

# Mestrado Próprio

## Yoga Terapêutico

Reconhecido pela NBA





## Mestrado Próprio

### Yoga Terapêutico

- » Modalidade: Online
- » Duração: 7 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/mestrado-proprio/mestrado-proprio-yoga-terapeutico](http://www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/mestrado-proprio/mestrado-proprio-yoga-terapeutico)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competências

---

*pág. 14*

04

Direção do curso

---

*pág. 18*

05

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 24*

06

Metodologia

---

*pág. 32*

07

Certificação

---

*pág. 40*

# 01

# Apresentação

Numa sociedade moderna e pobre em tempo, o Yoga está a desfrutar de uma era dourada graças aos seus vastos benefícios para a saúde. Doenças físicas, redução de peso ou reforço ósseo também podem ser melhoradas em sessões curtas. Para além de ser uma tendência, esta atividade física foi consolidada em todo o mundo e foi incluída nos programas de recuperação ou preparação dos desportistas. É por isso que foi criada esta qualificação 100% online, que proporciona aos profissionais do mundo do desporto os conhecimentos mais exaustivos de biomecânica, cinesioterapia e os últimos desenvolvimentos no planeamento de sessões de Yoga terapêutico. Tudo isto, com o conteúdo multimédia que está na vanguarda da academia.



“

*Graças a este Mestrado Próprio, estará a par dos últimos desenvolvimentos em Yoga Terapêutico e da sua aplicação a desportistas de alta competição"*

Atletas de topo como Novak Djokovic, Lebron James e Robert Lewandowski praticam Yoga pelos seus benefícios físicos tais como proteção das articulações, para desenvolver a flexibilidade e para aumentar a capacidade pulmonar. No entanto, a redução da dor ou o controlo da respiração tem um impacto positivo nas pessoas que sofrem de doenças, escoliose, desalinhamento do joelho, lombalgia ou ciática.

A investigação científica tem apoiado os exercícios terapêuticos de Yoga não só para se manter em forma, mas também para abordar certas patologias físicas e psicológicas. Face a esta realidade, o profissional no mundo do desporto não pode ficar alheio aos novos desenvolvimentos que se estão a verificar neste campo. É por isso que este Mestrado Próprio, lecionado por especialistas com uma vasta experiência, irá mostrar-lhe as novas tendências deste método, os principais conceitos de biomecânica e a sua aplicação clínica.

Para tal, o corpo estudantil terá recursos de ensino multimédia que o levarão a estudar em profundidade a aplicação das técnicas asanas e a sua integração, o planeamento e prescrição de exercícios de acordo com as características da pessoa e as suas doenças. Do mesmo modo, os estudos de caso fornecidos pelos peritos deste Mestrado Próprio serão muito úteis para a sua integração no seu trabalho diário.

Para além disso, o aluno terá à sua disposição *masterclasses* exclusivas deste Mestrado Próprio, dadas por um professor internacional com uma vasta experiência na instrução específica de professores de Yoga. Estas aulas oferecem uma visão geral dos principais progressos, técnicas, programas de exercícios e desenvolvimentos nesta disciplina. Tudo isto com uma abordagem prática e útil para inclusão no trabalho quotidiano.

Além disso, este Mestrado Próprio em Ciências do Desporto conta com a participação de um professor reconhecido internacionalmente e especializado em Yoga Terapêutico. Através de *masterclasses exclusivas*, os alunos terão a oportunidade de conhecer as últimas novidades e desenvolvimentos em temas como a base neurofisiológica das técnicas meditativas, a aplicação das técnicas asanas e a sua integração, e as patologias mais comuns tratadas com Yoga Terapêutico. Tudo isto será ensinado por uma das figuras de referência na área, garantindo uma experiência de aprendizagem enriquecedora e de qualidade para todos os profissionais do desporto.

O profissional de Atividade Física e Desporto está, portanto, confrontado com uma excelente oportunidade de mergulhar no Yoga Terapêutico através de uma educação universitária que pode ser acedida onde e quando desejar. Apenas necessitará de um dispositivo eletrónico para poder visualizar o curso, e a carga pedagógica será distribuída de acordo com as suas necessidades. Um curso sem aulas presenciais ou horários fixos, o que permitirá aos estudantes combinar as suas responsabilidades com um Mestrado Próprio de qualidade.

Este **Mestrado Próprio em 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 Yoga
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser utilizado para 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



*Terá acesso a vídeos e casos clínicos detalhados para que não perca nenhum detalhe das mais recentes técnicas de Yoga Terapêutico aplicadas a pacientes com problemas lombares"*

“

*Uma qualificação universitária que lhe permitirá aprofundar a biomecânica dos asanas em pé sempre que o desejar”*

O corpo docente do curso inclui profissionais que trazem a sua experiência profissional para esta qualificação, 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, ou seja, um ambiente de simulação que lhe proporcionará uma aprendizagem imersiva programada para praticar em situações reais.

A elaboração desta qualificação baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Este é um Mestrado Próprio 100% online concebido para profissionais que procuram uma qualificação universitária que seja compatível com as suas responsabilidades de trabalho.*

*Garbiñe Muguruza, Pau Gasol e David Beckham incluem o Yoga na sua atividade diária. Incorpore os últimos exercícios nos seus programas de recuperação de atletas.*



# 02 Objetivos

Uma vez concluída a duração de 12 meses deste Mestrado Próprio em Yoga Terapêutico na Atividade Física e no Desporto, o profissional terá atualizado os seus conhecimentos sobre este método e os importantes benefícios que ele traz tanto para as crianças como para os idosos. Desta forma, cada sessão pode ser devidamente adaptada às diferentes patologias que o atleta ou as pessoas para quem a atividade é concebida podem apresentar. Durante este processo, terá uma equipa pedagógica especializada que o orientará para alcançar estes objetivos.





“

*Em 12 meses poderá adaptar as suas sessões de Yoga Terapêutico a pacientes com diversidade funcional e cognitiva”*



## 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.



*Os benefícios do Yoga Terapêutico tornam-na adequada para mulheres grávidas. Prepare as suas melhores sessões graças a este Mestrado Próprio"*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1 Estrutura do sistema locomotor

- ◆ Estudar a anatomia e a fisiologia dos sistemas esquelético, muscular e articular do corpo humano
- ◆ Identificar as diferentes estruturas e funções do sistema músculo-esquelético e como elas se inter-relacionam entre si
- ◆ Explorar as diferentes posturas e movimentos do corpo humano e compreender como estes afetam a estrutura do aparelho locomotor
- ◆ Aprofundar os conhecimentos sobre as lesões comuns do sistema músculo-esquelético e saber como as prevenir

### Módulo 2 Coluna vertebral e extremidades

- ◆ Descrever o sistema muscular, nervoso e esquelético
- ◆ Estudar a anatomia e as funções da coluna vertebral
- ◆ Aprofundar o conhecimento sobre a fisiologia da anca
- ◆ Descrever a morfologia das extremidades superior e inferior
- ◆ Aprofundar o conhecimento sobre o diafragma e o núcleo (core)

### Módulo 3 Aplicação de técnicas de asana e a sua integração

- ◆ Analisar a contribuição filosófica e fisiológica dos diferentes asanas
- ◆ Identificar os princípios de ação mínima: *sthira, sukham* y *asanam*
- ◆ Analisar o conceito de asanas em pé
- ◆ Descrever os benefícios e as contraindicações dos asanas de alongamento
- ◆ Indicar os benefícios e as contraindicações das asanas de rotação e de inclinação lateral
- ◆ Descrever as contraposições quando as utilizar
- ◆ Estudar os *Bandhas* e a sua aplicação no Yoga Terapêutico

#### Módulo 4. Análise dos principais asanas em pé

- ◆ Estudar os fundamentos biomecânicos de Tadasana e a sua importância como posição base para outros asanas em pé
- ◆ Identificar as diferentes variantes das saudações ao sol e as suas modificações e como estas afetam a biomecânica dos asanas em pé
- ◆ Indicar os principais asanas em pé, as suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ◆ Atualizar os conhecimentos sobre os fundamentos biomecânicos dos principais asanas de flexão da coluna vertebral e flexão lateral, e como executá-los de forma segura e eficaz
- ◆ Indicar os principais asanas de equilíbrio e como utilizar a biomecânica para manter a estabilidade e o equilíbrio durante estas posições
- ◆ Identificar as principais extensões em decúbito prono e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ◆ Explorar as principais torções e poses para as ancas e saber como utilizar a biomecânica para as realizar de forma segura e eficaz

#### Módulo 5. Análise dos principais asanas de chão e adaptações com suportes

- ◆ Identificar os principais asanas em pé, as suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ◆ Investigar os fundamentos biomecânicos dos asanas de encerramento e como executá-los de forma segura e eficaz
- ◆ Atualizar os conhecimentos sobre asanas restauradores e como aplicar a biomecânica para relaxar e restaurar o corpo
- ◆ Identificar as principais posições invertidas e como utilizar a biomecânica para as realizar de forma segura e eficaz
- ◆ Estudar os diferentes tipos de suportes (blocos, cinto e cadeira) e como utilizá-los para melhorar a biomecânica dos asanas de chão

- ◆ Investigar a utilização de suportes para adaptar os asanas a diferentes necessidades e capacidades físicas
- ◆ Aprofundar os primeiros passos do Yoga Restaurador e como aplicar a biomecânica para relaxar o corpo e a mente

#### Módulo 6 Patologias mais comuns

- ◆ Identificar as patologias mais comuns da coluna vertebral e como adaptar a prática do Yoga para evitar lesões
- ◆ Investigar as doenças degenerativas e como a prática de Yoga pode ajudar no seu tratamento e redução de sintomas
- ◆ Aprender mais sobre a lombalgia e a ciática e como aplicar o Yoga Terapêutico para aliviar a dor e melhorar a mobilidade
- ◆ Identificar a escoliose e saber adaptar a prática de Yoga para melhorar a postura e reduzir o incómodo
- ◆ Reconhecer os desalinhamentos e lesões do joelho e como adaptar a prática do Yoga para os prevenir e melhorar a recuperação
- ◆ Identificar as lesões do ombro e saber adaptar a prática do Yoga para reduzir a dor e melhorar a mobilidade
- ◆ Aprofundar as patologias do pulso e do ombro e saber como adaptar a prática do Yoga para evitar lesões e reduzir o desconforto
- ◆ Conhecer as bases posturais e como aplicar a biomecânica para melhorar a postura e prevenir lesões
- ◆ Identificar as doenças autoimunes e compreender como a prática de Yoga pode ajudar no seu tratamento e redução de sintomas

## Módulo 7 Sistema Fascial

- ◆ Estudar a história e o conceito de fáscia, e a sua importância na prática do Yoga
- ◆ Aprofundar os diferentes tipos de mecanorreceptores da fáscia e como aplicá-los nos diferentes estilos de Yoga
- ◆ Apontar a necessidade de aplicar o termo fáscia nas aulas de Yoga para uma prática mais eficaz e consciente
- ◆ Explorar a origem e o desenvolvimento do termo tensegridade e a sua aplicação prática no Yoga
- ◆ Identificar as diferentes vias miofasciais e as poses específicas para cada uma das cadeias
- ◆ Aplicar a biomecânica da fáscia na prática do Yoga para melhorar a mobilidade, a força e a flexibilidade
- ◆ Identificar os principais desequilíbrios posturais e como corrigi-los através da prática do Yoga e da biomecânica da fáscia

## Módulo 8 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 terceira idade
- ◆ 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 9 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 10 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

## Competências

Este Mestrado Próprio permite aos profissionais alargar as suas competências para o desenvolvimento de sessões de Yoga Terapêutico na Atividade Física e no Desporto, bem como reforçar as suas competências de modo a poderem planejar cada sessão adequadamente. Isto permitirá-lhe-á melhorar a aplicação de técnicas posturais e meditativas de acordo com as características de cada pessoa. Para este fim, serão fornecidas aos estudantes simulações de casos clínicos, que são uma ferramenta de ensino tremendamente útil.





“

*Esta é uma opção acadêmica que irá melhorar a sua capacidade de adaptar as suas aulas de Yoga às pessoas com deficiências"*



## Competências gerais

---

- ◆ Aplicar o Yoga Terapêutico de um ponto de vista clínico nos cuidados ao paciente
- ◆ Criar programas específicos para cada paciente, de acordo com as suas doenças e características
- ◆ Promover a capacidade de comunicação com os doentes
- ◆ Abordar as patologias mais frequentes da coluna vertebral, articulações e do sistema muscular
- ◆ Levar a cabo as técnicas de relaxamento
- ◆ Aplicar os fundamentos do Yoga Terapêutico

“

*Inscreva-se num Mestrado Próprio que lhe permitirá incorporar asanas em programas de recuperação para desportistas de elite”*





## Competências específicas

---

- ◆ Melhorar a coordenação psicomotora dos pacientes
- ◆ Aplicar os benefícios do Yoga Terapêutico aos tratamentos
- ◆ Informar os pacientes saudáveis sobre as técnicas posturais mais adequadas para evitar patologias
- ◆ Aplicar técnicas de Yoga de acordo com a idade dos pacientes
- ◆ Aplicar o Yoga Terapêutico como ferramenta complementar a certos tratamentos
- ◆ Promover a prática adequada das técnicas de Yoga para prevenir lesões

# 04

## Direção do curso

A TECH está empenhada em oferecer aos seus estudantes uma educação de qualidade que seja acessível a todos. Para tal, seleciona rigorosamente o pessoal docente que faz parte de cada um dos seus cursos. Neste caso, o profissional terá à sua disposição uma direção e pessoal docente especializado em loga Terapêutico, com uma vasta experiência em centros de referência. A sua extensa experiência profissional e as suas elevadas qualificações refletem-se também no conteúdo deste curso 100% online.



“

*Uma equipa especializada de professores de excelência no mundo do Yoga Terapêutico guiá-lo-á ao longo deste processo de aprendizagem de 12 meses"*

## 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. Dianne Galliano

---

- 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. Zoraida Escalona García

- ♦ Vice-presidente da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- ♦ Fundadora do método *Air Core* (aulas que combinam TRX e Treino Funcional com Yoga)
- ♦ Formadora de Yoga Terapêutico
- ♦ Licenciada em Ciências Biológicas pela Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Curso de Professora de Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga eCáncer
- ♦ Curso de Monitora de Pilates de Chão
- ♦ Curso de Fisioterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professora de Meditação

## Professores

### Dra. Inmaculada Salvador Crespo

- ♦ 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. Mar García

- ♦ Diretora e Instrutora do centro de Yoga Satnam Yoga
- ♦ Professora da Vinyasa Yoga
- ♦ Instrutora de Yoga Especial
- ♦ Instrutora de Yoga para crianças e famílias

**Dr. Ricardo Ferrer**

- ◆ 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*

**Dr. Óscar Losada**

- ◆ Professor de Vinyasa Yoga e *Power Yoga* e Osteopata no centro El Árbol de la Vida
- ◆ Formador de Vinyasa Yoga e Yoga Coach no Instituto Europeu de Yoga (IEI), Madrid
- ◆ Formador de Yin Yoga no IEI, Barcelona
- ◆ Professor de Vinyasa Yoga e *Power Yoga* no Gimnasio Fitness, Madrid
- ◆ Osteopata e Massagista Desportivo no Gimnasio Fitness, Madrid
- ◆ Especialista em Rocket Yoga pelo IEI Huelva
- ◆ Especialista em Yoga Terapêutico, Yin Yoga e Fâscias pelo IEI Huelva
- ◆ Especialista em Yoga para crianças pelo IEI Alicante
- ◆ Osteopata Estrutural II por Kabat
- ◆ Massagem Desportiva e Quiromassagem pela Orthos

**Dra. Vanessa Villalba**

- ◆ Instrutora nos Gimnasios Villalba
- ◆ Instrutora de Vinyasa Yoga e *Power Yoga* no Instituto Europeu de Yoga (IEI), Sevilha
- ◆ Instrutora de Yoga Aéreo, Sevilha
- ◆ Instrutora de Yoga Integral no IEI Sevilha
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* no IEI Huelva
- ◆ Instrutora de Yoga para mulheres grávidas e pós-parto no IEI Sevilha
- ◆ Instrutora de Yoga Nidra, Yoga Terapêutico e *Shamanic Yoga*
- ◆ Instrutora de Pilates Base pela FEDA
- ◆ Instrutor de Pilates de Chão com implementos
- ◆ Técnica Avançada em Fitness e Personal Training pela FEDA
- ◆ Instrutora de *Spinning Start I* pela Federação Espanhola de Spinning
- ◆ Instrutora de *Power Dumbell II* pela Aerobic and Fitness Association
- ◆ Quiromassagista em Quirotema pela Escola Superior de Quiromassagem e Terapias
- ◆ Formação em Drenagem Linfática pela PRAXIS, Sevilha

# 05

## Estrutura e conteúdo

O plano de estudos para este Mestrado Próprio foi desenvolvido por uma equipa de professores especializados que desenvolveu um plano de ensino concebido para oferecer o conteúdo mais abrangente e atualizado sobre Yoga Terapêutico na Atividade Física e no Desporto. Um Mestrado Próprio onde, para além de encontrar material didático inovador, os estudantes poderão progredir de uma forma muito mais natural graças ao sistema *Relearning*. Uma metodologia que reduz as longas horas de estudo e que permitirá ao profissional estudar a integração do Yoga de uma forma ágil em pacientes com problemas de saúde mental, com deficiências, obesidade e os asanas mais utilizados atualmente.





“

*O sistema de Relearning utilizado pela TECH permitir-lhe-á reduzir longas horas de estudo"*

## Módulo 1 Estrutura do Aparelho Locomotor

- 1.1. Posição anatômica, eixos e planos
  - 1.1.1. Anatomia e fisiologia básica do corpo humano
  - 1.1.2. Posição anatômica
  - 1.1.3. Os eixos do corpo
  - 1.1.4. Os planos anatômicos
- 1.2. Osso
  - 1.2.1. Anatomia óssea do corpo humano
  - 1.2.2. Estrutura e função dos ossos
  - 1.2.3. Diferentes tipos de ossos e a sua relação com a postura e o movimento
  - 1.2.4. A relação entre o sistema esquelético e o sistema muscular
- 1.3. Articulações
  - 1.3.1. Anatomia e fisiologia das articulações do corpo humano
  - 1.3.2. Diferentes tipos de articulações
  - 1.3.3. O papel das articulações na postura e no movimento
  - 1.3.4. As lesões articulares mais comuns e como as prevenir
- 1.4. Cartilagem
  - 1.4.1. Anatomia e fisiologia da cartilagem do corpo humano
  - 1.4.2. Diferentes tipos de cartilagem e a sua função no corpo
  - 1.4.3. O papel da cartilagem nas articulações e na mobilidade
  - 1.4.4. As lesões mais comuns nas cartilagens e a sua prevenção
- 1.5. Tendões e ligamentos
  - 1.5.1. Anatomia e fisiologia dos tendões e ligamentos do corpo humano
  - 1.5.2. Diferentes tipos de tendões e ligamentos e a sua função no corpo
  - 1.5.3. O papel dos tendões e ligamentos na postura e no movimento
  - 1.5.4. As lesões mais comuns nos tendões e ligamentos e como as prevenir
- 1.6. Músculo esquelético
  - 1.6.1. Anatomia e fisiologia do sistema musculoesquelético do corpo humano
  - 1.6.2. A relação entre músculos e ossos na postura e no movimento
  - 1.6.3. O papel da fáscia no sistema músculo-esquelético e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.6.4. As lesões musculares mais comuns e como as prevenir
- 1.7. Desenvolvimento do sistema músculo-esquelético
  - 1.7.1. Desenvolvimento embrionário e fetal do sistema músculo-esquelético
  - 1.7.2. Crescimento e desenvolvimento do sistema músculo-esquelético na infância e na adolescência
  - 1.7.3. Alterações músculo-esquelético associadas ao envelhecimento
  - 1.7.4. Desenvolvimento e adaptação do sistema músculo-esquelético à atividade física e ao treino
- 1.8. Componentes do sistema músculo-esquelético
  - 1.8.1. Anatomia e fisiologia dos músculos esqueléticos e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.8.2. O papel dos ossos no sistema músculo-esquelético e a sua relação com a postura e no movimento
  - 1.8.3. A função das articulações no sistema músculo-esquelético e os cuidados a ter com estas durante prática do Yoga Terapêutico
  - 1.8.4. O papel da fáscia e de outros tecidos conjuntivos no sistema músculo-esquelético e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
- 1.9. Controlo nervoso dos músculos esqueléticos
  - 1.9.1. Anatomia e fisiologia do sistema nervoso e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.9.2. O papel do sistema nervoso na contração muscular e no controlo do movimento
  - 1.9.3. A relação entre o sistema nervoso e o sistema músculo-esquelético na postura e no movimento durante a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.9.4. A importância do controlo neuromuscular para a prevenção de lesões e melhoria do desempenho na prática do Yoga Terapêutico
- 1.10. Contração muscular
  - 1.10.1. Anatomia e fisiologia da contração muscular e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.10.2. Os diferentes tipos contração muscular e a sua aplicação na prática do Yoga Terapêutico
  - 1.10.3. O papel da ativação neuromuscular na contração muscular e a sua relação com a prática do Yoga Terapêutico
  - 1.10.4. A importância do alongamento e do fortalecimento muscular na prevenção de lesões e na melhoria do desempenho na prática do Yoga Terapêutico

## Módulo 2 Coluna vertebral e extremidades

- 2.1. Sistema muscular
  - 2.1.1. Músculo: unidade funcional
  - 2.1.2. Tipos de músculos
  - 2.1.3. Músculos tónicos e fásicos
  - 2.1.4. Contração isométrica e isotónica e a sua relevância para os estilos de Yoga
- 2.2. Sistema nervoso
  - 2.2.1. Neurónios: unidade funcional
  - 2.2.2. Sistema Nervoso Central: encéfalo e medula espinhal
  - 2.2.3. Sistema Nervoso Periférico Somático: nervos
  - 2.2.4. Sistema Nervoso Periférico Autônomo: Simpático e Parassimpático
- 2.3. Sistema ósseo
  - 2.3.1. Osteócito: unidade funcional
  - 2.3.2. Esqueleto axial e apendicular
  - 2.3.3. Tendões
  - 2.3.4. Ligamentos
- 2.4. Coluna vertebral
  - 2.4.1. Evolução da coluna vertebral e funções
  - 2.4.2. Estrutura
  - 2.4.3. Tipos de vértebra
  - 2.4.4. Movimentos da coluna
- 2.5. Região cervical e dorsal
  - 2.5.1. Vértebras cervicais: típicas e atípicas
  - 2.5.2. Vértebras dorsais
  - 2.5.3. Principais músculos da região cervical
  - 2.5.4. Principais músculos da região dorsal
- 2.6. Região lombar
  - 2.6.1. Vértebras lombares
  - 2.6.2. Sacro
  - 2.6.3. Cóccix
  - 2.6.4. Principais músculos

- 2.7. Pélvis
  - 2.7.1. Anatomia: diferença entre a pélvis masculina e a feminina
  - 2.7.2. Dois conceitos-chave: anteversão e retroversão
  - 2.7.3. Músculos Principais
  - 2.7.4. Pavimento pélvico
- 2.8. Extremidade superior
  - 2.8.1. Articulação do ombro
  - 2.8.2. Músculos da coifa dos rotadores
  - 2.8.3. Braço, cotovelo e antebraço
  - 2.8.4. Músculos Principais
- 2.9. Extremidade inferior
  - 2.9.1. Articulação coxofemoral
  - 2.9.2. Joelho: articulações tibiofemoral e patelofemoral
  - 2.9.3. Ligamentos e meniscos do joelho
  - 2.9.4. Principais músculos da perna
- 2.10. Diafragma e *Núcleo (Core)*
  - 2.10.1. Anatomia do Diafragma
  - 2.10.2. Diafragma e respiração
  - 2.10.3. Músculos do "Core"
  - 2.10.4. Ocore e a sua importância no Yoga

## Módulo 3 Aplicação de técnicas de asana e a sua integração

- 3.1. Asana
  - 3.1.1. Definição de asana
  - 3.1.2. Asana no Yoga Sutra
  - 3.1.3. Objetivo mais profundo dos asanas
  - 3.1.4. Asanas e alinhamento
- 3.2. Princípio da ação mínima
  - 3.2.1. Sthira Sukham Asanam
  - 3.2.2. Como aplicar este conceito na prática?
  - 3.2.3. Teoria dos gunas
  - 3.2.4. A influência dos gunas na prática

- 3.3. Asanas em pé
  - 3.3.1. A importância dos asanas em pé
  - 3.3.2. Como trabalhá-los
  - 3.3.3. Benefícios
  - 3.3.4. Contraindicações e considerações
- 3.4. Asanas sentadas e supina
  - 3.4.1. Importância dos asanas sentados
  - 3.4.2. Asanas sentados para meditação
  - 3.4.3. Asanas supinos: definição
  - 3.4.4. Benefícios das poses supinas
- 3.5. Asanas extensão
  - 3.5.1. Por que razão as extensões são importantes?
  - 3.5.2. Como as trabalhar em segurança
  - 3.5.3. Benefícios
  - 3.5.4. Contraindicações
- 3.6. Asanas flexão
  - 3.6.1. Importância da flexão da coluna
  - 3.6.2. Execução
  - 3.6.3. Benefícios
  - 3.6.4. Erros comuns e como evitá-los
- 3.7. Asanas rotação: torções
  - 3.7.1. Mecânica de torção
  - 3.7.2. Como o fazer corretamente
  - 3.7.3. Benefícios fisiológicos
  - 3.7.4. Contraindicações
- 3.8. Asanas em inclinação lateral
  - 3.8.1. Importância
  - 3.8.2. Benefícios
  - 3.8.3. Erros mais comuns
  - 3.8.4. Contraindicações

- 3.9. Importância das contraposições
  - 3.9.1. O que são?
  - 3.9.2. Quando as realizar
  - 3.9.3. Benefícios durante a prática
  - 3.9.4. Contraposições mais utilizadas
- 3.10. *Bandhas*
  - 3.10.1. Definição
  - 3.10.2. Principais *Bandhas*
  - 3.10.3. Quando os aplicar
  - 3.10.4. *Bandhas* e Yoga Terapêutico

#### Módulo 4. Análise dos principais asanas em pé

- 4.1. Tadasana
- 4.2. Saudação ao sol
- 4.3. Asanas em pé
- 4.4. Asanas em pé flexão da coluna
- 4.5. Asanas de flexão lateral
- 4.6. Asanas equilíbrio
- 4.7. Extensões decúbito prono
- 4.8. Extensões
- 4.9. Torções
- 4.10. Anca

#### Módulo 5. Análise dos principais asanas de chão e adaptações com suportes

- 5.1. Asanas principais no chão
- 5.2. Flexões supinas
- 5.3. Torções e inclinações laterais
- 5.4. Asanas de encerramento
- 5.5. Invertidas
- 5.6. Blocos
- 5.7. Cinto
- 5.8. Asanas na cadeira
- 5.9. Yoga na cadeira
- 5.10. Asanas restauradores

## Módulo 6 Patologias mais comuns

- 6.1. Patologia da coluna
  - 6.1.1. Protusões
  - 6.1.2. Hérnias
  - 6.1.3. Hiperlordose
  - 6.1.4. Retificações
- 6.2. Doenças degenerativas
  - 6.2.1. Artrose
  - 6.2.2. Distrofia muscular
  - 6.2.3. Osteoporose
  - 6.2.4. Espondilose
- 6.3. Lombalgia e ciática
  - 6.3.1. Lombalgia
  - 6.3.2. Ciática
  - 6.3.3. Síndrome piramidal
  - 6.3.4. Trocanterite
- 6.4. Escoliose
  - 6.4.1. Compreender a escoliose
  - 6.4.2. Tipos
  - 6.4.3. O que devemos fazer
  - 6.4.4. O que evitar
- 6.5. Desalinhamento do joelho
  - 6.5.1. *Genu Vago*
  - 6.5.2. *Genu Varo*
  - 6.5.3. *Genu Flexo*
  - 6.5.4. *Genu Recurvatum*
- 6.6. Ombros e cotovelos
  - 6.6.1. Bursite
  - 6.6.2. Síndrome subacromial
  - 6.6.3. Epicondilite
  - 6.6.4. Epitrocleeite

- 6.7. Joelhos
  - 6.7.1. Dor patelo-femoral
  - 6.7.2. Condropatia
  - 6.7.3. Lesões dos meniscos
  - 6.7.4. Tendinite da pata ganso
- 6.8. Pulsos e tornozelos
  - 6.8.1. Túnel cárpico
  - 6.8.2. Torções
  - 6.8.3. Joanetes
  - 6.8.4. Pé plano e cavo
- 6.9. Bases posturais
  - 6.9.1. Planos diferentes
  - 6.9.2. Técnica de prumo
  - 6.9.3. Síndrome do cruzado superior
  - 6.9.4. Síndrome do cruzado inferior
- 6.10. Doenças autoimunes
  - 6.10.1. Definição
  - 6.10.2. Lúpus
  - 6.10.3. Doença de Crohn
  - 6.10.4. Artrite

## Módulo 7 Sistema fascial

- 7.1. Fáschia
  - 7.1.1. História
  - 7.1.2. Fáschia vs. Aponeurose
  - 7.1.3. Tipos
  - 7.1.4. Funções
- 7.2. Tipos de mecanorreceptores e a sua importância nos diferentes estilos de Yoga
  - 7.2.1. Importância
  - 7.2.2. Golgi
  - 7.2.3. Paccini
  - 7.2.4. Ruffini

- 7.3. Cadeias miofasciais
  - 7.3.1. Definição
  - 7.3.2. Importância no Yoga
  - 7.3.3. Conceito de tensegridade
  - 7.3.4. Os três diafragmas
- 7.4. LSP: Linha Superficial Posterior
  - 7.4.1. Definição
  - 7.4.2. Linha Superficial Anterior
  - 7.4.3. Posturas passivas
  - 7.4.4. Posturas ativas
- 7.5. LAS: Linha Superficial Anterior
  - 7.5.1. Definição
  - 7.5.2. Trilhos anatômicos
  - 7.5.3. Posturas passivas
  - 7.5.4. Posturas ativas
- 7.6. LL: Linha Lateral
  - 7.6.1. Definição
  - 7.6.2. Trilhos anatômicos
  - 7.6.3. Posturas passivas
  - 7.6.4. Posturas ativas
- 7.7. LE: Linha Espiral
  - 7.7.1. Definição
  - 7.7.2. Trilhos anatômicos
  - 7.7.3. Posturas passivas
  - 7.7.4. Posturas ativas
- 7.8. Linhas funcionais
  - 7.8.1. Definição
  - 7.8.2. Trilhos anatômicos
  - 7.8.3. Posturas passivas
  - 7.8.4. Posturas ativas

- 7.9. Linhas dos braços
  - 7.9.1. Definição
  - 7.9.2. Trilhos anatômicos
  - 7.9.3. Posturas passivas
  - 7.9.4. Posturas ativas
- 7.10. Principais desequilíbrios
  - 7.10.1. Padrão ideal
  - 7.10.2. Grupo de flexão e extensão
  - 7.10.3. Grupo de abertura e encerramento
  - 7.10.4. Padrão inspiratório e expiratório

## Módulo 8 Yoga nos diferentes momentos evolutivos

- 8.1. Infância
  - 8.1.1. Por que razão é importante?
  - 8.1.2. Benefícios
  - 8.1.3. Como é uma aula
  - 8.1.4. Exemplo de saudação ao sol adaptada
- 8.2. Mulher e ciclo menstrual
  - 8.2.1. Fase menstrual
  - 8.2.2. Fase folicular
  - 8.2.3. Fase ovulatória
  - 8.2.4. Fase lútea
- 8.3. Yoga e o ciclo menstrual
  - 8.3.1. Sequência da fase folicular
  - 8.3.2. Sequência da fase ovulatória
  - 8.3.3. Sequência da fase lútea
  - 8.3.4. Sequência durante a menstruação
- 8.4. Menopausa
  - 8.4.1. Considerações gerais
  - 8.4.2. Alterações físicas e hormonais
  - 8.4.3. Benefícios da prática
  - 8.4.4. Asanas recomendados

- 8.5. Gravidez
  - 8.5.1. Porquê praticá-lo?
  - 8.5.2. Asanas no primeiro trimestre
  - 8.5.3. Asanas no segundo trimestre
  - 8.5.4. Asanas no terceiro trimestre
- 8.6. Pós-parto
  - 8.6.1. Benefícios físicos
  - 8.6.2. Benefícios mentais
  - 8.6.3. Recomendações gerais
  - 8.6.4. Praticar com o bebé
- 8.7. Terceira idade
  - 8.7.1. Principais patologias que vamos encontrar
  - 8.7.2. Benefícios
  - 8.7.3. Considerações gerais
  - 8.7.4. Contraindicações
- 8.8. Deficiência física
  - 8.8.1. Danos cerebrais
  - 8.8.2. Danos na medula
  - 8.8.3. Danos musculares
  - 8.8.4. Como elaborar uma aula
- 8.9. Deficiência sensorial
  - 8.9.1. Auditiva
  - 8.9.2. Visual
  - 8.9.3. Sensorial
  - 8.9.4. Como elaborar uma sequência
- 8.10. Considerações gerais sobre as deficiências mais comuns com que nos iremos deparar
  - 8.10.1. Síndrome de Down
  - 8.10.2. Autismo
  - 8.10.3. Paralisia cerebral
  - 8.10.4. Perturbação do desenvolvimento intelectual

## Módulo 9 Técnicas Respiratórias

- 9.1. Pranayama
- 9.2. Tipos de respiração
- 9.3. Purificação dos canais de energia prânica ou nadis
- 9.4. Inspiração: *Puraka*
- 9.5. Expiração *Rechaka*
- 9.6. Retenção: *Kumbakha*
- 9.7. Pranayamas purificantes:
- 9.8. Pranayamas estimulantes e refrescantes
- 9.9. Pranayamas regenerativos
- 9.10. Mudras

## Módulo 10 Técnicas de meditação e relaxamento

- 10.1. Mantras
- 10.2. Aspectos internos do Yoga
- 10.3. Meditação
- 10.4. Ondas cerebrais
- 10.5. Tipos de meditação
- 10.6. Técnicas de meditação 1
- 10.7. Técnicas de meditação 2
- 10.8. *Mindfulness*
- 10.9. Relaxamento/Savasana
- 10.10. Yoga Nidra



*Melhorar a capacidade pulmonar graças à aplicação das mais recentes técnicas do Yoga Terapêutico”*

06

# 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.



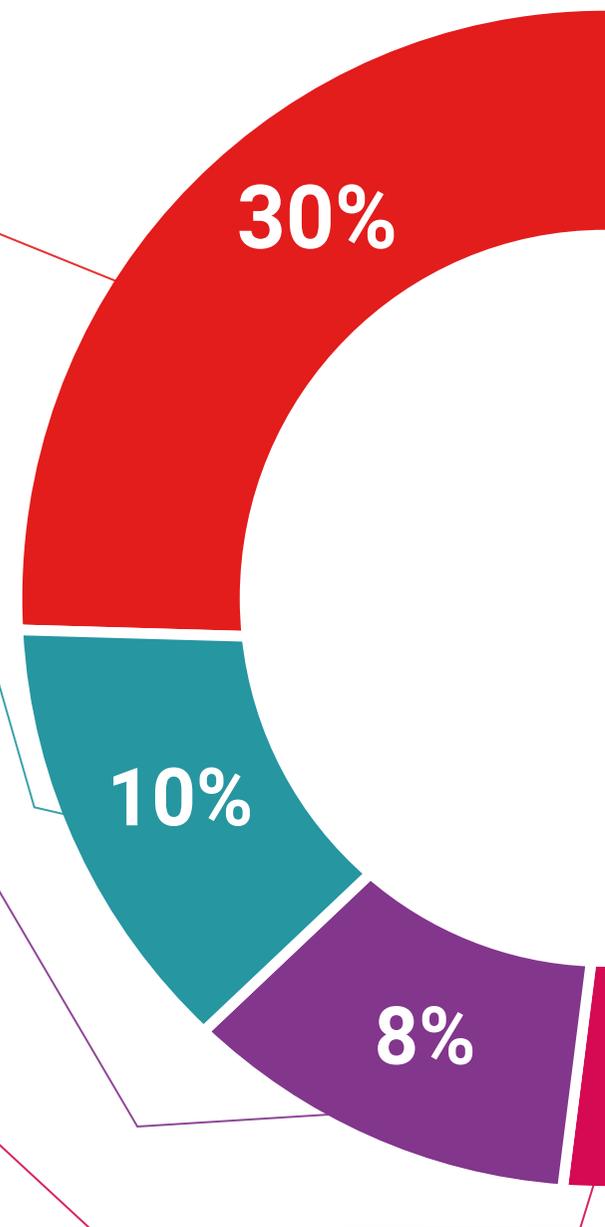
#### Práticas de aptidões e competências

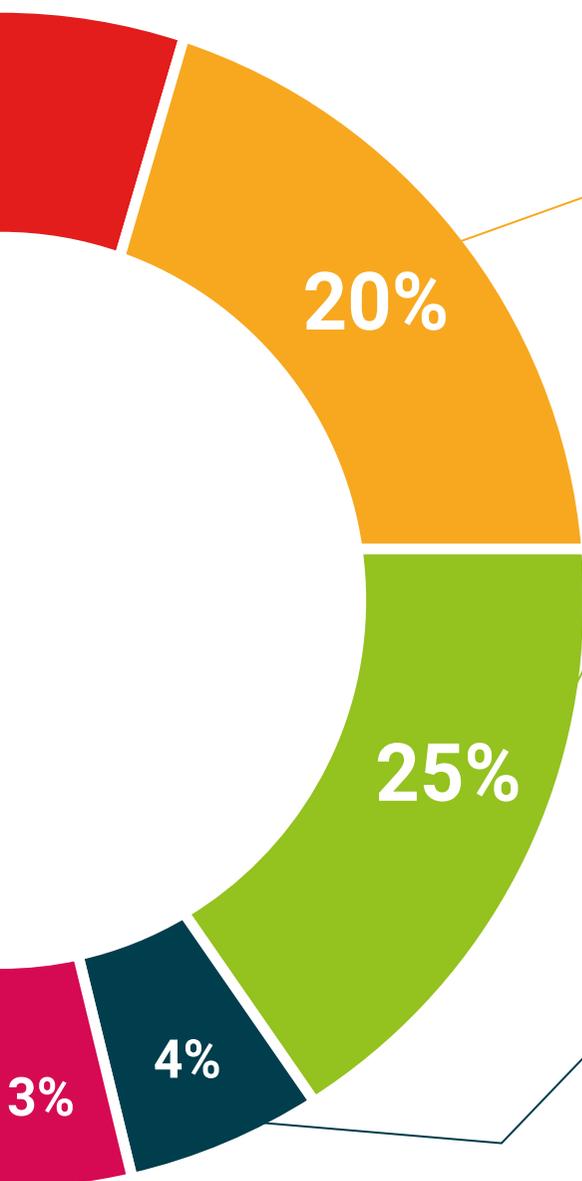
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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.



07

# Certificação

O Mestrado Próprio em Yoga Terapêutico garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre 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 **Mestrado Próprio em 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 ESTUDIO 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: Mestrado Próprio em Yoga Terapêutico**

**Modalidade: online**

**Duração: 7 meses**

**ECTS: 60**



\*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 compreensão  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento simulação

**tech** universidade  
tecnológica

**Mestrado Próprio**

Yoga Terapêutico

- » Modalidade: Online
- » Duração: 7 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

# Mestrado Próprio

## Yoga Terapêutico

Reconhecido pela NBA

