

## Curso

# Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento



## Curso

### Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/bases-neurológicas-técnicas-meditação-relaxamento](http://www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/bases-neurológicas-técnicas-meditação-relaxamento)

# 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

A investigação científica apoia os benefícios das Técnicas de Meditação e Relaxamento para a saúde mental e física. Assim, o estudo das bases neurológicas destas técnicas permite-nos compreender melhor como funcionam e porque são eficazes na redução do stress, na melhoria do bem-estar emocional e na promoção da atenção plena. Neste contexto, este Curso oferece a oportunidade de adquirir conhecimentos sólidos sobre os fundamentos neurofisiológicos das técnicas de meditação e relaxamento, desde o estudo dos mantras até à compreensão das ondas cerebrais e das diferentes abordagens da meditação. Tudo num formato 100% online e sob a metodologia eficaz de *Relearning* da TECH.





“

*Alcance o mais alto nível de conhecimento em Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento com este Curso de vanguarda só com a TECH"*

O stress e a ansiedade são problemas cada vez mais comuns na sociedade atual. Por conseguinte, existe uma procura crescente de profissionais com especialização em técnicas de relaxamento e meditação para ajudar as pessoas a gerir estes desafios e a melhorar a sua qualidade de vida. Neste sentido, o cérebro e o sistema nervoso são aspetos fundamentais da prática do Ioga, pelo que a compreensão da Base Neurológica permite aos instrutores entenderem como as Técnicas de Meditação e Relaxamento afetam o corpo, permitindo-lhes ensinar os seus alunos de forma mais eficaz e personalizada.

Com este objetivo em mente, a TECH desenvolveu este Curso com os elementos práticos necessários para proporcionar uma capacitação avançada aos profissionais que nele participarão. Além disso, serão aprofundados os conceitos específicos deste domínio com o objetivo de garantir que os alunos possuem as competências necessárias para enfrentar qualquer tipo de desafio que possam ter de enfrentar.

Isto será possível graças ao itinerário académico elaborado por especialistas na matéria que fazem parte do corpo docente deste Curso. Desta forma, os alunos terão a garantia de aprender todos os conceitos mais frequentemente utilizados neste campo e de os dominar com grande proficiência.

O cumprimento do plano de estudos será feito de forma 100% online, sem restrições de tempo e utilizando a eficaz metodologia de *Relearning*. Terão também acesso aos recursos multimédia que são postos à disposição dos alunos, facilitando a compreensão dos temas que compõem o itinerário. Para além disso, os alunos terão também a oportunidade de melhorar a sua capacidade de resolução de problemas através da análise de casos práticos que simulam situações reais.

Este **Curso de Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento** 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 Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento
- ◆ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos fornecem informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para a prática profissional
- ◆ Os exercícios práticos de autoavaliação para melhorar a aprendizagem
- ◆ A sua ênfase especial nas metodologias inovadoras
- ◆ As lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à internet



*Conheça os últimos avanços e evidências científicas no campo das técnicas de meditação e relaxamento, aplicando-os na sua prática profissional"*





*Torne-se num especialista em técnicas de meditação e relaxamento através do estudo dos aspetos internos do loga"*

O corpo docente do Curso 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.

Os seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirão ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma capacitação imersiva programada para praticar em situações reais.

A estrutura deste Curso centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, na qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem durante o curso académico. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos criados por especialistas reconhecidos.

*Atualize os seus conhecimentos com o plano de estudos mais completo e atual no domínio das Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento.*

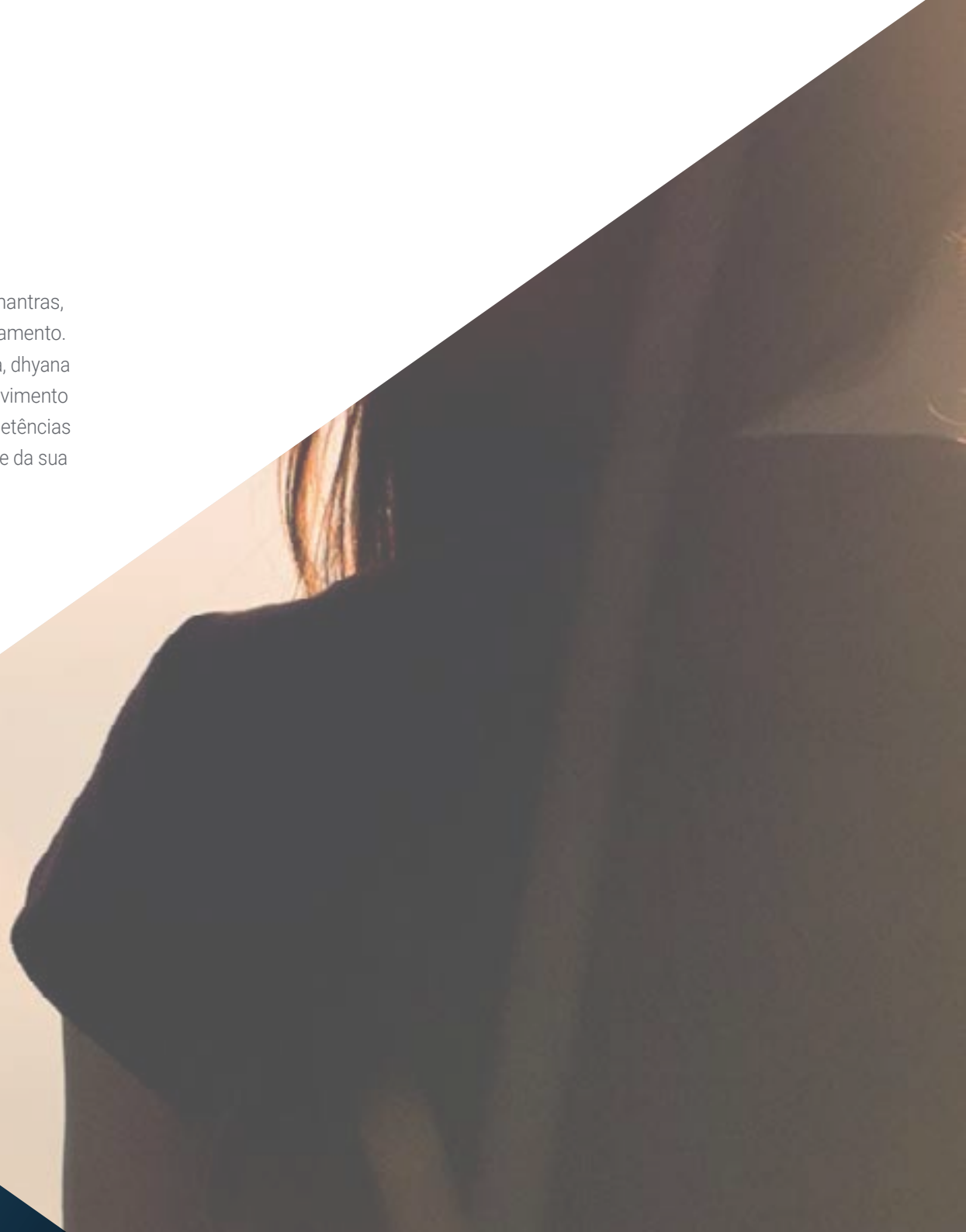
*Uma experiência de capacitação única, fundamental e decisiva para impulsionar o seu desenvolvimento profissional.*



# 02

## Objetivos

O aluno deste Curso adquirirá uma sólida especialização através do estudo dos mantras, compreendendo a sua utilização e benefícios para a prática de meditação e relaxamento. Além disso, irá aprofundar os aspetos internos do loga, incluindo pratyahara, dharana, dhyana e samadhi, que lhe darão as ferramentas para aprofundar a sua prática e desenvolvimento pessoal. Assim, ao longo de 6 semanas do melhor ensino online, adquirirá as competências necessárias para aplicar técnicas baseadas na neurociência, aumentando a qualidade da sua prática profissional.





“

*Este Curso permite-lhe realizar sessões de meditação mais saudáveis e eficazes, aprofundando o Mindfulness”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação das técnicas de loga Terapêutico do ponto de vista clínico
- ◆ Criar um programa de loga concebido e baseado em provas científicas
- ◆ Aprofundar conhecimentos sobre as asanas mais adequadas em função das características da pessoa e das lesões que apresenta
- ◆ Aprofundar o estudo da biomecânica e a sua aplicação aos asanas do loga Terapêutico
- ◆ Descrever a adaptação das asanas do loga às patologias de cada pessoa
- ◆ Estudar em profundidade as bases neurofisiológicas das técnicas de meditação e relaxamento existentes



*A qualificação completa oferecida por este Curso é a chave exata para o sucesso da sua carreira"*





## Objetivos específicos

---

- ◆ Descrever as bases neurofisiológicas das técnicas de meditação e relaxamento na prática do ioga
- ◆ Aprofundar a definição de mantra, a sua aplicação e os seus benefícios na prática da meditação
- ◆ Identificar os aspetos internos da filosofia do ioga, 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
- ◆ Aprofundar o conceito de Mindfulness, os seus métodos e diferenças com a meditação
- ◆ Aprofundar o Savasana, como orientar um relaxamento, os diferentes tipos e adaptações
- ◆ Identificar os primeiros passos do Ioga Nidra e a sua aplicação na prática do ioga

# 03

## Direção do curso

A TECH tem o grande compromisso com os seus alunos de lhes oferecer uma educação de qualidade e de lhes garantir o aumento das suas perspetivas laborais. Por esta razão, selecionou cuidadosamente o pessoal docente para este Curso. Desta forma, os participantes aprenderão com os melhores especialistas nesta área, que partilharão em profundidade as respostas neurológicas que são geradas durante a execução de técnicas de meditação e relaxamento no exercício do loga.



“

*Aprenda com os melhores profissionais de ioga no ativo e torne-se num especialista em relaxamento através desta atividade”*



## Diretora Convidada Internacional

Como **Diretora de Professores e Responsável pela Formação** de Instrutores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque, Dianne Galliano posicionou-se como uma das figuras mais importantes da área a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **ioga terapêutico**, contando com mais de 6000 horas documentadas de ensino e formação contínua.

Assim, tem vindo a orientar, desenvolver protocolos e critérios de formação e a dar formação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Combina 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 estende-se também à **criação e direção de programas de ioga**, 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, pessoas 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 uma cirurgia cardíaca ou após um cancro da mama, vertigens, dores de costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Conta com várias certificações, incluindo a E-RYT 500 da Yoga Alliance, Suporte Vital Básico (SVB) da American Health Training e Instrutora de Exercício Certificado do Centro de Movimento Somático.





## Dra. Galliano, Dianne

---

- Diretora de Professores do Integral Yoga Institute - Nova Iorque, EUA
- Instrutora de Ioga Terapêutico no The 14TH Street Y
- Terapeuta de Ioga no Integral Yoga Institute Wellness Spa em Nova Iorque
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciatura em Educação Básica pela State University of New York
- Mestrado em Ioga 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 Ioga
- ◆ Diretor da Escuela Centro de Luz
- ◆ Diretor da Escuela Nacional de Reiki Evolutivo
- ◆ Instrutor de *Hot Ioga* no Centro de Luz
- ◆ Formador de Instrutores de *Power Ioga*
- ◆ Formador de Instrutores de Ioga
- ◆ Formador de Ashtanga Ioga e Ioga Progressivo
- ◆ Instrutor de Tai Chi e Chi Kung
- ◆ Instrutor de Ioga *Body Intelligence*
- ◆ Instrutor de *Sup Ioga*

“

*Aproveite esta oportunidade para adquirir conhecimentos sobre os últimos desenvolvimentos na área e aplicá-los na sua atividade diária”*

# 04

## Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste Curso foi cuidadosamente concebido para oferecer aos alunos uma experiência educativa de topo, mergulhando-os no conteúdo mais avançado e atual. Os participantes terão a oportunidade de explorar as bases neurofisiológicas das técnicas de meditação e relaxamento, adquirindo um conhecimento aprofundado e atual dos últimos avanços neste campo. Em apenas 150 horas de especialização online, o aluno aprenderá em profundidade as Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento através do Curso mais exaustivo do mercado desenvolvido por especialistas exclusivamente para a TECH.





“

*Aprofunde-se nos mantras e nos seus benefícios durante a atividade de ioga com esta exaustiva qualificação acadêmica da TECH”*

## Módulo 1. Meditação e técnicas de relaxamento

- 1.1. Mantras
  - 1.1.1. O que são?
  - 1.1.2. Benefícios
  - 1.1.3. Mantras de abertura
  - 1.1.4. Mantras de encerramento
- 1.2. Aspectos internos do Yoga
  - 1.2.1. Pratyahara
  - 1.2.2. Dharana
  - 1.2.3. Dhyana
  - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. Meditação
  - 1.3.1. Definição
  - 1.3.2. Postura
  - 1.3.3. Benefícios
  - 1.3.4. Contra-indicações
- 1.4. Ondas cerebrais
  - 1.4.1. Definição
  - 1.4.2. Classificação
  - 1.4.3. Do sono à vigília
  - 1.4.4. Durante a meditação
- 1.5. Tipos de meditação
  - 1.5.1. Espiritual
  - 1.5.2. Visualização
  - 1.5.3. Budista
  - 1.5.4. Movimento
- 1.6. Técnicas de meditação 1
  - 1.6.1. Meditação para alcançar o seu desejo
  - 1.6.2. Meditação do coração
  - 1.6.3. Meditação Kokyuhoo
  - 1.6.4. Meditação do sorriso interior





- 1.7. Técnicas de meditação
  - 1.7.1. Meditação de limpeza dos chakras
  - 1.7.2. Meditação da bondade amorosa
  - 1.7.3. meditação das dádivas do presente
  - 1.7.4. Meditação silenciosa
- 1.8. Atenção plena
  - 1.8.1. Definição
  - 1.8.2. Em que é que consiste?
  - 1.8.3. Como aplicá-la
  - 1.8.4. Técnicas
- 1.9. Relaxamento / savasanas
  - 1.9.1. Postura de encerramento das aulas
  - 1.9.2. Como fazer e ajustes
  - 1.9.3. Benefícios
  - 1.9.4. Como orientar um relaxamento
- 1.10. Yoga nidra
  - 1.10.1. O que é o yoga nidra?
  - 1.10.2. Como é uma sessão?
  - 1.10.3. Fases
  - 1.10.4. Exemplo de uma sessão



*Aproveite para ficar a par dos últimos desenvolvimentos em matéria de Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento"*

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.*



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

### 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 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.



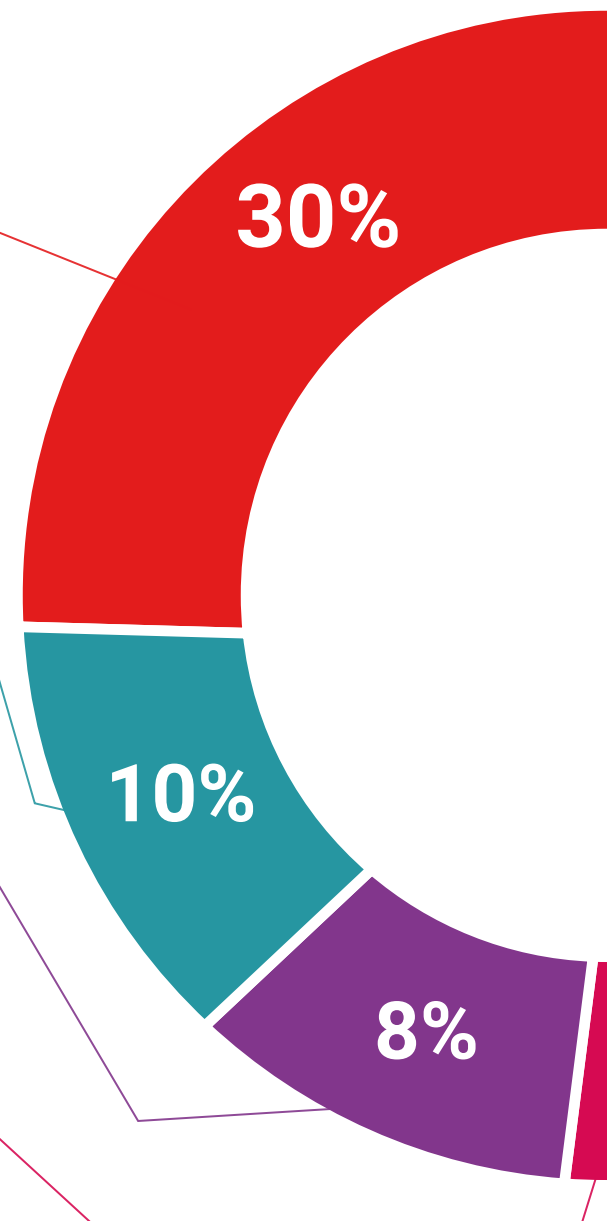
#### Práticas de aptidões e competências

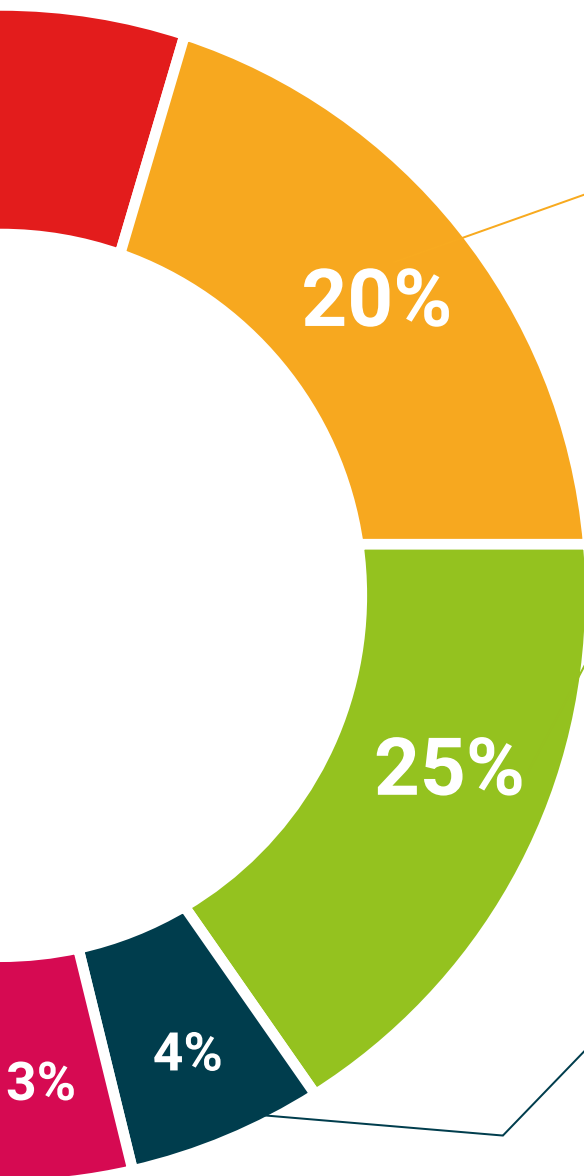
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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 Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso 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 Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento** 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** 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 Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION 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

Bases Neurológicas nas  
Técnicas de Meditação  
e Relaxamento

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

## Curso

# Bases Neurológicas nas Técnicas de Meditação e Relaxamento

