

# Curso

## Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento



**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

### Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento

- » Modalidade: **online**
- » Duração: **6 semanas**
- » Certificado: **TECH Universidade Tecnológica**
- » Horário: **no seu próprio ritmo**
- » Provas: **online**

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/bases-neurologicas-tecnicas-meditacao-relaxamento](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/bases-neurologicas-tecnicas-meditacao-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

Certificado

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

Apesquisa científica respalda os benefícios das Técnicas de Meditação e Relaxamento para a saúde mental e física. Desta forma, estudar as Bases Neurológicas dessas técnicas permite compreender melhor como funcionam e por que são eficazes na redução do estresse, melhora do bem-estar emocional e promoção da atenção plena. Neste contexto, desenvolvemos este programa, que oferece a oportunidade de adquirir conhecimentos sólidos sobre os fundamentos neurofisiológicos das Técnicas de Meditação e Relaxamento, desde o estudo dos mantras até a compreensão das ondas cerebrais e as diversas abordagens da meditação. Tudo isso em um formato 100% online e sob a eficaz metodologia *Relearning* da TECH.





“

*Alcance o mais alto nível de conhecimento em Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento com este programa inovador da TECH"*

O estresse e a ansiedade são problemas cada vez mais comuns na sociedade atual. Por isso, existe uma demanda crescente por profissionais capacitados em técnicas de Relaxamento e Meditação para ajudar as pessoas a lidar com esses desafios e melhorar sua qualidade de vida. Nesse sentido, o cérebro e o sistema nervoso são aspectos fundamentais na prática de Yoga, e a compreensão das Bases Neurológicas permite aos instrutores compreender como as Técnicas de Meditação e Relaxamento afetam o corpo, possibilitando um ensino mais eficaz e personalizado para seus alunos.

Considerando esse cenário, a TECH desenvolveu este Curso Universitário que conta com os elementos práticos necessários para proporcionar uma capacitação avançada aos profissionais deste programa. Serão aprofundados conceitos próprios deste campo, com o objetivo de garantir que os alunos adquiram as competências necessárias para enfrentar qualquer tipo de desafio que se apresente.

Isso será possível por meio do itinerário acadêmico elaborado por especialistas neste campo que fazem parte do corpo docente desta capacitação. Dessa forma, os alunos terão garantido o aprendizado de todos os conceitos mais utilizados dentro deste campo e sua aplicação com grande domínio em suas dinâmicas.

A conclusão do plano de estudos será 100% online, sem limitações de horários e através da eficaz metodologia *Relearning*. Os alunos também terão acesso aos recursos multimídia disponibilizados, facilitando a compreensão das matérias que compõem este programa. Além disso, os alunos terão a oportunidade de melhorar suas habilidades de resolução de problemas através da análise de casos práticos que simulam situações reais.

Este **Curso de Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de estudos de casos práticos apresentados por especialistas em Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ◆ Contém exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ◆ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ◆ Aulas teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ◆ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com conexão à Internet



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

“

*Torne-se um especialista em Técnicas de Meditação e Relaxamento por meio do estudo dos aspectos internos do Yoga”*

O corpo docente deste curso inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

*Atualize seus conhecimentos com o plano de estudos mais completo e atualizado na área das Bases Neurológicas de Técnicas de Meditação e Relaxamento.*

*Uma experiência única, fundamental e decisiva para impulsionar seu crescimento profissional.*



# 02

## Objetivos

O graduado deste Curso Universitário adquirirá uma sólida capacitação através do estudo dos mantras, compreendendo seu uso e benefícios para a prática de meditação e a relaxamento. Além disso, se aprofundará nos aspectos internos do Yoga, incluindo Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, o que lhe fornecerá ferramentas para aprofundar na prática e no desenvolvimento pessoal. Ao longo de 6 semanas do melhor ensino online, o profissional adquirirá as habilidades necessárias para aplicar técnicas baseadas na neurociência, aumentando a qualidade em sua prática profissional.





“

*Você promoverá sessões de meditação mais saudáveis e eficazes ao aprofundar a atenção plena por meio deste programa"*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Incorporar os conhecimentos e habilidades necessários para o correto desenvolvimento e aplicação das técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico
- ◆ Criar um programa de Yoga projetado e baseado em evidências científicas
- ◆ Explorar as posturas (asanas) mais adequadas de acordo com as características da pessoa e suas lesões
- ◆ Explorar os estudos sobre biomecânica e sua aplicação às posturas (asanas) do Yoga Terapêutico
- ◆ Descrever a adaptação das posturas (asanas) do Yoga para as patologias de cada pessoa
- ◆ Explorar as bases neurofisiológicas das técnicas meditativas e de relaxamento existentes



*A capacitação abrangente oferecida por este Curso Universitário é a solução exata para o sucesso de sua carreira"*





## Objetivos específicos

---

- ◆ Descrever as bases neurofisiológicas das técnicas meditativas e de relaxamento na prática de Yoga
- ◆ Aprofundar na definição de mantra, sua aplicação e benefícios na prática de meditação
- ◆ Identificar os aspectos 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 como ocorrem no cérebro durante a meditação
- ◆ Identificar os diferentes tipos de meditação e as técnicas de meditação guiada e como se aplicam na prática de Yoga
- ◆ Aprofundar no conceito de Mindfulness, seus métodos e diferenças com a meditação
- ◆ Aprofundar sobre Savasana, como guiar uma relaxação, os diferentes tipos e adaptações
- ◆ Identificar os primeiros passos no Yoga Nidra e sua aplicação na prática de Yoga

03

# Direção do curso

A TECH tem um grande compromisso com seus alunos de oferecer um ensino de qualidade e garantir o aumento de suas expectativas profissionais. Por isso, realizou cuidadosamente a seleção do corpo docente deste programa. Dessa forma, os graduados aprenderão com os melhores especialistas neste campo, que compartilharão profundamente as respostas neurológicas geradas durante a execução de técnicas de meditação e relaxamento na prática do Yoga.



“

*Aprenda com os melhores profissionais de yoga ativo e torne-se um especialista em relaxamento por meio dessa atividade”*

## Diretora Internacional Convidada

Sendo a **Diretora de Professores e Chefe de Formação** de Instrutores do Integral Yoga Institute de Nova York, Dianne Galliano se posiciona como uma das figuras mais importantes deste campo a nível internacional. Seu foco acadêmico tem sido principalmente o **yoga terapêutico**, contando com mais de 6.000 horas documentadas de ensino e formação contínua.

Assim, sua função tem sido a de tutorizar, desenvolver protocolos e critérios de formação e proporcionar educação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Ela concilia essa função com seu papel como **terapeuta e instrutora** em outras instituições como The 14th Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa e a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Seu trabalho também se estende à **criação e direção de programas de yoga**, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo de sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos pré-natais e pós-natais, adultos jovens e até veteranos de guerra com uma série de problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles, realiza um trabalho cuidadoso e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em recuperação de cirurgias cardíacas ou pós-câncer de mama, vertigem, dores nas costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Ela possui várias certificações, destacando-se a E-RYT 500 pela Yoga Alliance, Suporte Vital Básico (SVB) pela American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



## Sra. Dianne Galliano

---

- Diretora do Instituto de Yoga Integral, Nova York, Estados Unidos
- Instrutora de Yoga Terapêutico na The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova York
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Formada em Ensino Fundamental I pela State University of New York
- Mestrado em Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

*Graças à TECH você será capaz de aprender com os melhores profissionais do mundo"*

## Direção



### Sra. Zoraida Escalona García

- Vice-presidente da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- Fundadora do método *Air Core* (aulas que combinam TRX e Treinamento Funcional com Yoga)
- Formadora em Yoga Terapêutico
- Formada em Ciências Biológicas pela Universidade Autônoma de Madrid
- Curso de Professor de: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial e Yoga e Câncer
- Curso de Monitor de Pilates Solo
- Curso em Fitoterapia e Nutrição
- Curso de Professor de Meditação



## Professores

### Sr. Ricardo Ferrer

- 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 Yogao*

“

*Aproveite a oportunidade para conhecer os últimos avanços nesta área e aplicá-los em sua prática diária”*

# 04

## Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste programa foi cuidadosamente elaborado para oferecer aos alunos uma experiência educacional de alto nível, promovendo uma imersão nas matérias acadêmicas mais avançadas e atuais. Desta forma, os alunos terão a oportunidade de explorar as Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento, adquirindo um conhecimento profundo e atualizado sobre os últimos avanços neste campo. Em apenas 150 horas de capacitação online, o graduado aprofundará nas Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento através do conteúdo mais abrangente, elaborado por especialistas exclusivamente para a TECH.





“

*Explore os mantras e seus benefícios durante a atividade de Yoga com este abrangente programa acadêmico da TECH”*

## Módulo 1. Técnicas de Meditação e 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. Contraindicações
- 1.4. Ondas cerebrais
  - 1.4.1. Definição
  - 1.4.2. Classificação
  - 1.4.3. Do sono para a 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 seu desejo
  - 1.6.2. Meditação do coração
  - 1.6.3. Meditação Kokyuhoo
  - 1.6.4. Meditação do sorriso interno



- 1.7. Técnicas de meditação 2
  - 1.7.1. Meditação para limpeza dos chakras
  - 1.7.2. Meditação da bondade amorosa
  - 1.7.3. Meditação nos presentes do momento
  - 1.7.4. Meditação em silêncio
- 1.8. Mindfulness
  - 1.8.1. Definição
  - 1.8.2. Em que consiste?
  - 1.8.3. Como aplicá-lo
  - 1.8.4. Técnicas
- 1.9. Relaxamento/savAsanas
  - 1.9.1. Postura de fechamento das aulas
  - 1.9.2. Como fazer e ajustar
  - 1.9.3. Benefícios
  - 1.9.4. Como conduzir um relaxamento
- 1.10. Yoga nidra
  - 1.10.1. O que é yoga nidra?
  - 1.10.2. Como é uma sessão?
  - 1.10.3. Fases
  - 1.10.4. Exemplo de sessão



*Aproveite para se atualizar sobre os últimos avanços em Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento"*

05

# Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”*



*Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.*





## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

*Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.*

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

## Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

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

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

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning.

Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

*O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.*

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

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



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



#### Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



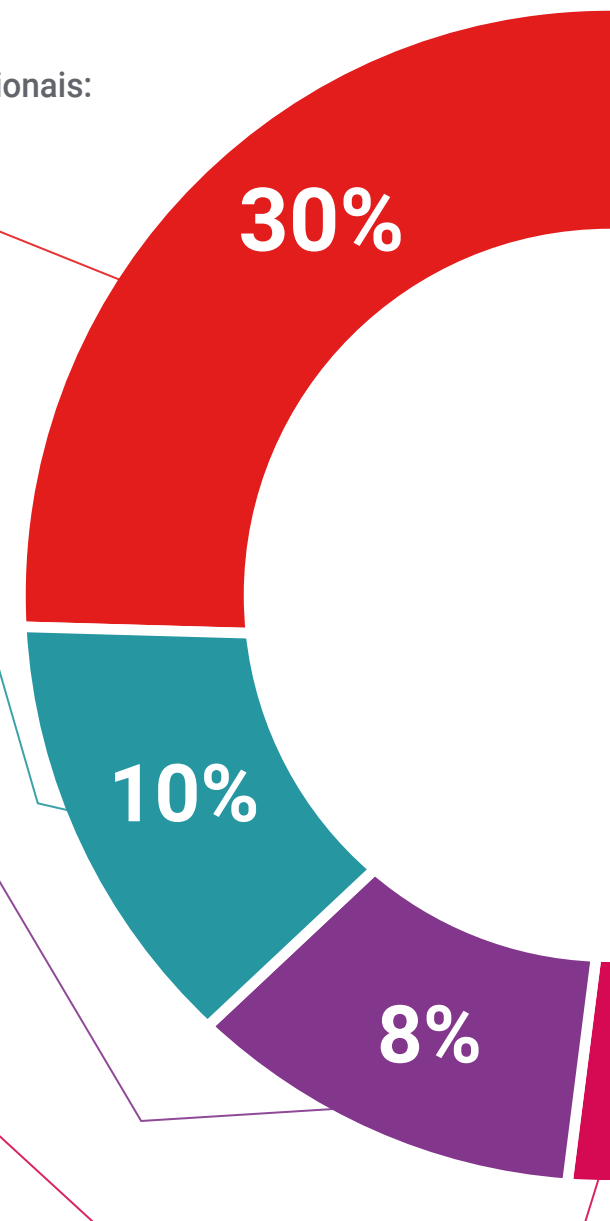
#### Práticas de habilidades e competências

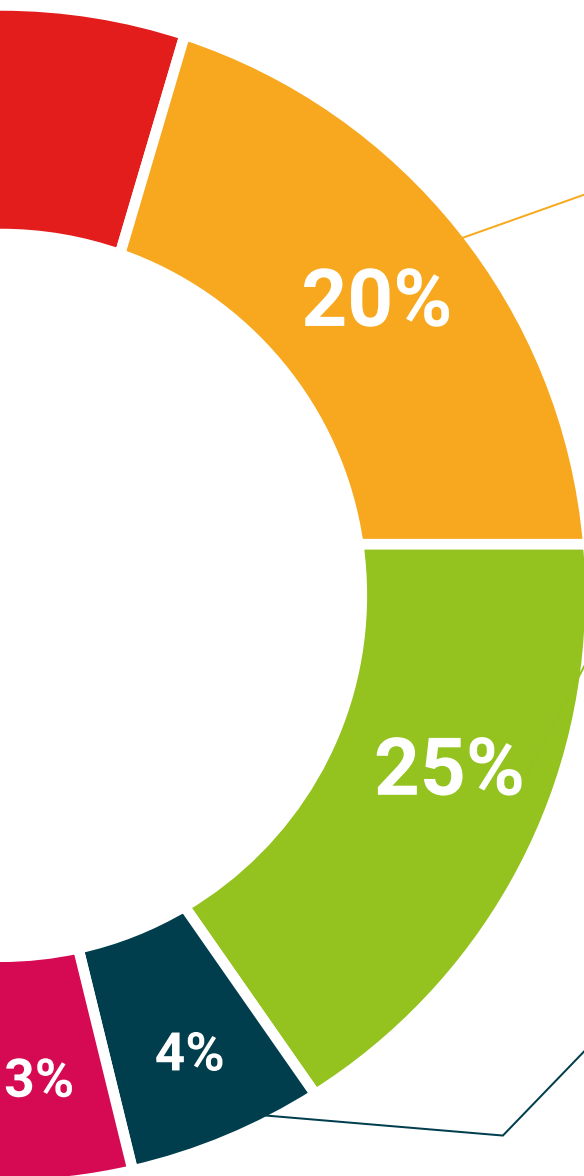
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



#### 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 for necessário para complementar a sua capacitação.





#### Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



#### Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06

# Certificado

O Curso de Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Bases Neurológicas em 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 o certificado\* do **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**



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





**Curso**  
Bases Neurológicas em  
Técnicas de Meditação  
e Relaxamento

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

# Curso

## Bases Neurológicas em Técnicas de Meditação e Relaxamento

