

## CURSO DE AYURVEDA PARA INICIANTES

MODALIDADE: HÍBRIDO

| MÓDULO | TÍTULO DO MÓDULO                      | ASSUNTOS /<br>OBJETIVOS DO MÓDULO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CARGA<br>HORÁRIA | DATAS      | HORÁRIO    | MODALIDADE                                 | DOCENTE                                                     |
|--------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| I      | <b>Introdução<br/>ao<br/>Ayurveda</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>História do Ayurveda com panorama atual no Brasil e no mundo</li><li>Bases filosóficas e Princípios básicos do Ayurveda</li><li>Panchamahabhutas - os cinco elementos</li><li>Conceito de Dosha e Gunas</li><li>Introdução aos Pontos Marma</li><li>Massagem Facial Ayurvédica (Mukhabhyanga) e Massagem na Cabeça ( Shiroabhyanga)</li></ul> | 18h              | 24/07/2026 | 16h às 18h | Telepresencial                             | Esp. Regina Puja Kinzer e Isabela da Silva Caldas Rodrigues |
|        |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  | 25/07/2026 | 8h às 18h  | Telepresencial<br>(Assíncrona com prática) |                                                             |
|        |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  | 26/07/2026 | 8h às 13h  | Telepresencial                             |                                                             |
| II     | <b>Fisiologia<br/>Ayurvédica</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>Teoria tridosha</li><li>Os Subdoshas</li><li>Abordagem dos setes tecidos corporais</li><li>Conceito de Ojas, Agni e Ama</li></ul>                                                                                                                                                                                                             | 18h              | 14/08/2026 | 16h às 18h | Telepresencial                             | Esp. Regina Puja Kinzer                                     |

# CURSO DE EXTENSÃO BAHIANA

## PROGRAMAÇÃO / EMENTA DETALHADA



**BAHIANA**  
ESCOLA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA

PRÓ-REITORIA DE  
EXTENSÃO

- |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |            |           |                |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|-----------|----------------|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Srotas</li><li>• Dehaprakruti(biotipo psicoemocional)</li><li>• Vikruti ( estado de desequilíbrio atual)</li><li>• Prática de Mukhabhyanga e Shiroabhyanga ( massagem facial e na cabeça)</li><li>• Autoabhyanga ( auto massagem com óleo no corpo inteiro)</li></ul> |  | 15/08/2026 | 8h às 18h | Presencial     |  |
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 16/08/2026 | 8h às 13h | Telepresencial |  |



|     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |            |            |                                      |                               |
|-----|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------|------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| III | <b>Culinária Ayurvédica</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• As oito regras da dietética ayurvédica</li> <li>• Conceito dos gunas na alimentação</li> <li>• Conceito de Rasa, Virya, Vipaka, Prabhava</li> <li>• Incompatibilidade alimentar</li> <li>• As especiarias e suas qualidades terapêuticas</li> <li>• Preparo de masalas, ghee, receitas saborosas e doces saudáveis</li> </ul>                                                                    | 21h | 11/09/2026 | 16h às 18h | Telepresencial                       | Dr <sup>a</sup> Sonali Shinde |
|     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     | 12/09/2026 | 8h às 18h  | Presencial (Restaurante Viva o Grão) |                               |
|     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     | 13/09/2026 | 8h às 12h  | Telepresencial                       |                               |
| IV  | <b>Ayurveda na Saúde da Mulher</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O aparelho reprodutor feminino e a visão ayurveda</li> <li>• Fases biológicas da mulher e os cuidados ayurvédicos da menarca a menopausa</li> <li>• O ciclo menstrual e os dohas</li> <li>• Ahara - alimentação como coadjuvante no equilíbrio dos doshas</li> <li>• Cuidados diários e sazonais</li> <li>• Exercícios para o fortalecimento do assoalho pélvico com yoga e Pranayama</li> </ul> | 16h | 02/10/2026 | 16h às 18h | Presencial                           | Dr <sup>a</sup> Sonali Shinde |
|     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     | 03/10/2026 | 8h às 18h  | Telepresencial                       |                               |
|     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     | 04/10/2026 | 8h às 12h  | Telepresencial                       |                               |

|    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |            |           |                |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------|-----------|----------------|---------------------------------------------------------|
| V  | SWASTHA VRITTA –<br>Rotinas para<br>construção de Saúde | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práticas de autocuidado e construção da saúde</li> <li>• Dinacharya Adhyaya: rotina diária</li> <li>• Ratricharya Adhyaya: rotina noturna</li> <li>• Ritucharya Adhyaya: rotina sazonal</li> <li>• Sadvrta: conduta adequada</li> <li>• Sadhana: prática de yoga</li> <li>• Prática de Yoga e Pranayama</li> <li>• Pratica de auto abhyanga</li> </ul> | 14h | 06/11/2026 | 15 às 17h | Presencial     | Dra. Kalyani<br>Prashant Shinde &<br>Rosângela Boarreto |
|    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     | 07/11/2026 | 8h às 13h | Telepresencial |                                                         |
|    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     | 08/11/2026 | 8h às 13h | Telepresencial |                                                         |
| VI | Intervenções<br>Ayurvédicas – Bastis<br>Externos        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definição dos basti localizados externos, benefícios, procedimento indicação e contraindicação dos tratamento localizados: zona lombar(kati basti), cervical (griva basti), joelho(janu basti), umbigo ( nabhi basti), coração (hrudaya basti), e olhos (netra basti)</li> </ul>                                                                       | 16h | 04/12/2026 | 16 às 18h | Telepresencial | Esp. Regina Puja<br>Kinzer                              |
|    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     | 05/12/2026 | 8h às 18h | Presencial     |                                                         |
|    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     | 06/12/2026 | 8h às 12h | Telepresencial |                                                         |

### EQUIPE DOCENTE

| COORDENAÇÃO                              |  | CURRÍCULO RESUMIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Regina Oriane Ferreira Kinzer</b>     |  | Graduada em Fisioterapia e pós-graduada em Osteopatia Craniosacral, é especialista em Terapia Craniosacral Biodinâmica e Terapeuta Ayurveda com mais de 20 anos de experiência. Estudou Ayurveda na Índia, especializando-se em terapias corporais e Saúde da Mulher e da criança, e é coordenadora do curso de Ayurveda na Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública desde 2020. Fundadora do Ayurveda Bahia, um espaço terapêutico em Salvador.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| MINISTRANTES                             |  | CURRÍCULO RESUMIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <b>Dr<sup>a</sup> Sonali Shinde</b>      |  | Graduada em Medicina Ayurveda e pós-graduada em Panchakarma pela Universidade de Pune, Índia, com 29 anos de experiência clínica. Especialista em Saúde da Mulher e Nutrição Ayurvédica, coordena o Arogyabhumi Ayurvedic Wellness & Research Center em Saswad- Índia. Desde 2013, atua no Brasil com cursos e consultorias, sendo docente na Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública. Médica Ayurveda e pós-graduada em Panchakarma pela Universidade de Pune, Índia, com 29 anos de experiência clínica.<br>Especialista em Saúde da Mulher e Nutrição Ayurvédica pela Tilak University – Pune.<br>Coordena o Arogyabhumi Ayurvedic Wellness & Research Center em Saswad- Índia.<br>Há mais de uma década atua no Brasil com cursos e consultorias, sendo docente na Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública desde 2020.                                                                                                                                                                                                            |  |
| <b>Isabela da Silva Caldas Rodrigues</b> |  | Fonoaudióloga (UNEB) e Bióloga (UFBA). Fez Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva (ISC/ UFBA). Mestrado em Farmácia (UNEB) em prospecção de Fármacos e Produtos Naturais. É Terapeuta Ayurveda (EBMS ). Professora de Saúde Coletiva UFBA (em curso). Terapeuta integrativa com formação em: Fitoterapia (UFG, Auriculoterapia (MS), Danças Circulares Sagradas. Reiki Amadeus, entre outras.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <b>Kalyani Kshinde</b>                   |  | Médica ayurvédica graduada em Bacharelado em Medicina e Cirurgia Ayurvédica (BAMS) e mestranda em Princípios Fundamentais do Ayurveda pela Bharati Vidyapeeth University (Pune, Índia). Sua trajetória acadêmica e profissional é pautada na integração entre os preceitos clássicos da medicina védica e a prática clínica contemporânea fundamentada em evidências.<br>Experiência Clínica e Hospitalar:<br>Possui experiência consolidada em ambientes hospitalares governamentais e clínicas de referência, com foco em anamnese detalhada, diagnóstico diferencial ayurvédico e prescrição de protocolos terapêuticos integrativos. Especialista na execução e supervisão de terapias de Panchakarma e intervenções para-cirúrgicas tradicionais (Siravedh, Agnikarma e Jalaukavacharana), demonstrando domínio nas técnicas de purificação e manejo da dor. Possui atuação técnica em cuidados ginecológicos e suporte obstétrico, aplicando os princípios do Ayurveda para a promoção da saúde feminina em diferentes ciclos de vida |  |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rosângela Soares Boarreto</b>     | <p>Instrutora de Yoga e terapeuta ayurvédica com formação consolidada no Yoga Tradicional Indiano pelo Ashram de Shivam Yoga (2009). Sua prática é fundamentada na integração entre a consciência corporal do Yoga e os princípios terapêuticos do Ayurveda, com foco na promoção da saúde integral.</p> <p>Especialista em Yoga da Caxemira (Yoga Não Postural) e Vinyasa Tântrico Yoga, sob orientação de Thiago Goulart, integrando presença meditativa ao movimento. Terapeuta Ayurvédica: Formada pela Ayurveda Bahia (2019-2022), com especialização em terapias corporais e alimentação ayurvédica com a Dra. Sonali Shinde.</p> <p>Atuou como instrutora vinculada ao sistema Shivam Yoga em Salvador, conduzindo vivências terapêuticas e projetos voltados ao autocuidado e espiritualidade. Sua abordagem une técnicas tradicionais a métodos contemporâneos de relaxamento e equilíbrio energético, visando a redução do estresse e o fortalecimento da vitalidade.</p> |
| <b>Regina Oriane Ferreira Kinzer</b> | <p>Graduada em Fisioterapia e pós-graduada em Osteopatia Craniosacral, é especialista em Terapia Craniosacral Biodinâmica e Terapeuta Ayurveda com mais de 20 anos de experiência. Estudou Ayurveda na Índia, especializando-se em terapias corporais e Saúde da Mulher e da criança, e é coordenadora do curso de Ayurveda na Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública desde 2020. Fundadora do Ayurveda Bahia, um espaço terapêutico em Salvador.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |