

# Curso de Especialização

## Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico

Reconhecido pela NBA





## Curso de Especialização Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 24 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso-especializacao/curso-especializacao-diferentes-tecnicas-yoga-terapeutico](http://www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso-especializacao/curso-especializacao-diferentes-tecnicas-yoga-terapeutico)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 22*

06

Certificação

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

Processos ou etapas fisiológicas como o pós-parto, a menopausa ou o desenvolvimento infanto-juvenil implicam frequentemente algumas dificuldades para o seu correto desenvolvimento. Neste contexto, a atividade física é indispensável tal como a seleção adequada de exercícios e planos terapêuticos. Assim, o Yoga tornou-se numa disciplina cada vez mais procurada já que proporciona, através de diferentes técnicas biomecânicas e métodos de relaxamento, tratamentos alternativos para diferentes técnicas. Logo, os instrutores deste exercício devem manter-se atualizados sobre os métodos mais inovadores do bem-estar biomecânico que atualmente se aplicam nesta disciplina. Para estes, a TECH desenvolver um Curso de Especialização 100% online que, com a metodologia *Relearning*, os ajuda a atualizar as suas competências de forma rápida e flexível.



“

*Graças a este Curso de Especialização dominará os ciclos terapêuticos do Yoga, a sua correta aplicação nas sessões e será capaz de elaborar planos de recuperação altamente eficazes”*

As lesões físicas produzem stress e ansiedade tanto nos desportistas como em pessoas que não exercem a atividade física profissionalmente. Os processos de recuperação, em alguns casos, são frequentemente muito distendidos e provocam várias incertezas para os indivíduos. Por esta razão, as técnicas de respiração consciente ou Pranayama tornaram-se um dos métodos mais populares e eficientes para melhorar a concentração, a clareza mental e a função pulmonar dos utilizadores. Esta, como outras tendências do Yoga Terapêutico, são cada vez mais utilizadas nos processos de reabilitação e, inclusive, para prevenir possíveis danos.

Neste contexto, os profissionais do setor precisam de se manter a par das estratégias de trabalho mais recentes e inovadoras neste domínio. Estes conhecimentos e competências estão acessíveis através deste Curso de Especialização da TECH onde o aluno poderá aperfeiçoar as suas competências em relação a esta atividade multidisciplinar.

Através de um completo plano de estudos, desenvolverá uma revisão da organização de sessões, tendo em conta as necessidades de cada pessoa e o problema a ser tratado. Além disso, será capaz de analisar os protocolos mais eficazes para melhorar a condição física dos utilizadores em caso de queixas específicas, como dores musculares ou lombares. Aprofundará também os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento.

Para este processo de aprendizagem, o profissional contará com o *Relearning*, uma metodologia 100% online definida pela TECH para ampliar as suas competências práticas de uma forma mais rápida e flexível. Por outro lado, ao longo da especialização, será orientado por docentes especialistas com uma experiência notável em Yoga Terapêutico. Neste processo de atualização, os estudantes contarão também com vídeos, infografias e outros materiais multimédia que lhes facilitarão a compreensão dos conceitos mais complexos desta área disciplinar.

Este **Curso de Especialização em Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Não perca a oportunidade de participar neste Curso de Especialização e atualizar todas as suas competências para a gestão do Yoga Terapêutico nos idosos"*

“

*Através do Relearning, da simulação de casos reais e outros métodos didáticos, a TECH vai permitir-lhe dominar as diferentes estratégias e planos de intervenção para tratar lesões desportivas através do Yoga Terapêutico”*

O corpo docente do Curso de Especialização inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta qualificação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o especialista deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do Curso de Especialização. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Analizará, com os melhores especialistas, as técnicas de relaxamento avançadas como a respiração Pranayama e a meditação Kokyuhoo.*

*O Yoga demonstrou ser uma alternativa muito eficaz para tratar dores corporais e com este Curso de Especialização será capaz de orientar as sessões para que cumpram esse objetivo.*



# 02

## Objetivos

O principal objetivo desta especialização é proporcionar ao profissional uma qualificação avançada sobre as técnicas que se utilizam atualmente no domínio do Yoga Terapêutico. Isto será feito através de conteúdos atualizados que lhes permitirão fortalecer as suas estratégias, planos de reabilitação e aplicar diferentes posições que se adaptem às necessidades e requisitos dos pacientes. Além disso, pretende-se que cada aluno obtenha as competências práticas sobre essas matérias através de recursos didáticos inovadores como o *Relearning* e a simulação de casos reais.





“

*Alcance os seus objetivos de superação e mantenha-se atualizado sobre os últimos progressos do Yoga Terapêutica com este Curso de Especialização 100% online"*



## Objetivos gerais

- ♦ Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação de técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico
- ♦ Criar um programa de Yoga concebido e baseado em evidências científicas
- ♦ Explorar os asanas mais adequados em função das características da pessoa e das lesões que apresenta
- ♦ Aprofundar os estudos sobre a biomecânica e a sua aplicação aos asanas do Yoga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação dos asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes



*Com a TECH alcançará a excelência e afirmar-se-á como um especialista que domina as técnicas mais completas do Yoga Terapêutico”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Yoga nos diferentes momentos evolutivos

- ♦ Aprofundar as diferentes necessidades do corpo e a prática do Yoga em diferentes alturas da vida, como a infância, a idade adulta e a velhice
- ♦ Explorar como a prática do Yoga pode ajudar as mulheres durante o ciclo menstrual e a menopausa e como adaptar a prática às suas necessidades
- ♦ Conhecer os cuidados e a prática do Yoga durante a gravidez e o pós-parto e como adaptar a prática às necessidades da mulher neste período
- ♦ Identificar a adequação da prática de Yoga para pessoas com necessidades físicas e/ou sensoriais especiais e como adaptar a prática para satisfazer as suas necessidades
- ♦ Aprender a criar sequências de Yoga específicas para cada momento evolutivo e necessidade individual
- ♦ Identificar e aplicar as melhores práticas para garantir a segurança e o bem-estar durante a prática do Yoga em diferentes fases de desenvolvimento e situações especiais

### Módulo 2. Técnicas Respiratórias

- ♦ Descrever a fisiologia do sistema respiratório e a sua relação com a prática de pranayama
- ♦ Debruçar-se sobre os diferentes tipos de respiração e na forma como afetam o sistema respiratório e o corpo em geral
- ♦ Identificar os diferentes componentes da respiração, como a inspiração, a expiração e as retenções, e a forma como cada um deles afeta a fisiologia do corpo
- ♦ Aprofundar os conceitos dos canais de energia ou nadis, e como eles se relacionam com a fisiologia da respiração e a prática de pranayama

- ♦ Descrever os diferentes tipos de pranayamas e o modo como afetam a fisiologia do corpo e da mente
- ♦ Identificar os conceitos básicos dos mudras e a sua relação com a fisiologia da respiração e da prática de pranayama
- ♦ Aprofundar os efeitos da prática de pranayama na fisiologia do corpo e a forma como estes efeitos podem ajudar a melhorar a saúde e o bem-estar

### Módulo 3. Técnicas de meditação e relaxamento

- ♦ Descrever conceitos neurofisiológicos base das técnicas de meditação e de relaxamento na prática de Yoga
- ♦ Analisar a definição de mantra, a sua aplicação e os seus benefícios na prática da meditação
- ♦ Identificar os aspetos internos da filosofia do Yoga, incluindo Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, e como se relacionam com a meditação
- ♦ Investigar os diferentes tipos de ondas cerebrais e a forma como ocorrem no cérebro durante a meditação
- ♦ Identificar os diferentes tipos de meditação e técnicas de meditação guiada e como são aplicadas na prática do Yoga
- ♦ Analisar detalhadamente o conceito de *Mindfulness*, os seus métodos e diferenças em relação à meditação
- ♦ Aprofundar os conhecimentos acerca de Savasana, como guiar um Relaxamento, os diferentes tipos e adaptações
- ♦ Identificar os primeiros passos do Yoga Nidra e a sua aplicação na prática do Yoga

# 03

## Direção do curso

O corpo docente desta especialização conta com grandes especialistas em Yoga Terapêutico. Esta equipa está atualizada sobre as técnicas mais inovadoras deste campo e as suas aplicações para prevenir, tratar e reabilitar pessoas com diferentes tipos de lesões. Cada um destes profissionais participou ativamente na escolha dos conteúdos e materiais multimédia presentes nesta especialização. Com base nas suas competências e experiências, o estudante receberá a orientação pedagógica mais completa e atual disponível.



“

*Aprenda com os melhores profissionais em atividade neste campo e aperfeiçoe as suas competências na aplicação das técnicas de Yoga”*

## Diretora Convidada Internacional

Como Diretora de Professores e Chefe de Formação de Instrutores no Integral Yoga Institute em Nova York, Dianne Galliano tornou-se uma das figuras mais importantes a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **Yoga terapêutico**, com mais de 6000 horas documentadas de ensino e qualificação contínua.

Assim, tem vindo a orientar, a desenvolver protocolos e critérios de qualificação e a proporcionar educação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Concilia este trabalho com o seu papel de terapeuta e instrutora noutras instituições como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho também se estende à criação e **direção de programas de Yoga**, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo da sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos em período pré-natal e pós-natal, jovens adultos e até veteranos de guerra com diversos problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles desenvolve um trabalho cuidado e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em processo de recuperação de cirurgia cardíaca ou pós-cancro da mama, vertigens, dores de costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Possui várias certificações, incluindo E-RYT 500 da Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) da American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



## Dra. Galliano, Dianne

---

- ♦ Diretora de Professores no Integral Yoga Institute – Nova Iorque, EUA
- ♦ Instrutora de Yoga Terapêutico no The 14TH Street Y
- ♦ Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova Iorque
- ♦ Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- ♦ Licenciada em Educação Primária pela State University of New York
- ♦ Mestrado em Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

*Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”*

## Direção



### Dra. Escalona García, Zoraida

- ♦ Vice-Presidenta da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- ♦ Fundadora do método Air Core (aulas que combinam TRX e Treino Funcional com Yoga)
- ♦ Formadora em Yoga Terapêutico
- ♦ Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Curso de Formação de Professores: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga e Cancro
- ♦ Curso de Pilates Instrutor de Pilates de Chão
- ♦ Curso de Fitoterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professor de Meditação

## Professores

### Dr. Ferrer, Ricardo

- ♦ Diretor do Instituto Europeu de Yoga
- ♦ Diretor da Escola Centro de Luz
- ♦ Diretor da Escola Nacional de Reiki Evolutivo
- ♦ Instrutor de *Hot Yoga* no Centro de Luz
- ♦ Formador de Instrutores de *Power Yoga*
- ♦ Formador de Monitores de Yoga
- ♦ Formador de Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ♦ Instrutor de Tai Chi e Chi Kung
- ♦ Instrutor de *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Instrutor de *Sup Yoga*

### Dra. Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Coordenadora do Instituto Europeu de Yoga
- ♦ Professora de Yoga e Meditação no IEI
- ♦ Especialista em Yoga Integral e Meditação
- ♦ Especialista em Vinyasa Yoga e *Power Yoga*
- ♦ Especialista de Yoga Terapêutico



### **Dra. Bermejo Busto, Aránzazu**

- ♦ Tradutora do Módulo de Yoga para Crianças com Autismo e Necessidades Especiais com Louise Goldberg
- ♦ Formadora online de Professores de Yogaespecial
- ♦ Colaboradora e formadora de Yoga da Associação Espanhola Yogaespecial, Empresa de Ensino Moderno, Escola Om Shree Om, Centro SatNam, Centro Desportivo de Cercedilla, entre outros
- ♦ Professora de Yoga e Meditação e Coordenadora de cursos de bem-estar
- ♦ Aulas de Yoga em sessões individuais para crianças com deficiência e necessidades especiais através da Associação Respirávila
- ♦ Organizadora e criadora de viagens de Yoga à Índia
- ♦ Ex-diretora do Centro Yamunadeva
- ♦ Terapeuta Gestalt e Sistémica no Centro Yamunadeva
- ♦ Mestrado em Respiração Consciente no IRC
- ♦ Curso de Nada Yoga com a Escola Nada Yoga Brasil, em colaboração com a Escola Nada Yoga de Rishikesh
- ♦ Curso de Método Play Therapy, acompanhamento terapêutico com Playmobil
- ♦ Curso de Yoga Online com Louise Goldberg do Centro de Yoga de Deerfield Beach, Florida

# 04

## Estrutura e conteúdo

As técnicas mais modernas e atuais do Yoga têm conseguido diferentes aplicações e resultados na reabilitação de lesões e na prevenção de algumas doenças em atletas e pessoas que não praticam exercício físico profissional. Por esta razão, a TECH integrou as principais inovações neste domínio num plano de estudos exaustivo onde o profissional adquirirá conhecimentos e competências práticas de excelência com base em métodos didáticos como o *Relearning* e estudos de caso da escola de Harvard.



“

*Complete este Curso de Especialização confortavelmente desde casa, sem deslocações desnecessárias, graças à plataforma 100% online da TECH"*

## Módulo 1. Yoga nos diferentes momentos evolutivos

- 1.1. Infância
  - 1.1.1. Porque é importante?
  - 1.1.2. Benefícios
  - 1.1.3. Como é uma aula
  - 1.1.4. Exemplo de saudação ao sol adaptada
- 1.2. Mulher e ciclo menstrual
  - 1.2.1. Fase menstrual
  - 1.2.2. Fase folicular
  - 1.2.3. Fase ovulatória
  - 1.2.4. Fase lútea
- 1.3. Yoga e o ciclo menstrual
  - 1.3.1. Sequência da fase folicular
  - 1.3.2. Sequência da fase ovulatória
  - 1.3.3. Sequência da fase lútea
  - 1.3.4. Sequência durante a menstruação
- 1.4. Menopausa
  - 1.4.1. Considerações gerais
  - 1.4.2. Alterações físicas e hormonais
  - 1.4.3. Benefícios da prática
  - 1.4.4. Asanas recomendados
- 1.5. Gravidez
  - 1.5.1. Porquê praticá-lo?
  - 1.5.2. Asanas no primeiro trimestre
  - 1.5.3. Asanas no segundo trimestre
  - 1.5.4. Asanas no terceiro trimestre
- 1.6. Pós-parto
  - 1.6.1. Benefícios físicos
  - 1.6.2. Benefícios mentais
  - 1.6.3. Recomendações gerais
  - 1.6.4. Praticar com o bebé

- 1.7. Terceira idade
  - 1.7.1. Principais patologias que vamos encontrar
  - 1.7.2. Benefícios
  - 1.7.3. Considerações gerais
  - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Deficiência física
  - 1.8.1. Danos cerebrais
  - 1.8.2. Danos na medula
  - 1.8.3. Danos musculares
  - 1.8.4. Como elaborar uma aula
- 1.9. Deficiência sensorial
  - 1.9.1. Auditiva
  - 1.9.2. Visual
  - 1.9.3. Sensorial
  - 1.9.4. Como elaborar uma sequência
- 1.10. Considerações gerais sobre as deficiências mais comuns com que nos iremos deparar
  - 1.10.1. Síndrome de Down
  - 1.10.2. Autismo
  - 1.10.3. Paralisia cerebral
  - 1.10.4. Perturbação do desenvolvimento intelectual

## Módulo 2. Técnicas de respiração

- 2.1. Pranayama
  - 2.1.1. Definição
  - 2.1.2. Origem
  - 2.1.3. Benefícios
  - 2.1.4. Conceito de prana
- 2.2. Tipos de respiração
  - 2.2.1. Abdominal
  - 2.2.2. Torácica
  - 2.2.3. Clavicular
  - 2.2.4. Respiração yoguica completa

- 2.3. Purificação dos canais de energia prânica, ou nadis
  - 2.3.1. O que são os nadis?
  - 2.3.2. Sushuma
  - 2.3.3. Ida
  - 2.3.4. Pindala
- 2.4. Inspiração: puraka
  - 2.4.1. Inalação abdominal
  - 2.4.2. Respiração diafragmática /costal
  - 2.4.3. Considerações gerais e contra-indicações 2.4.4.
  - 2.4.4. Relação com os bandhas
- 2.5. Exalação de Rechaka
  - 2.5.1. Respiração abdominal
  - 2.5.2. Expiração diafragmática /costal
  - 2.5.3. Considerações gerais e contra-indicações
  - 2.5.4. Relação com os bandhas
- 2.6. Retenções: kumbakha
  - 2.6.1. Anthara Kumbhaka
  - 2.6.2. Bahya kumbhaka
  - 2.6.3. Considerações gerais e contra-indicações
  - 2.6.4. Relação com bandhas
- 2.7. Pranayamas purificadores
  - 2.7.1. Douti
  - 2.7.2. Anunasika
  - 2.7.3. Nadi Shodana
  - 2.7.4. Bhramari
- 2.8. Pranayamas estimulantes e refrescantes
  - 2.8.1. Kapalabhati
  - 2.8.2. Bastrika
  - 2.8.3. Ujjayi
  - 2.8.4. Shitali

- 2.9. Pranayamas regenerativos
  - 2.9.1. Surya bheda
  - 2.9.2. Kumbaka
  - 2.9.3. Samavritti
  - 2.9.4. Mridanga
- 2.10. Mudras
  - 2.10.1. O que são?
  - 2.10.2. Benefícios e quando incorporá-los
  - 2.10.3. Significado de cada dedo
  - 2.10.4. Principais mudras usados numa prática

### Módulo 3. Meditação e técnicas de relaxamento

- 3.1. Mantras
  - 3.1.1. O que são?
  - 3.1.2. Benefícios
  - 3.1.3. Mantras de abertura
  - 3.1.4. Mantras de encerramento
- 3.2. Aspectos internos do Yoga
  - 3.2.1. Pratyahara
  - 3.2.2. Dharana
  - 3.2.3. Dhyana
  - 3.2.4. Samadhi
- 3.3. Meditação
  - 3.3.1. Definição
  - 3.3.2. Postura
  - 3.3.3. Benefícios
  - 3.3.4. Contra-indicações
- 3.4. Ondas cerebrais
  - 3.4.1. Definição
  - 3.4.2. Classificação
  - 3.4.3. Do sono à vigília
  - 3.4.4. Durante a meditação

- 3.5. Tipos de meditação
  - 3.5.1. Espiritual
  - 3.5.2. Visualização
  - 3.5.3. Budista
  - 3.5.4. Movimento
- 3.6. Técnicas de meditação
  - 3.6.1. Meditação para alcançar o seu desejo
  - 3.6.2. Meditação do coração
  - 3.6.3. Meditação Kokyuhoo
  - 3.6.4. Meditação do sorriso interior
- 3.7. Técnicas de meditação
  - 3.7.1. Meditação de limpeza dos chakras
  - 3.7.2. Meditação da bondade amorosa
  - 3.7.3. meditação das dádivas do presente
  - 3.7.4. Meditação silenciosa
- 3.8. Atenção plena
  - 3.8.1. Definição
  - 3.8.2. Em que é que consiste?
  - 3.8.3. Como aplicá-la
  - 3.8.4. Técnicas
- 3.9. Relaxamento / savasanas
  - 3.9.1. Postura de encerramento das aulas
  - 3.9.2. Como fazer e ajustes
  - 3.9.3. Benefícios
  - 3.9.4. Como orientar um relaxamento
- 3.10. Yoga nidra
  - 3.10.1. O que é o yoga nidra?
  - 3.10.2. Como é uma sessão?
  - 3.10.3. Fases
  - 3.10.4. Exemplo de uma sessão





“

*Com a metodologia Relearning terá a possibilidade de consolidar com maior determinação os temas deste Curso de Especialização”*

# 05 Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

### Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”*



*Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.*



## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.

“ *O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira* ”

*O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.*

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

*Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.*

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



#### Práticas de aptidões e competências

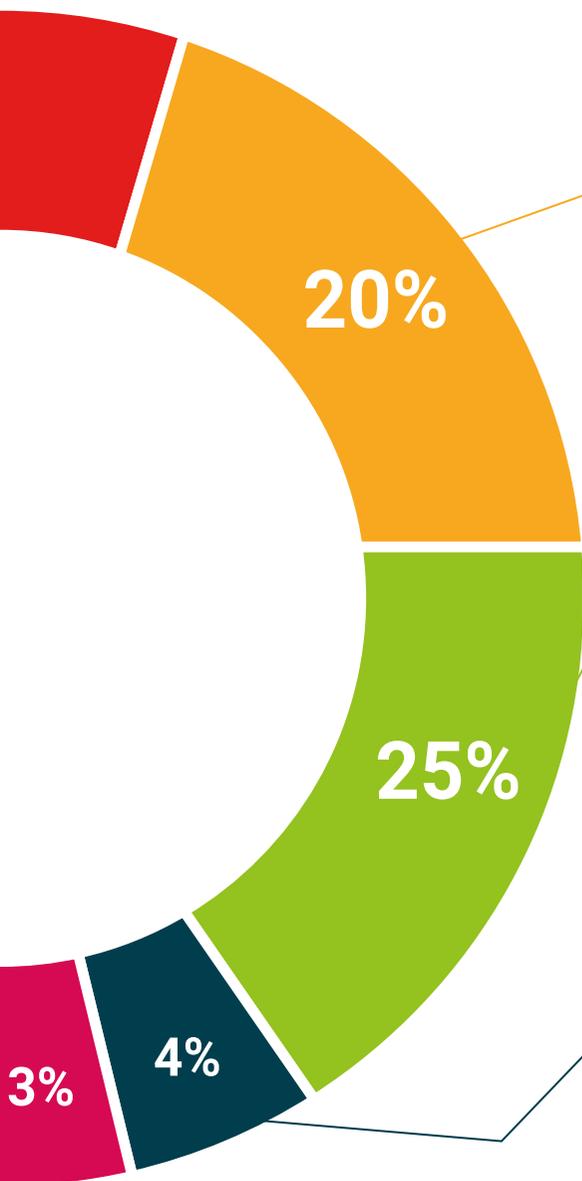
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





#### Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

# Certificação

O Curso de Especialização em Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico garante, além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso de Especialização emitido pela TECH Universidade Tecnológica.





“

*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Especialização em Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado\* correspondente ao título de **Curso de Especialização** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Especialização em Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico**

Modalidade: **online**

Duração: **24 semanas**

ECTS: **18**

Reconhecido pela NBA



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compromisso  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento sustentabilidade

**tech** universidade  
tecnológica

## Curso de Especialização Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 24 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso de Especialização

## Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico

Reconhecido pela NBA

