

Curso

Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos





Curso

Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos

- » 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/yoga-diferentes-momentos-evolutivos

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

O Yoga desempenha um papel fundamental no crescimento físico, emocional e mental de crianças e adolescentes, bem como na manutenção de uma boa saúde física na idade adulta e na terceira idade. Por isso, é essencial que os profissionais deste campo se capacitem profundamente no manejo e integração de posturas (asanas) que possam ser realizadas de acordo com as condições físicas de cada praticante. Considerando esse cenário, a TECH desenvolveu um programa que proporcionará aos seus alunos uma experiência didática e imersiva que abrirá as portas para o crescimento profissional. Isso será feito por meio de uma metodologia 100% online, o que permitirá um maior controle sobre o seu tempo.





“

Um Curso Universitário que irá ensiná-lo a ministrar sessões de Yoga para pessoas com diversas condições de forma assertiva e eficaz”

A prática do Yoga é extremamente benéfica em todas as etapas da vida, pois tem um impacto positivo tanto na saúde física quanto na saúde mental, promovendo um bem-estar integral do corpo e da mente. Uma das grandes vantagens dessa atividade é sua adaptabilidade, já que suas posturas podem ser modificadas conforme as necessidades individuais, o que a torna uma alternativa altamente eficaz para a ativação física.

Desta forma, o desenvolvimento deste Curso Universitário servirá como uma ferramenta otimizada que permitirá aos profissionais a aquisição de conhecimentos avançados sobre os benefícios que o Yoga proporciona a cada época da vida, bem como aos momentos biológicos que cada pessoa experimenta. Isso ajudará a fortalecer as habilidades necessárias para trabalhar com pessoas de diversas origens.

Esse objetivo será possível por meio de uma jornada acadêmica elaborada por especialistas da área e focada em fornecer os aspectos mais importantes da prática do Yoga nas diferentes etapas da vida. Do mesmo modo, os alunos contarão com um renomado quadro docente composto pelos melhores profissionais nesse campo, que transmitirão a realidade desta profissão.

Tudo isso será possível através da metodologia do *Relearning*, permitindo aos estudantes concluírem o plano de estudos de forma 100% online, sem estarem sujeitos a horários inflexíveis e com a vantagem de estarem no conforto de suas casas. O programa também inclui recursos multimídia que apresentam de forma clara e compreensível todos os temas do plano de estudos. 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 Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos** com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Yoga nos Diferentes Momentos Evolutivos
- ♦ O conteúdo científico e prático fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Contém exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar o aprendizado
- ♦ 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



Esta é a oportunidade para se especializar no campo do Yoga e se destacar na realização de sessões para pessoas de todas as idades”

“

Os conteúdos deste programa foram elaborados pelos melhores especialistas em Yoga, garantindo uma aprendizagem atualizada e completa”

O curso conta com profissionais do setor que trazem para esta capacitação toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras, além de especialistas reconhecidos de sociedades 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.

Explore as aulas de yoga para pessoas com diversas condições, garantindo resultados eficientes.

Aproveite o conforto de sua casa e aprenda no seu próprio ritmo todos os conteúdos disponibilizados pela TECH.



02

Objetivos

O objetivo principal deste Curso Universitário é proporcionar ao graduado uma compreensão sólida das necessidades e características específicas do Yoga em cada etapa da vida. Desta forma, serão abordados temas como a prática do Yoga durante a infância, o ciclo menstrual, a menopausa, a gravidez, o pós-parto, a terceira idade e as deficiências físicas e sensoriais. Isso permitirá que o aluno se torne um profissional com a capacidade de elaborar e adaptar aulas de Yoga personalizadas para cada etapa evolutiva. Tudo isso em apenas 6 semanas de ensino e completamente online.





“

Planeje sessões de Yoga adaptadas às capacidades de cada pessoa graças a este Curso Universitário da TECH”



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



Matricule-se hoje mesmo neste Curso Universitário fundamentado em uma metodologia de aprendizagem dinâmica e eficaz: o Relearning da TECH”





Objetivos Específicos

- ◆ Aprofundar nas diferentes necessidades do corpo e da prática de Yoga em distintos momentos da vida, como a infância, a idade adulta e a terceira idade
- ◆ Investigar como a prática de Yoga pode ajudar as mulheres durante o ciclo menstrual e a menopausa, e como adaptar a prática para satisfazer suas necessidades
- ◆ Aprofundar nos cuidados e na prática de Yoga durante a gravidez e o pós-parto, e como adaptar a prática para satisfazer as necessidades das mulheres nesses momentos
- ◆ Identificar a adequação da prática de Yoga para pessoas com necessidades especiais físicas e/ou sensoriais, e como adaptar a prática para satisfazer 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 de Yoga em diferentes momentos evolutivos e situações especiais

03

Direção do curso

Com o objetivo de proporcionar aos seus alunos um ensino de qualidade e garantir conteúdos de primeira linha, a TECH realizou cuidadosamente a seleção do corpo docente deste programa. Desta forma, os graduados aprenderão com os melhores profissionais atuantes nesta área, que compartilharão os aspectos mais essenciais sobre as particularidades das diversas etapas da vida e como elas influenciam na ativação física por meio do Yoga.





“

Você terá acesso a um ensino de alto nível ministrado por conceituados profissionais que dedicaram anos de conhecimento a essa exclusiva formação acadêmica”

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

Sra. Aránzazu Bermejo Busto

- ◆ Tradutora do Módulo Yoga para Crianças com Autismo e Necessidades Especiais junto com Louise Goldberg
- ◆ Formadora online de Professores de Yogaespecial
- ◆ Colaboradora e formadora de Yoga da Associação Espanhola Yogaespecial, Empresa Ensinos Modernos, Escola Om Shree Om, Centro SatNam, o Poliesportivo de Cercedilla, entre outros
- ◆ Professora de Yoga, Meditação e Coordenadora de cursos de Bem-Estar
- ◆ Aulas de Yoga em sessões individuais para crianças com deficiência e necessidades especiais através da Associação Respirávila
- ◆ Organizadora e criadora de viagens yóguicas à Índia
- ◆ Ex-diretora do Centro Yamunadeva
- ◆ Terapeuta Gestalt e Sistêmica no Centro Yamunadeva
- ◆ Mestrado em Respiração Consciente no IRC
- ◆ Curso de Nada Yoga com a Escola Nada Yoga Brasil, em colaboração com Nada Yoga School de Rishikesh
- ◆ Curso do Método Playterapia, de acompanhamento terapêutico com Playmobil
- ◆ Curso de Yoga online com Louise Goldberg do Yoga Center de Deerfield Beach, Flórida

04

Estrutura e conteúdo

O aluno que ingressar nesta capacitação explorará em detalhe os diversos momentos evolutivos, examinando aspectos significativos como o ciclo menstrual, a menopausa e a gravidez, fornecendo exemplos de asanas recomendadas. Também abordaremos questões relacionadas à terceira idade e a deficiências físicas e sensoriais, incluindo diretrizes para a criação de aulas adequadas para essas situações. E tudo isso em uma modalidade completamente online que oferece flexibilidade ao estudante para acessar uma ampla variedade de materiais didáticos sem restrições.





“

*Em um mundo tão frenético e cansativo,
ser um profissional de Yoga permitirá
reduzir o estresse das pessoas”*

Módulo 1. Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos

- 1.1. Infância
 - 1.1.1. Por que é importante?
 - 1.1.2. Benefícios
 - 1.1.3. Como é uma aula
 - 1.1.4. Exemplo de saudação ao sol adaptada
- 1.2. Mulher e ciclo menstrual
 - 1.2.1. Fase menstrual
 - 1.2.2. Fase Folicular
 - 1.2.3. Fase ovulatória
 - 1.2.4. Fase lútea
- 1.3. Yoga e ciclo menstrual
 - 1.3.1. Sequência fase folicular
 - 1.3.2. Sequência fase ovulatória
 - 1.3.3. Sequência fase lútea
 - 1.3.4. Sequência durante a menstruação
- 1.4. Menopausa
 - 1.4.1. Considerações gerais
 - 1.4.2. Mudanças físicas e hormonais
 - 1.4.3. Benefícios da prática
 - 1.4.4. Asanas recomendadas
- 1.5. Gravidez
 - 1.5.1. Por que praticar
 - 1.5.2. Asanas primeiro trimestre
 - 1.5.3. Asanas segundo trimestre
 - 1.5.4. Asanas terceiro trimestre
- 1.6. Pós-parto
 - 1.6.1. Benefícios físicos
 - 1.6.2. Benefícios mentais
 - 1.6.3. Recomendações gerais
 - 1.6.4. Prática com o bebê





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

“*Um dos objetivos da TECH é ajudá-lo a alcançar seus objetivos. Uma das prioridades da TECH é ajudar os alunos no alcance de seus objetivos*”

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.



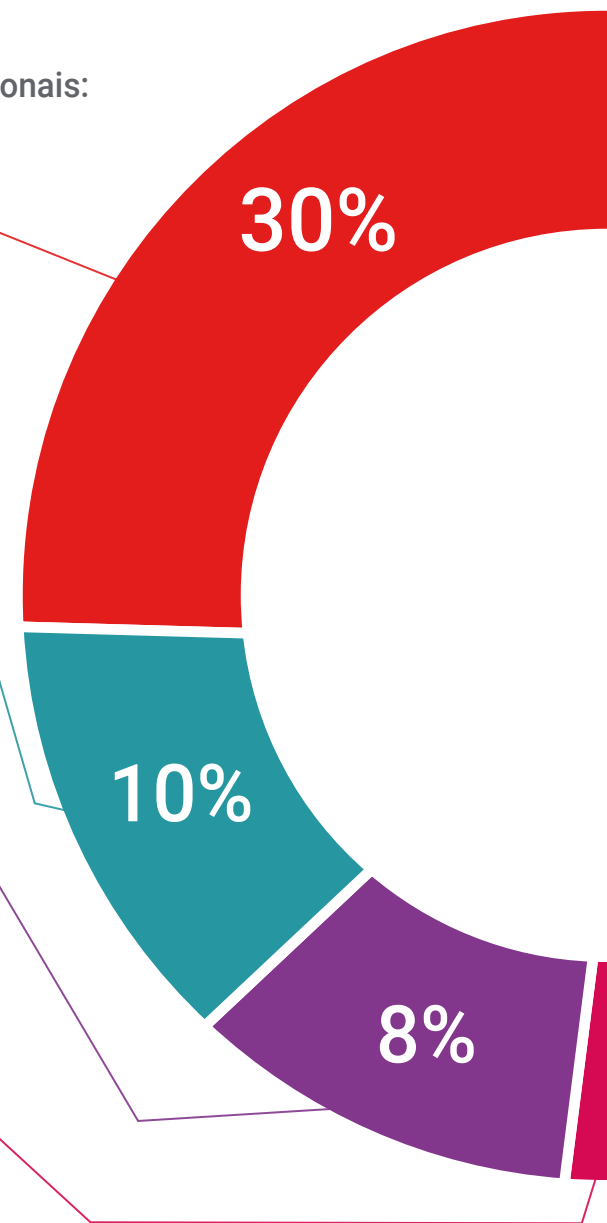
Práticas de habilidades e competências

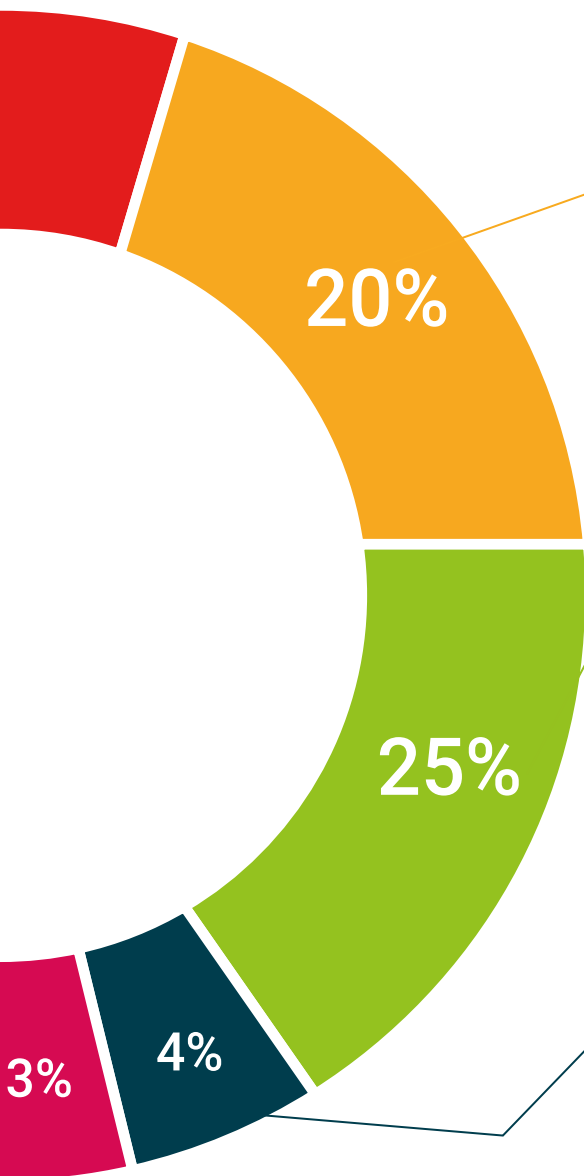
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado do Curso, emitido pela TECH Universidade Tecnológica”

Este **Curso de Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos** 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 Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos**

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.

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

tech universidade
tecnológica

Curso

Yoga em Diferentes
Momentos Evolutivos

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

Curso

Yoga em Diferentes
Momentos Evolutivos