Ano 2020

Nível Básico

**1º - 26 de março/2 de abril - As Bases do
Ayurveda (aos domingos) Online**

- 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-Vrikriti
- Pariksha Aspectos a serem avaliados em uma doença



2º-16/17 de maio- Anatomia e Fisiologia- Juliana Prudente Online

- 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

3º - 30 de maio -Massoterapia Ayurvédica I Online

- Benefícios
- Cuidados Preliminares
- Abhyanga I - Massagem à duas mãos

- Confeção de Óleos vegetais com óleos
- 4º- 31 de maio- Massoterapia Ayurvédica II Online**
- Abhyanga II
- Chavutti(massagem com os pés)
- Confeção de tailans com ervas.



5º- 27 de junho - Purvakarma I Online

- 1.Langhana: Terapia de pacificação
- 2. Shamana (shanti) -Leve redução do dosha
- 3.Shodana (shuda) -Purificação
- 4. Purvakarmas: tratamentos preparatórios parapanchakarma
- 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)
- 13.Dinacharya



6º 28 de junho– Pujas, Sat Kriyas e Sânscrito
Online

- Satkarmas –
- Sânscrito
- Rituais de Purificação,



3º -11 de julho :- Massoterapia Ayurvédica I
presencial

- Abhyanga I - Massagem à duas mãos
- Confecção de Óleos vegetais com óleos

4º -12 de julho- Massoterapia Ayurvédica II
presencial

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

5º - 27 de julho - Purvakarma I **presencial**

- 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 (tratamento com ervas e óleo num turbante sobre a cabeça)



6º 28 de julho– Pujas, Sat Kriyas e Sânscrito
Presencial

- Satkarmas –
- Sânscrito
- Rituais de Purificação

Nível Intermediário **Presencial**

1º - 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

2º - 29/30 de agosto - Purvakarma II

- Netra basti-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)
- 5. karnapura (tratamento para o ouvido com óleo medicado) -
- **-Swedanas e patrapotalis**
- 6. Pinda sveda
- 7. Navarakizi
- 8. Nadi sveda

3º - 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

4º - 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



5º - 28/29 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

6º - 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 Shiva Studio:

O Shiva Studio vem oferecendo Cursos de Formação em Ayurveda desde 2004. Em diversos formatos: **Extensivo** de

duração de 10 meses. **Imersão** em 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, utiliza 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 tratamento coadjuvante em doenças como o câncer, problemas de ordem neurológica, como o Parkinson, ou psicológica como a síndrome do pânico.

Ministrantes: Sheila Quintaneiro

Diretora e fundadora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda da Yoga. Vem desde 2005 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 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 Vasant Lad, Drª Sonali Shinde, dentre outros. Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda – IAYA. Formada em Yoga Terapia Integrativa por Joseph Iepage, estudou Tantra com Paulo Murilo Rosa e Yoga Terapia Hormonal com Anne Marie Bruno, Kundalini Yoga com Byas Dev_das do Sivananda Institute of Yogic 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, (Vinyoga).

Profissionais convidados:

Currículos dos professores no nosso site

Dra. Mara Rúbia- Fitoterapia

Dr. Juliana Prudente - Fisiologia– Anatomia

Priya Arupa_Das- Sânscrito

Narendra- Pujas e Sat kriyas

Mais informações:

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

Obs: Avisaremos com antecedência se houver mudanças de datas, local, conteúdo e de professores.

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, Laranjeiras

Cel: 21 99802005 3(VIVO) 

Shiva Studio Búzios:

Rua dos Pescadores, 55 Loja 6, Manguinhos

Cel: 22 998473985(VIVO) 

Tel: 22 26234398

e-mail : shivastudioyoga@gmail.com

