

Mestrado Próprio

Yoga Terapêutico

Reconhecido pela NBA





Mestrado Próprio

Yoga Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/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. 36

07

Certificado

pág. 44

01

Apresentação

Em uma sociedade moderna e com pouco tempo, o yoga está passando por uma era dourada, através de seus amplos benefícios à saúde. Dores físicas, redução do peso ou fortalecimento ósseo são aspectos que podem ser melhorados em sessões curtas. Além de ser uma tendência, esta atividade física foi consolidada em todo o mundo e foi incluída nos programas de recuperação ou preparação de esportistas. Por isso foi criada esta capacitação 100% online, que proporciona aos profissionais do mundo do esporte o mais completo conhecimento de biomecânica, cinesioterapia e os últimos avanços no planejamento de sessões de Yoga Terapêutico. Tudo isso, além do conteúdo multimídia que está na vanguarda acadêmica.



“

*Através deste Mestrado Próprio, você
estará atualizado com os últimos
avanços em Yoga Terapêutico e sua
aplicação em atletas de alto nível"*

Atletas de elite como Novak Djokovic, LeBron James e Robert Lewandowski praticam yoga por seus benefícios físicos como proteção conjunta, maior flexibilidade e maior capacidade pulmonar. No entanto, a redução da dor ou o controle da respiração têm um impacto positivo em pessoas que sofrem de doenças degenerativas, escoliose, desalinhamento do joelho, lombalgia ou ciática.

A pesquisa científica tem respaldado os exercícios terapêuticos de yoga não apenas para manter a boa forma, mas também para tratar certas patologias físicas e psicológicas. Diante desta realidade, o profissional no mundo do esporte não pode ficar de fora dos novos avanços que estão ocorrendo nesta área. É por isso que este Mestrado Próprio, ministrado por especialistas com ampla experiência, mostrará as novas tendências deste método, os principais conceitos de biomecânica e sua aplicação clínica.

Para isso, o aluno contará com recursos educacionais multimídia que permitirão estudar em profundidade a aplicação das técnicas de asanas e sua integração, o planejamento e a prescrição de exercícios de acordo com as características da pessoa e suas doenças. Da mesma forma, os estudos de caso fornecidos pelos especialistas desta capacitação serão muito úteis para sua integração em seu trabalho diário.

Além disso, o aluno terá à sua disposição masterclasses exclusivas deste programa, ministradas por um professor internacional com ampla experiência como professores de yoga. Essas aulas fornecerão uma visão geral dos principais avanços, técnicas, programas de exercícios e desenvolvimentos nessa disciplina. Tudo isso com uma abordagem prática e útil para inclusão no trabalho diário.

Além disso, este Mestrado Próprio na área de Ciências do Esporte conta com a participação de um renomado professor internacional especializado em Yoga Terapêutico. Por meio de masterclasses exclusivas, os alunos terão a oportunidade de conhecer as últimas novidades e avanços em tópicos como a base neurofisiológica das técnicas meditativas, a aplicação das técnicas de asana e sua integração e as patologias mais comuns tratadas em Yoga terapêutico. Tudo isso será ministrado por uma das principais figuras da área, garantindo uma experiência de aprendizagem enriquecedora e de qualidade para todos os profissionais da área de esportes

Este **Mestrado Próprio em Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Yoga
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e altamente interativo fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a atuação profissional
- ◆ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ◆ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ◆ Lições teóricas, perguntas aos especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos individuais de reflexão
- ◆ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo desde qualquer dispositivo fixo ou portátil com conexão à Internet



Tenha acesso a vídeos detalhados e casos clínicos e não perca nenhum detalhe das mais recentes técnicas de terapia de Yoga aplicadas a pacientes com problemas lombares”

“

Uma capacitação que permitirá que você estude de maneira aprofundada a biomecânica de asanas em pé sempre que desejar”

O corpo docente deste programa inclui profissionais da área experiência de trabalho é somada nesta capacitação, além de reconhecidos especialistas de instituições e universidades de prestígio.

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

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

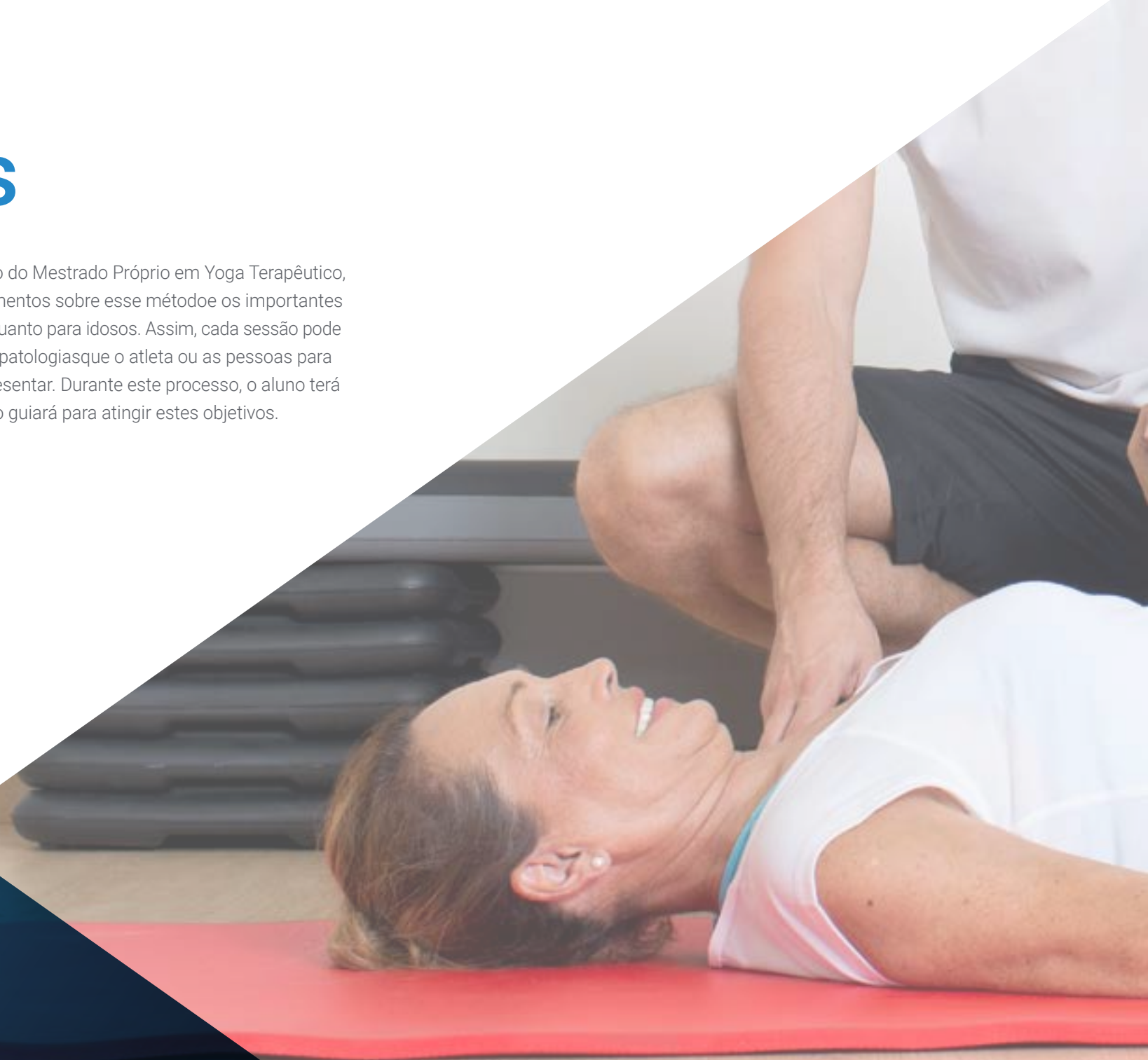
Este é um programa de capacitação 100% online desenvolvido para profissionais que buscam um Mestrado Próprio compatível com suas responsabilidades profissionais.

Garbiñe Muguruza, Pau Gasol e David Beckham incluem o yoga em sua prática diária. Incorpore os últimos exercícios em seus programas de recuperação dos atletas.



02 Objetivos

Após a conclusão dos 12 meses de duração do Mestrado Próprio em Yoga Terapêutico, o profissional terá atualizado seus conhecimentos sobre esse método e os importantes benefícios que ele traz tanto para crianças quanto para idosos. Assim, cada sessão pode ser adequadamente adaptada às diferentes patologias que o atleta ou as pessoas para as quais a atividade é projetada podem apresentar. Durante este processo, o aluno terá uma equipe pedagógica especializada que o guiará para atingir estes objetivos.





“

Em 12 meses, você será capaz de adaptar suas sessões de yoga terapêutico a pacientes com diversidade funcional e cognitiva”



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
- ◆ Aprofundar nos asanas mais adequados de acordo com as características da pessoa e as lesões que ela apresenta
- ◆ Aprofundar o estudo da biomecânica e sua aplicação aos asanas do Yoga Terapêutico
- ◆ Descrever a adaptação dos asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ◆ Aprofundar a base neurofisiológica das técnicas de meditação e relaxamento existentes

“

Os benefícios do Yoga Terapêutico o tornam adequado para mulheres grávidas. Prepare suas melhores aulas através desta capacitação”





Objetivos específicos

Módulo 1. Estrutura do sistema locomotor

- ◆ Estudar em profundidade a anatomia e a fisiologia dos sistemas esquelético, muscular e articular do corpo humano
- ◆ Identificar as diferentes estruturas e funções do aparelho locomotor e como elas se inter-relacionam umas com as outras
- ◆ Explorar as diferentes posturas e movimentos do corpo humano e entender como eles afetam a estrutura do sistema locomotor
- ◆ Aprender mais sobre lesões comuns do sistema musculoesquelético e como preveni-las. e como preveni-las

Módulo 2. Coluna vertebral e extremidades

- ◆ Descrever o sistema muscular, nervoso e esquelético
- ◆ Aprofundar a anatomia e as funções da coluna vertebral
- ◆ Estudar em profundidade a fisiologia do quadril
- ◆ Descrever a morfologia dos membros superiores e inferiores
- ◆ Aprofundar o diafragma e o núcleo

Módulo 3. Aplicação de técnicas de asana e sua integração

- ◆ Aprofundar a contribuição filosófica e fisiológica dos diferentes asanas
- ◆ Identificar os princípios da ação mínima: sthira, sukham e asanam
- ◆ Aprofundar o conceito de asanas em pé
- ◆ Descrever os benefícios e as contraindicações dos asanas de alongamento
- ◆ Apontar os benefícios e as contraindicações dos asanas de rotação e flexão lateral
- ◆ Descrever as contraposições e quando usá-las
- ◆ Aprofundamento dos bandhas e sua aplicação na terapia de Yoga

Módulo 4. Análise dos principais asanas em pé

- ◆ Aprofundar os fundamentos biomecânicos de Tadasana e sua importância como postura de base para outros asanas em pé
- ◆ Identificar as diferentes variantes das saudações ao sol e suas modificações, e como elas afetam a biomecânica dos asanas em pé
- ◆ Apontar os principais asanas em pé, suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ◆ Atualizar o conhecimento sobre os fundamentos biomecânicos dos principais asanas de flexão espinal e flexão lateral e como executá-los com segurança e eficácia
- ◆ Indicar os principais asanas de equilíbrio e como usar a biomecânica para manter a estabilidade e o equilíbrio durante essas posturas. Manter a estabilidade e o equilíbrio durante essas posturas
- ◆ Identificar as principais extensões propensas e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ◆ Para saber mais sobre as principais torções e poses para os quadris e como usar a biomecânica para executá-las com segurança e eficácia

Módulo 5. Detalhamento das Principais Asanas de Solo e Adaptações com Suportes

- ◆ Identificar os principais asanas de solo, suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ◆ Aprofundar os fundamentos biomecânicos dos asanas de bloqueio e como executá-los com segurança e eficácia
- ◆ Atualizar o conhecimento sobre asanas restauradoras e como aplicar a biomecânica para relaxar e restaurar o corpo
- ◆ Identificar as principais inversões e como usar a biomecânica para executá-las com segurança e eficácia

- ◆ Aprofundar os diferentes tipos de suportes (blocos, cinto e sela) e como usá-los para melhorar a biomecânica dos asanas de solo
- ◆ Investigar o uso de adereços para adaptar asanas a diferentes necessidades e habilidades físicas
- ◆ Aprender os primeiros passos do Yoga Restaurativo 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 de ioga para evitar lesões
- ◆ Conhecer as doenças degenerativas e como a prática da ioga pode ajudar no controle e na redução dos sintomas
- ◆ Saber mais sobre dor lombar e ciática e como aplicar a ioga terapêutica para aliviar a dor e melhorar a mobilidade
- ◆ Identificar a escoliose e como adaptar a prática de ioga para melhorar a postura e reduzir o desconforto
- ◆ Reconhecer desalinhamentos e lesões nos joelhos e como adaptar a prática de ioga para preveni-los e melhorar a recuperação
- ◆ Identificar lesões nos ombros e como adaptar a prática de ioga para reduzir a dor e melhorar a mobilidade
- ◆ Aprender mais sobre as patologias do punho e do ombro e como adaptar a prática de ioga para evitar lesões e reduzir o desconforto
- ◆ Aprofundar os conceitos básicos de postura e como aplicar a biomecânica para melhorar a postura e evitar lesões
- ◆ Identificar as doenças autoimunes e como a prática da ioga pode ajudar no seu controle e na redução dos sintomas

Módulo 7. Sistema facial

- ◆ Aprofundar a história e o conceito da fáscia e sua importância na prática da yoga
- ◆ Conhecer os diferentes tipos de mecanorreceptores da fáscia e como aplicá-los em diferentes estilos de yoga
- ◆ Indicar a necessidade de aplicar o termo fáscia nas aulas de ioga para uma prática mais eficaz e consciente
- ◆ Explorar a origem e o desenvolvimento do termo tensegridade e sua aplicação na prática da yoga
- ◆ Identificar as diferentes vias miofasciais e as posturas específicas para cada uma das cadeias
- ◆ Aplicar a biomecânica da fáscia na prática de ioga para melhorar a mobilidade, a força e a flexibilidade
- ◆ Identificar os principais desequilíbrios posturais e como corrigi-los por meio da prática de ioga e da biomecânica fascial

Módulo 8. Yoga nos diferentes momentos de evolução

- ◆ Aprofundar as diferentes necessidades do corpo e a prática de ioga em diferentes momentos da vida, como infância, idade adulta e velhice
- ◆ Explorar como a prática de ioga pode ajudar as mulheres durante o ciclo menstrual e a menopausa, e como adaptar a prática para atender às suas necessidades
- ◆ Aprofundar os cuidados e a prática da ioga durante a gravidez e o pós-parto e como adaptar a prática para atender às necessidades das mulheres nesses momentos
- ◆ Identificar a adequação da prática de ioga para pessoas com necessidades físicas e/ou sensoriais especiais e como adaptar a prática para atender às suas necessidades
- ◆ Aprender a criar sequências de ioga 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 ioga em diferentes estágios de desenvolvimento e situações especiais

Módulo 9. Técnicas Respiratórias

- ◆ Descrever a fisiologia do sistema respiratório e como ela se relaciona com a prática de pranayama
- ◆ Conhecer os diferentes tipos de respiração e como eles afetam o sistema respiratório e o corpo em geral
- ◆ Identificar os diferentes componentes da respiração, como inspiração, expiração e retenções, e 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 como eles afetam a fisiologia do corpo e da mente
- ◆ Identificar os conceitos básicos dos mudras e como eles se relacionam com a fisiologia da respiração e a prática de pranayama
- ◆ Aprofundar os efeitos da prática de pranayama na fisiologia do corpo e como esses efeitos podem ajudar a melhorar a saúde e o bem-estar

Módulo 10. Técnicas de Meditação e Relaxamento

- ◆ Descrever a base neurofisiológica das técnicas meditativas e de relaxamento na prática de yoga
- ◆ Analisar a definição de mantra, sua aplicação e benefícios na prática da meditação
- ◆ Identificar os aspectos internos da filosofia da ioga, incluindo Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, e como eles se relacionam com a meditação
- ◆ Investigar os diferentes tipos de ondas cerebrais e como elas ocorrem no cérebro durante a meditação
- ◆ Identificar os diferentes tipos de meditação e técnicas de meditação guiada e como elas são aplicadas na prática de yoga
- ◆ Aprofundar o conceito de Mindfulness, seus métodos e diferenças em relação à meditação
- ◆ Conhecer o Savasana, como orientar um relaxamento, os diferentes tipos e adaptações
- ◆ Identificar as primeiras etapas do Yoga Nidra e sua aplicação na prática de yoga

03

Competências

Este Mestrado Próprio permite que os profissionais ampliem suas competências para o desenvolvimento de sessões de yoga terapêutico em atividades físicas e esportes, além de fortalecer suas habilidades para poder planejar cada aula adequadamente. Isto permitirá melhorar a aplicação das técnicas postural e meditativa de acordo com as características de cada pessoa. Para isso, os alunos contarão com simulações de casos clínicos, que são uma ferramenta de ensino extremamente útil.





“

Esta é uma oportunidade acadêmica que lhe ajudará a melhorar sua capacidade de adaptar suas aulas de yoga a pessoas com deficiências”

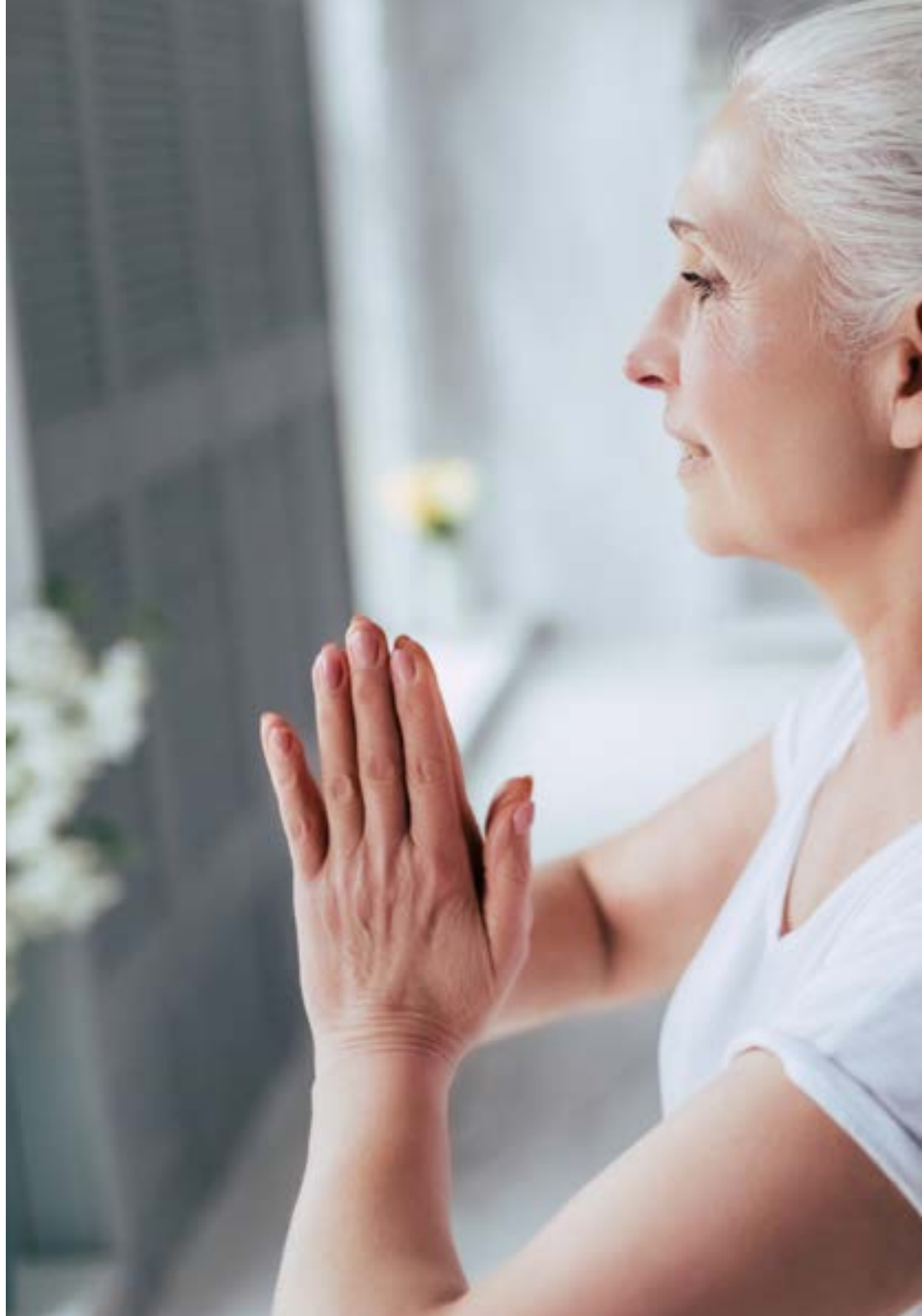


Competências gerais

- ◆ Aplicar o Yoga Terapêutico de um ponto de vista clínico no atendimento ao paciente
- ◆ Criar programas de estudos específicos para cada paciente, de acordo com suas doenças e características
- ◆ Promover habilidades de comunicação com os pacientes
- ◆ Abordar as patologias mais comuns da coluna vertebral, das articulações e do sistema muscular
- ◆ Realizar técnicas de relaxamento
- ◆ Aplicar os fundamentos da terapia de Yoga



Obtenha uma capacitação que lhe permitirá incorporar asanas em programas de recuperação para esportistas de elite"





Competências específicas

- ◆ Melhorar a coordenação psicomotora dos pacientes
- ◆ Aplicar os benefícios do yoga terapêutico aos tratamentos
- ◆ Informar pacientes saudáveis sobre as técnicas posturais mais adequadas para evitar patologias
- ◆ Aplicar as técnicas do yoga de acordo com a idade dos pacientes
- ◆ Aplicar o yoga terapêutico como uma ferramenta complementar a determinados tratamentos
- ◆ Incentivar a prática adequada das técnicas de yoga para evitar possíveis lesões

04

Direção do curso

A TECH tem o compromisso de oferecer aos seus alunos uma educação de qualidade que seja acessível a todos. Para isso, seleciona rigorosamente o corpo docente que faz parte de cada uma de suas capacitações. Neste caso, o profissional terá à sua disposição um corpo docente e diretivo especializado em Yoga Terapêutico, com ampla experiência em centros de referência. Sua ampla trajetória profissional e sua alta qualificação também se refletem no conteúdo que compõe este programa 100% online.



“

Uma equipe especializada de professores de excelência no mundo do Yoga Terapêutico guiará você durante este processo de aprendizagem de 12 meses”

Diretora Internacional Convidada

Como Diretora de Professores e Chefe de Formação de Instrutores do Instituto de Yoga Integral em Nova York, Dianne Galliano se posicionou como uma das figuras mais importantes da área no âmbito internacional. Seu foco acadêmico tem sido principalmente o **yoga terapêutico**, com mais de 6.000 horas documentadas de ensino e educação continuada.

Assim, ela vem orientando, desenvolvendo protocolos e critérios de formação e proporcionando uma capacitação continuada aos instrutores do Instituto de Yoga Integral. Ela concilia este trabalho com sua função de terapeuta e instrutora em outras instituições, como o The 14TH Street Y, o Instituto de Yoga Integral Wellness Spa ou a Educational Alliance: Centro de Vida Equilibrada

Seu trabalho também se estende à **criação e condução 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, mulheres 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, ela realiza um trabalho cuidadoso e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em recuperação de cirurgia cardíaca ou pós-câncer de mama, vertigem, dor nas costas, Síndrome do Intestino Irritável e obesidade. Ela possui várias certificações, incluindo E-RYT 500 pela Yoga Alliance, Suporte Básico de Vida (SBV) pela American Health Training e Instrutora de Exercícios Certificada pelo Somatic Movement Center.



Sra. Dianne Galliano

- Diretora de Professores do Integral Yoga Institute - Nova York, EUA
- Instrutora de Yoga Terapêutico no The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa na cidade de Nova York
- Instrutora terapêutica na Educational Alliance: Centro de Vida Equilibrada
- Formada em Ensino Fundamental I pela Universidade Estadual de Nova 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. Escalona García, Zoraida

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

Professores

Sr. Ferrer, Ricardo

- ♦ Diretor do Instituto Europeu de Yoga
- ♦ Diretor da Escola Centro de Luz
- ♦ Diretor da Escola Nacional de Reiki Evolutivo
- ♦ Instrutor de Hot Yoga no Centre of Light
- ♦ Treinador de instrutor de Power Yoga
- ♦ Instrutor de Yoga
- ♦ Instrutor de Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ♦ Instrutor de Chi Kung
- ♦ Instrutor de Body Intelligence Yoga
- ♦ Instrutor do SupYoga

Sra. Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Coordenadora do Instituto Europeu de Yoga
- ♦ Professora de Yoga e Meditação no IEY
- ♦ Especialista em Yoga Integral e Meditação
- ♦ Especialista em Vinyasa yoga e Power yoga
- ♦ Pós- especialistas em Yoga Terapêutico

Sra. Bermejo Busto, Aránzazu

- ◆ Tradutora do Módulo de Yoga para Crianças com Autismo e Necessidades Especiais, juntamente com Louise Goldberg
- ◆ Formadora online de Mestres de Yogaespecial
- ◆ Colaboradora e formadora de Yoga da Associação Espanhola Yogaespecial, Empresa Enseñanzas Modernas, 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

Sra. Villalba, Vanessa

- ◆ Professora em Gimnasios Villalba
- ◆ Instrutora de Vinyasa yoga e power yoga 2017 Sevilha IEY
- ◆ Instrutora de yoga aéreo 2017 Sevilha
- ◆ Professora de yoga integral no IEY Sevilha IEY
- ◆ Inteligência corporal da ioga da MT. Nível no IEY Huelva
- ◆ Instrutora de yoga para gravidez e pós-parto no IEY Sevilla IEY
- ◆ Instrutor de yoga nidra, yoga terapêutica e yoga xamânico
- ◆ Instrutora básico de Pilates pela FEDA
- ◆ Instrutora de Pilates de solo com implementos
- ◆ Técnica avançada da FEDA em condicionamento físico e treinamento pessoal
- ◆ Instrutora de Spinning Start I da Federação Espanhola de Spinning
- ◆ Instrutora de Power Dumbell para associação aeróbica e de condicionamento físico
- ◆ Quiroprática em Quiromassagem na Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias
- ◆ Treinamento de drenagem linfática da PRAXIS em Sevilha

05

Estrutura e conteúdo

O conteúdo programático desta capacitação foi desenvolvido por uma equipe de professores especializados que elaborou um programa de estudos para oferecer o conteúdo mais completo e atualizado sobre Yoga Terapêutico na Atividade Física e no Esporte. Um programa de estudos no qual, além de encontrar material didático inovador, os alunos poderão progredir de uma forma muito mais natural através do sistema *Relearning*. Uma metodologia que reduz as longas horas de estudo e que permitirá ao profissional estudar a integração do yoga de 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 Ihe permitirá reduzir longas horas de estudo"

Módulo 1. Estrutura sistema locomotor

- 1.1. Posição anatômica, eixos e planos
 - 1.1.1. Anatomia e fisiologia básica do 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 óssea
 - 1.2.3. Diferentes tipos de ossos e 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 evitá-las
- 1.4. Cartilagem
 - 1.4.1. Anatomia e fisiologia da cartilagem do humano
 - 1.4.2. Tipos de cartilagem e seu função no corpo
 - 1.4.3. O papel da cartilagem na sociedade da Mobilidade
 - 1.4.4. As lesões articulares mais comuns e sua prevenção-las
- 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 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 evitá-las
- 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 musculoesquelético e sua relação com a prática de yoga terapêutico
 - 1.6.4. As lesões musculares mais comuns e como evitá-las
- 1.7. Desenvolvimento do sistema musculoesquelético
 - 1.7.1. Desenvolvimento embrionário e fetal do sistema musculoesquelético
 - 1.7.2. Crescimento e desenvolvimento do sistema musculoesquelético na infância e na adolescência
 - 1.7.3. Alterações musculoesqueléticas associadas ao envelhecimento
 - 1.7.4. Desenvolvimento e adaptação do sistema musculoesquelético à atividade física e ao treinamento
- 1.8. Componentes do sistema musculoesquelético
 - 1.8.1. Anatomia e fisiologia dos músculos esqueléticos e sua relação com a prática de ioga terapêutica
 - 1.8.2. A função dos ossos no sistema musculoesquelético e sua relação com a postura e o movimento
 - 1.8.3. A função das articulações no sistema musculoesquelético e como cuidar delas durante a prática de ioga terapêutica
 - 1.8.4. O papel da fáscia e de outros tecidos conectivos no sistema musculoesquelético e sua relação com a prática da ioga terapêutica
- 1.9. Controle nervoso dos músculos esqueléticos
 - 1.9.1. Anatomia e fisiologia pelo sistema nervoso e sua relação com a prática de ioga terapêutica
 - 1.9.2. A função do sistema nervoso na contração muscular e no controle do movimento
 - 1.9.3. A relação entre o sistema nervoso e o sistema musculoesquelético na postura e no movimento durante a prática terapêutica de ioga
 - 1.9.4. A importância do controle neuromuscular para a prevenção de lesões e o aprimoramento do desempenho na prática da ioga terapêutica
- 1.10. Contração muscular
 - 1.10.1. Anatomia e fisiologia da contração muscular e sua relação com a prática de ioga terapêutica
 - 1.10.2. Os diferentes tipos de contração muscular e sua aplicação na prática de ioga terapêutica
 - 1.10.3. O papel da ativação neuromuscular da contração muscular e sua relação com a prática da ioga terapêutica
 - 1.10.4. A importância do alongamento e do fortalecimento muscular na prevenção de lesões e na melhoria do desempenho na prática da ioga terapêutica

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 tônicos e fásicos
 - 2.1.4. Contração isométrica e isotônica e sua relevância para os estilos de yoga
- 2.2. Sistema nervoso
 - 2.2.1. Neurônios: unidade funcional
 - 2.2.2. Sistema Nervoso Central: cérebro e medula espinhal
 - 2.2.3. Sistema nervoso periférico somático periférico: nervos
 - 2.2.4. Sistema nervoso autônomo periférico: Simpático e parassimpático
- 2.3. O 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 suas funções
 - 2.4.2. Estrutura
 - 2.4.3. Tipo de vértebra
 - 2.4.4. Movimentos da coluna vertebral
- 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. Músculos principais

- 2.7. Pelve
 - 2.7.1. Anatomia: diferença entre a pelve masculina e a feminina
 - 2.7.2. Dois conceitos-chave: anteversão e retroversão
 - 2.7.3. Músculos principais
 - 2.7.4. Assoalho pélvico
- 2.8. Membro superior
 - 2.8.1. Articulação do ombro
 - 2.8.2. Músculos do manguito rotador
 - 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
 - 2.10.1. Anatomia do diafragma
 - 2.10.2. Diafragma e respiração
 - 2.10.3. Músculos do núcleo
 - 2.10.4. Núcleo e sua importância no yoga

Módulo 3. Aplicação de técnicas de asana e sua integração

- 3.1. Asana
 - 3.1.1. Definição de asana
 - 3.1.2. Asana nos sutras do Yoga
 - 3.1.3. Propósito 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 esse conceito na prática?
 - 3.2.3. Teoria dos gunas
 - 3.2.4. Influência dos gunas na prática

- 3.3. Asanas em pé
 - 3.3.1. A importância dos asanas em pé
 - 3.3.2. Como trabalhar com eles
 - 3.3.3. Benefícios
 - 3.3.4. Contraindicações e considerações
- 3.4. Asanas sentadas e em decúbito dorsal
 - 3.4.1. Importância dos asanas sentados
 - 3.4.2. Asanas sentadas para meditação
 - 3.4.3. Asanas de decúbito dorsal: definição
 - 3.4.4. Benefícios das posturas em decúbito dorsal
- 3.5. Extensão de asanas
 - 3.5.1. Por que as extensões são importantes?
 - 3.5.2. Como trabalhar com eles com segurança
 - 3.5.3. Benefícios
 - 3.5.4. Contraindicações
- 3.6. Flexão de asanas
 - 3.6.1. Importância da flexão da coluna vertebral
 - 3.6.2. Execução
 - 3.6.3. Benefícios
 - 3.6.4. Erros mais frequentes e como evitá-los
- 3.7. Rotação de asanas: torção
 - 3.7.1. Mecânica de torção
 - 3.7.2. Como fazer isso corretamente
 - 3.7.3. Benefícios fisiológicos
 - 3.7.4. Contraindicações
- 3.8. Asanas em flexão lateral
 - 3.8.1. Importância
 - 3.8.2. Benefícios
 - 3.8.3. Erros mais comuns
 - 3.8.4. Contraindicações





- 3.9. Importância das posturas
 - 3.9.1. O que são?
 - 3.9.2. Quando fazer isso?
 - 3.9.3. Benefícios durante a prática
 - 3.9.4. Posturas mais comumente usadas
- 3.10. Bandhas
 - 3.10.1. Definição
 - 3.10.2. Principais bandhas
 - 3.10.3. Quando usá-los
 - 3.10.4. Bandhas e yoga terapêutico

Módulo 4. Análise das Principais Asanas em Pé

- 4.1. TadAsanas
 - 4.1.1. Importância
 - 4.1.2. Benefícios
 - 4.1.3. Execução
 - 4.1.4. Diferença com samasthiti
- 4.2. Saudação ao sol
 - 4.2.1. Clássicos
 - 4.2.2. Tipo A
 - 4.2.3. Tipo B
 - 4.2.4. Adaptações
- 4.3. Asanas em pé
 - 4.3.1. UtkatAsanas: postura da cadeira
 - 4.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
 - 4.3.3. Virabhadrasanas I: guerreiro I
 - 4.3.4. Utkata KonAsanas: postura da deusa
- 4.4. Asanas em pé flexão da coluna
 - 4.4.1. Adho mukha
 - 4.4.2. Pasrvotanassana
 - 4.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 4.4.4. UthanAsanas

- 4.5. Asanas de flexão lateral
 - 4.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 4.5.2. Virabhadrasanas II: guerreiro II
 - 4.5.3. ParighAsanas
 - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 4.6. Asanas de equilíbrio
 - 4.6.1. Vrikshasana
 - 4.6.2. Uthhita hasta padangustAsanas
 - 4.6.3. NatarajAsanas
 - 4.6.4. GarudAsanas
- 4.7. Extensões em decúbito prono
 - 4.7.1. BhujangAsanas
 - 4.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 4.7.3. Sarala BhujangAsanas: esfinge
 - 4.7.4. ShalabhaAsanas
- 4.8. Extensões
 - 4.8.1. Ustrasana
 - 4.8.2. Dhanurasana
 - 4.8.3. Urdhva Dhanurasana
 - 4.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 4.9. Torções
 - 4.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 4.9.2. Paravritta trikonAsanas
 - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 4.9.4. Paravritta Utkatasana
- 4.10. Quadril
 - 4.10.1. Malasana
 - 4.10.2. Badha KonAsanas
 - 4.10.3. Upavista KonAsanas
 - 4.10.4. Gomukhasana

Módulo 5. Detalhamento das Principais Asanas de Solo e Adaptações com Suportes

- 5.1. Asanas principais no solo
 - 5.1.1. Marjaryasana - Bitilasana
 - 5.1.2. Benefícios
 - 5.1.3. Variantes
 - 5.1.4. DandAsanas
- 5.2. Flexões supinas
 - 5.2.1. Paschimottasana
 - 5.2.2. Janu sirsAsanas
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottasana
 - 5.2.4. Kurmasana
- 5.3. Torções e inclinações laterais
 - 5.3.1. Ardha Matsyendrasana
 - 5.3.2. Vaktasana
 - 5.3.3. Bharadvajasana
 - 5.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 5.4. Asanas de fechamento
 - 5.4.1. Balasana
 - 5.4.2. Supta Badha KonAsanas
 - 5.4.3. Ananda Balasana
 - 5.4.4. Jathara Parivartanasana A e B
- 5.5. Invertidas
 - 5.5.1. Benefícios
 - 5.5.2. Contraindicações
 - 5.5.3. Viparita Karani
 - 5.5.4. SarvangAsanas
- 5.6. Blocos
 - 5.6.1. O que são e como usá-los?
 - 5.6.2. Variantes de Asanas em pé
 - 5.6.3. Variantes de Asanas sentados e supinos
 - 5.6.4. Variantes de Asanas de fechamento e restaurativas

- 5.7. Cinto
 - 5.7.1. O que são e como usá-los?
 - 5.7.2. Variantes de Asanas em pé
 - 5.7.3. Variantes de Asanas sentados e supinos
 - 5.7.4. Variantes de Asanas de fechamento e restaurativas
- 5.8. Asanas na cadeira
 - 5.8.1. O que é?
 - 5.8.2. Benefícios
 - 5.8.3. Saudações ao sol na cadeira
 - 5.8.4. TadAsanas na cadeira
- 5.9. Yoga na cadeira
 - 5.9.1. Flexões
 - 5.9.2. Extensões
 - 5.9.3. Torções e inclinações
 - 5.9.4. Invertidas
- 5.10. Asanas restaurativas
 - 5.10.1. Quando utilizá-las
 - 5.10.2. Flexões sentadas e para frente
 - 5.10.3. Flexões de costas
 - 5.10.4. Invertidas e supinas

Módulo 6. Patologias comuns

- 6.1. Patologias da coluna vertebral
 - 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. Dor lombar
 - 6.3.2. Ciática
 - 6.3.3. Síndrome piramidal
 - 6.3.4. Síndrome Dolorosa do Grande Trocanter
- 6.4. Escoliose
 - 6.4.1. Entendendo a escoliose
 - 6.4.2. Tipos
 - 6.4.3. O que devemos fazer
 - 6.4.4. Coisas a serem evitadas
- 6.5. Desalinhamento do joelho
 - 6.5.1. Geno valgo
 - 6.5.2. Geno varo
 - 6.5.3. Geno flexo
 - 6.5.4. Geno recurvatum
- 6.6. Ombro e cotovelo
 - 6.6.1. Bursite
 - 6.6.2. Síndrome subacromial
 - 6.6.3. Epicondilites
 - 6.6.4. Epitrocleíte
- 6.7. Joelho
 - 6.7.1. Dor patelofemoral
 - 6.7.2. Condropatia
 - 6.7.3. Lesões do menisco
 - 6.7.4. Tendinite do pé de ganso
- 6.8. Pulsos e tornozelos
 - 6.8.1. Túnel do carpo
 - 6.8.2. Torções
 - 6.8.3. Joanetes
 - 6.8.4. Pés chatos e cavos

- 6.9. Bases posturais
 - 6.9.1. Diferentes níveis
 - 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. Lupus
 - 6.10.3. Doença de Crohn
 - 6.10.4. Artrite

Módulo 7. Sistema fascial

- 7.1. Fáscia
 - 7.1.1. História
 - 7.1.2. Fáscia Aponeurose
 - 7.1.3. Tipos
 - 7.1.4. Funções
- 7.2. Tipos de mecanorreceptores e sua importância em 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. LPS: Linha de fundo rasa
 - 7.4.1. Definição
 - 7.4.2. Vias anatômicas
 - 7.4.3. Posturas passivas
 - 7.4.4. Posturas ativas

- 7.5. LAS: linha anterior rasa
 - 7.5.1. Definição
 - 7.5.2. Vias anatômicas
 - 7.5.3. Posturas passivas
 - 7.5.4. Posturas ativas
- 7.6. LL: linha lateral
 - 7.6.1. Definição
 - 7.6.2. Vias anatômicas
 - 7.6.3. Posturas passivas
 - 7.6.4. Posturas ativas
- 7.7. LE: linha em espiral
 - 7.7.1. Definição
 - 7.7.2. Vias anatômicas
 - 7.7.3. Posturas passivas
 - 7.7.4. Posturas ativas
- 7.8. Linhas funcionais
 - 7.8.1. Definição
 - 7.8.2. Vias anatômicas
 - 7.8.3. Posturas passivas
 - 7.8.4. Posturas ativas
- 7.9. Linhas de braços
 - 7.9.1. Definição
 - 7.9.2. Vias anatômicas
 - 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 fechamento
 - 7.10.4. Padrão inspiratório e expiratório

Módulo 8. Yoga nos diferentes momentos de evolução

- 8.1. Infância
 - 8.1.1. Por que é importante?
 - 8.1.2. Benefícios
 - 8.1.3. Como uma classe
 - 8.1.4. Exemplo de uma saudação ao sol adaptada
- 8.2. Mulheres e o 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 recomendadas
- 8.5. Gravidez
 - 8.5.1. Por que 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. Pratique com o bebê

- 8.7. Terceira idade
 - 8.7.1. Principais patologias que encontraremos
 - 8.7.2. Benefícios
 - 8.7.3. Considerações gerais
 - 8.7.4. Contraindicações
- 8.8. Deficiência física
 - 8.8.1. Lesão Cerebral
 - 8.8.2. Lesão na medula espinhal
 - 8.8.3. Danos musculares
 - 8.8.4. Como planejar uma aula
- 8.9. Deficiência sensorial
 - 8.9.1. Auditivo
 - 8.9.2. Visual
 - 8.9.3. Sensorial
 - 8.9.4. Como planejar uma sequência
- 8.10. Considerações gerais sobre as deficiências mais comuns que encontraremos
 - 8.10.1. Síndrome de Down
 - 8.10.2. Autismo
 - 8.10.3. Paralisia cerebral
 - 8.10.4. Transtornos do desenvolvimento intelectual

Módulo 9. Técnicas Respiratórias

- 9.1. Pranayama
 - 9.1.1. Definição
 - 9.1.2. Origem
 - 9.1.3. Benefícios
 - 9.1.4. Conceito de prana
- 9.2. Tipos de respiração
 - 9.2.1. Abdominal
 - 9.2.2. Torácica
 - 9.2.3. Clavicular
 - 9.2.4. Respiração yoguica completa

- 9.3. Purificação dos canais de energia prânica ou nadis
 - 9.3.1. O que são os nadis?
 - 9.3.2. Sushumna
 - 9.3.3. Ida
 - 9.3.4. Pingala
- 9.4. Inspiração: puraka
 - 9.4.1. Inspiração abdominal
 - 9.4.2. Inspiração diafragmática /costal
 - 9.4.3. Considerações gerais e contraindicações
 - 9.4.4. Relação com os bandhas
- 9.5. Expiração: rechaka
 - 9.5.1. Expiração abdominal
 - 9.5.2. Expiração diafragmática /costal
 - 9.5.3. Considerações gerais e contraindicações
 - 9.5.4. Relação com os bandhas
- 9.6. Retenções: kumbhaka
 - 9.6.1. Antara Kumbhaka
 - 9.6.2. Bahya Kumbhaka
 - 9.6.3. Considerações gerais e contraindicações
 - 9.6.4. Relação com os bandhas
- 9.7. Pranayamas purificantes
 - 9.7.1. Dhauti
 - 9.7.2. Anuloma Viloma
 - 9.7.3. Nadi Shodhana
 - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Pranayamas estimulantes e refrescantes
 - 9.8.1. Kapalabhati
 - 9.8.2. Bhastrika
 - 9.8.3. Ujjayi
 - 9.8.4. Shitali
- 9.9. Pranayamas regenerativos
 - 9.9.1. Surya Bhedana
 - 9.9.2. Kumbhaka
 - 9.9.3. Samavritti
 - 9.9.4. Mridanga

- 9.10. Mudras
 - 9.10.1. O que são?
 - 9.10.2. Benefícios e quando incorporá-los
 - 9.10.3. Significado de cada dedo
 - 9.10.4. Principais mudras utilizados na prática

Módulo 10. Técnicas de Meditação e Relaxamento

- 10.1. Mantras
 - 10.1.1. O que são?
 - 10.1.2. Benefícios
 - 10.1.3. Mantras de abertura
 - 10.1.4. Mantras de encerramento
- 10.2. Aspectos internos do Yoga
 - 10.2.1. Pratyahara
 - 10.2.2. Dharana
 - 10.2.3. Dhyana
 - 10.2.4. Samadhi
- 10.3. Meditação
 - 10.3.1. Definição
 - 10.3.2. Postura
 - 10.3.3. Benefícios
 - 10.3.4. Contraindicações
- 10.4. Ondas cerebrais
 - 10.4.1. Definição
 - 10.4.2. Classificação
 - 10.4.3. Do sono à vigília
 - 10.4.4. Durante a meditação
- 10.5. Tipos de meditação
 - 10.5.1. Espiritual
 - 10.5.2. Visualização
 - 10.5.3. Budista
 - 10.5.4. Movimento



- 10.6. Técnicas de meditação 1
 - 10.6.1. Meditação para alcançar seu desejo
 - 10.6.2. Meditação do coração
 - 10.6.3. Meditação Kokyuhoo
 - 10.6.4. Meditação do sorriso interno
- 10.7. Técnicas de meditação 2
 - 10.7.1. Meditação de limpeza dos chakras
 - 10.7.2. Meditação de bondade amorosa
 - 10.7.3. Meditação dos presentes do presente
 - 10.7.4. Meditação em silêncio
- 10.8. Mindfulness
 - 10.8.1. Definição
 - 10.8.2. Em que consiste?
 - 10.8.3. Como aplicá-lo
 - 10.8.4. Técnicas
- 10.9. Relaxamento/Savasana
 - 10.9.1. Postura de encerramento das aulas
 - 10.9.2. Como fazer e ajustes
 - 10.9.3. Benefícios
 - 10.9.4. Como guiar um relaxamento
- 10.10. Yoga nidra
 - 10.10.1. O que é yoga nidra?
 - 10.10.2. Como é uma sessão?
 - 10.10.3. Fases
 - 10.10.4. Exemplo de sessão

06

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.



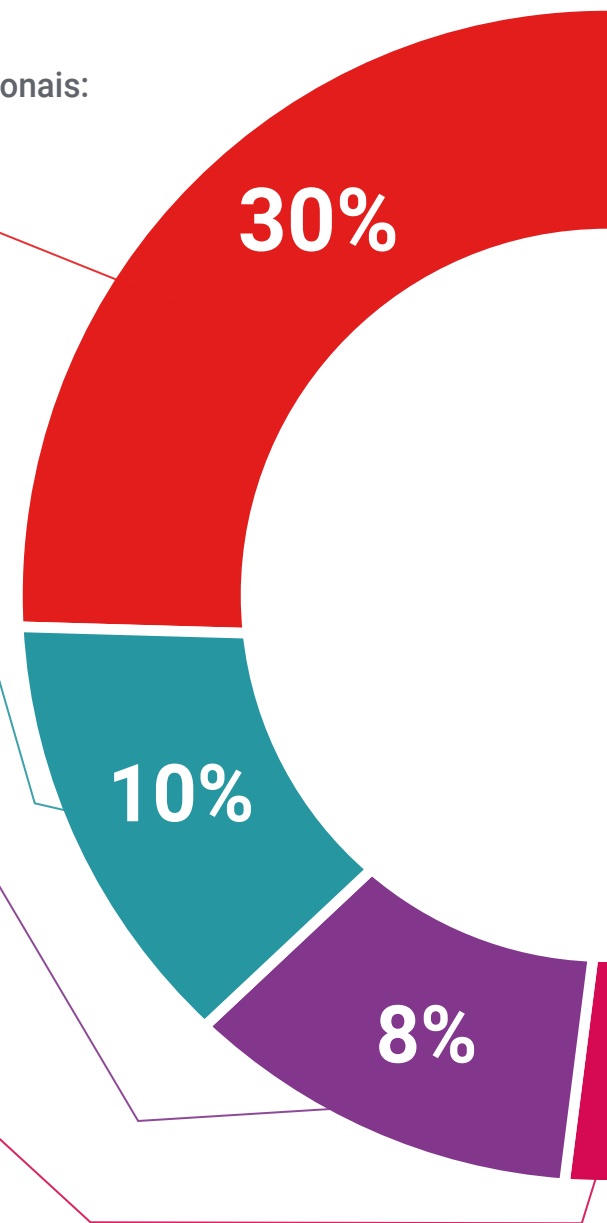
Práticas de habilidades e competências

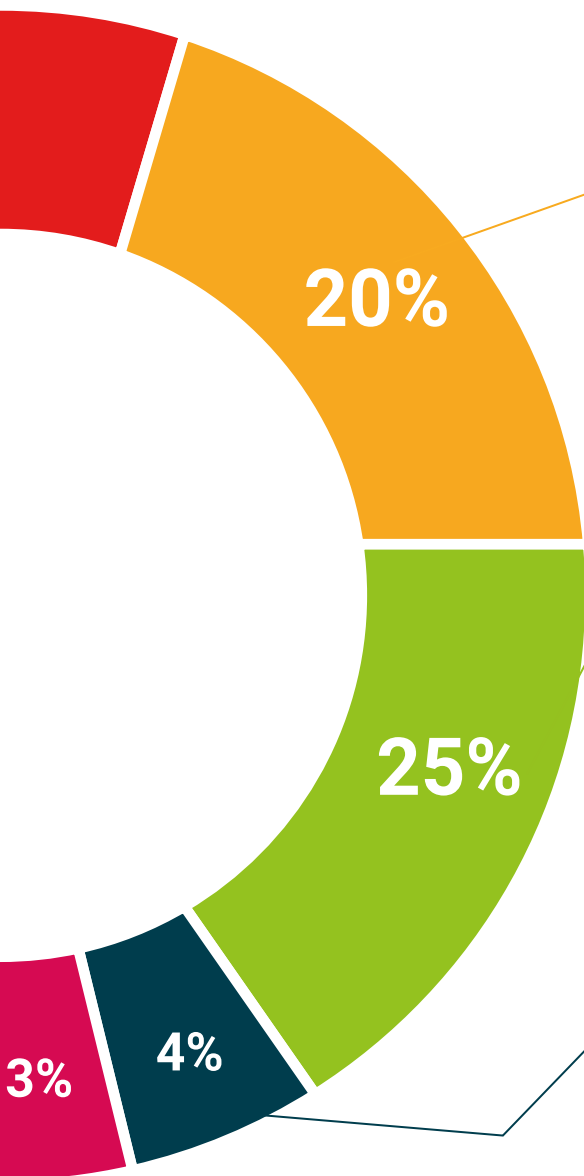
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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.



07

Certificado

O Mestrado Próprio em Yoga Terapêutico garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Mestrado Próprio 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 **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 o certificado* correspondente ao título de **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

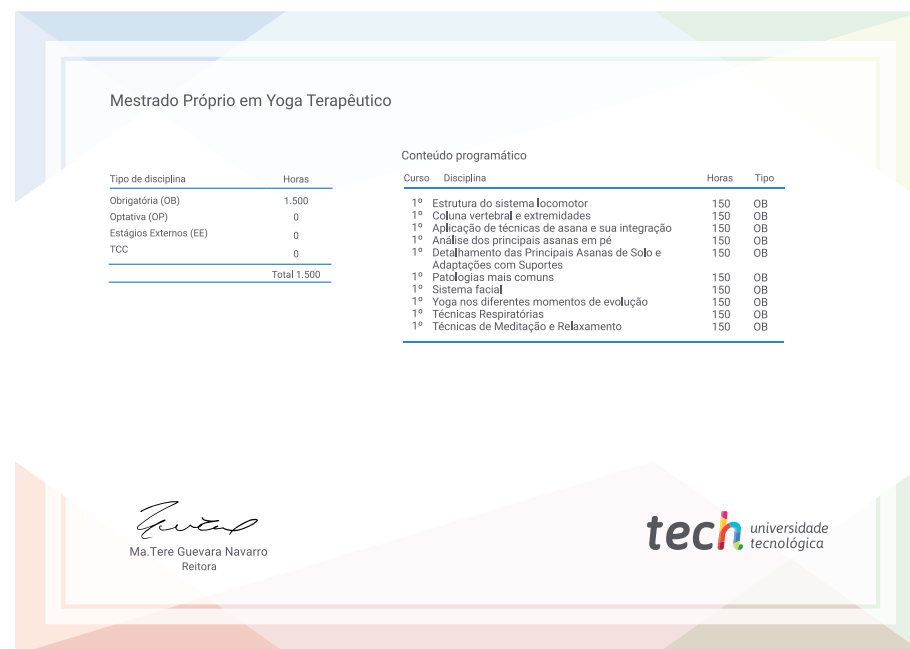
O certificado emitido pela TECH Universidade Tecnológica expressará a qualificação obtida no **Mestrado Próprio**, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Mestrado Próprio em Yoga Terapêutico**

Modalidade: **online**

Duração: **12 meses**

Reconhecido pela **NBA**



*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 compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio
Yoga Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Mestrado Próprio

Yoga Terapêutico

Reconhecido pela NBA

