

Corso Universitario

Yoga nei Diversi
Momenti Evolutivi



tech università
tecnologica

Corso Universitario Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/yoga-diversi-momenti-evolutivi

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 16

05

Metodologia

pag. 20

06

Titolo

pag. 28

01

Presentazione

Lo Yoga viene sempre più spesso consigliato per trattare diverse patologie, migliorare il benessere delle donne in gravidanza e altri disturbi, oltre a fornire benefici come equilibrio, forza e flessibilità. L'ampia accettazione di questa pratica in ambito terapeutico ha portato a un numero crescente di professionisti della fisioterapia ad approfondire questa dottrina, come complemento ai trattamenti convenzionali. A tal fine, TECH ha progettato una specializzazione in modalità 100% online, con una prospettiva teorico-pratica che manterrà gli studenti aggiornati sui progressi di questa disciplina e sul relativo utilizzo nelle diverse fasi della vita.





“

*Una qualifica in Yoga Terapeutico in
modalità 100% online e con una durata
di appena 6 settimane che aggiornerà
le tue conoscenze in questa disciplina”*

Diversi studi scientifici hanno dimostrato che la pratica dello Yoga apporta molteplici benefici alla salute, soprattutto nei pazienti affetti da patologie muscolo-scheletriche, disturbi d'ansia, stress o donne in gravidanza. Inoltre, l'adattamento delle asana e delle loro variazioni ha permesso a persone di tutte le età di praticare questa attività fisica.

Di conseguenza, i fisioterapisti sono sempre più interessati a questa disciplina e la stanno adottando come terapia complementare ai trattamenti convenzionali. Con l'obiettivo di fornire una preparazione aggiornata e completa in questo settore, TECH ha creato un Corso Universitario in Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi, pensato specificamente per questi professionisti che desiderano approfondire le tecniche e i benefici di questa disciplina.

Il programma è stato sviluppato da specialisti altamente qualificati, che forniranno le conoscenze più avanzate sulla pratica dello Yoga nelle diverse fasi della vita, come l'infanzia, la menopausa, il ciclo mestruale, la terza età o la disabilità.

Questo Corso Universitario offre materiali didattici di alta qualità, oltre alla guida di un'istruttrice di fama internazionale con una vasta conoscenza nel campo dello Yoga. Gli studenti avranno anche accesso a una serie di risorse multimediali, letture specializzate e casi clinici che si sono dimostrati molto efficaci.

Questa proposta accademica offre un'opportunità unica di aggiornamento delle conoscenze, che può essere effettuata in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo, attraverso una piattaforma virtuale accessibile da qualsiasi dispositivo digitale dotato di connessione Internet.

Questo **Corso Universitario in Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Yoga
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione internet



“

Un Corso Universitario che ti offrirà la flessibilità di adattare i tuoi orari per completare un rigoroso processo di aggiornamento in Yoga Terapeutico"

Il personale docente del programma comprende esperti del settore con una vasta esperienza professionale e rinomati specialisti appartenenti a società di rilievo e a università di prestigio.

Contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Un metodo che ti permetterà di essere aggiornato sulle raccomandazioni più appropriate nella fase post-partum.

Con le nostre guide di azione rapida, acquisirai la prospettiva appropriata per integrare lo Yoga nella tua prassi terapeutica quotidiana, ampliando così il tuo repertorio di interventi clinici.



02 Obiettivi

L'ampia gamma di posizioni yoga disponibili e i loro vari adattamenti le rendono accessibili a persone di tutte le età. In questo modo, i loro vantaggi possono essere estesi ai pazienti in età infantile, alle donne in gravidanza o alle persone con limitazioni funzionali e cognitive. In tal senso, questa qualifica affronta in modo specifico questa disciplina nei Diversi Momenti Evolutivi, fornendo ai professionisti un aggiornamento efficace in sole 6 settimane.





“

Scoprirai comodamente da casa tua gli studi riguardanti la pratica dello Yoga e la sua efficacia nella riduzione dei disturbi nelle donne che attraversano la Menopausa"



Obiettivi generali

- ◆ Incorporare le conoscenze e le competenze necessarie per il corretto sviluppo e l'applicazione delle tecniche di Yoga Terapeutico da un punto di vista clinico
- ◆ Creare un programma di Yoga progettato e basato su prove scientifiche
- ◆ Approfondire le Asana più appropriate in base alle caratteristiche della persona e alle lesioni che presenta
- ◆ Approfondire gli studi sulla biomeccanica e la sua applicazione alle asana dello Yoga Terapeutico
- ◆ Descrivere l'adattamento delle asana dello Yoga alle patologie di ogni persona
- ◆ Approfondire le basi neurofisiologiche delle tecniche meditative e di Rilassamento esistenti

“

Approfondirai la tua conoscenza dello Yoga Terapeutico grazie alla Master class tenuta dalla direttrice degli insegnanti dell'Integral Yoga Institute di New York"





Obiettivi specifici

- ◆ Approfondire le diverse esigenze del corpo e la pratica dello yoga in diversi momenti della vita, come l'infanzia, l'età adulta e nella terza età
- ◆ Esplorare come la pratica dello yoga può aiutare le donne durante il ciclo mestruale e la menopausa, e come adattare la pratica per soddisfare le loro esigenze
- ◆ Approfondire la cura e la pratica dello yoga durante la gravidanza e il post-partum, e come adattare la pratica per soddisfare le esigenze delle donne in questi momenti
- ◆ Identificare l'adeguatezza della pratica dello yoga per le persone con particolari esigenze fisiche e/o sensoriali, e come adattare la pratica per soddisfare le loro esigenze
- ◆ Imparare a creare sequenze di yoga specifiche per ogni fase dello sviluppo e per ogni esigenza individuale
- ◆ Identificare e applicare le migliori pratiche per garantire la sicurezza e il benessere durante la pratica dello yoga in diverse fasi dello sviluppo e situazioni speciali

03

Direzione del corso

Questa qualifica aggiungerà valore al curriculum dei fisioterapisti professionisti, grazie all'insegnamento e al supporto di specialisti nell'area della Yoga Terapeutico, compresa la partecipazione di un'esperta di fama internazionale. Pertanto, si tratta di uno dei programmi più completi, che garantirà un aggiornamento professionale di alta qualità e che permetterà agli studenti di approfondire efficacemente la conoscenza della disciplina, per la sua applicazione nelle diverse fasi del ciclo di vita umano.





“

Questo programma ti permetterà di essere aggiornato sui progressi più importanti nell'affrontare i pazienti con autismo attraverso la pratica dello Yoga"

Direttrice Ospite Internazionale

Come direttrice degli insegnanti e responsabile dell'istruzione degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano è una delle figure più importanti del settore a livello internazionale. La sua attenzione accademica si è concentrata principalmente sullo **yoga terapeutico**, con oltre 6.000 ore documentate di insegnamento e formazione continua.

Pertanto, ha svolto un ruolo di mentore, sviluppando protocolli e criteri di educazione e fornendo un'istruzione continua agli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttrice presso altre istituzioni come il 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa o l'Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla **creazione e alla conduzione di programmi di yoga**, allo sviluppo di esercizi e alla valutazione delle sfide che possono presentarsi. Nel corso della sua carriera ha lavorato con diversi profili di persone, tra cui uomini e donne anziani e di mezza età, individui in fase prenatale e postnatale, giovani adulti e persino veterani di guerra con una serie di problemi di salute fisica e mentale.

Per ognuno di loro svolge un lavoro attento e personalizzato, avendo trattato persone con osteoporosi, in fase di recupero da un intervento al cuore o dopo un tumore al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile e Obesità. Possiede diverse certificazioni, tra cui E-RYT 500 di Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) di American Health Training e Certified Exercise Instructor del Somatic Movement Center.



Dott.ssa Galliano, Dianne

- Direttrice degli Insegnanti presso l'Integral Yoga Institute - New York, USA
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso il 14TH Street Y
- Terapista di Yoga presso l'Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York City
- Istruttrice Terapeutica presso l'Alleanza Educativa: Center for Balanced Living
- Laurea in Educazione Primaria presso la State University di New York
- Master in Yoga Terapeutico presso l'Università del Maryland

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti del mondo”*

Direzione



Dott.ssa Escalona García, Zoraida

- Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- Fondatrice del metodo *Air Core* (corsi che combinano TRX e Allenamento Funzionale con lo Yoga)
- Insegnante di Yoga Terapeutico
- Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- Corso di Insegnante di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale e Yoga e Cancro
- Corso di Istruttore di Pilates a Terra
- Corso di Fitoterapia e Nutrizione
- Corso di Insegnante di Meditazione



Personale docente

Dott.ssa Bermejo Busto, Aránzazu

- ◆ Traduttrice del modulo Yoga per bambini con autismo e bisogni speciali insieme a Louise Goldberg
- ◆ Formatrice online di Insegnanti di Yogaespecial
- ◆ Collaboratrice e formatrice di Yoga dell'Associazione Spagnola Yogaespecial, Impresa Insegnamenti Moderni, Scuola Om Shree Om, Centro SatNam, la Polisportiva di Cercedilla, ecc.
- ◆ Insegnante di Yoga, Meditazione e Coordinatrice di Corsi di Benessere
- ◆ Lezioni di Yoga in sessioni individuali per bambini con disabilità e bisogni speciali attraverso l'Associazione Respirávila
- ◆ Organizzatrice e creatrice di viaggi yogi in India
- ◆ Ex direttrice del Centro Yamunadeva
- ◆ Terapista Gestalt e Sistemica presso il Centro Yamunadeva
- ◆ Master in Respirazione Consapevole presso IRC
- ◆ Corso di Nada Yoga con la Scuola Nada Yoga Brasile, in collaborazione con la Nada Yoga School di Rishikesh
- ◆ Corso del Metodo Playterapia, di accompagnamento terapeutico con Playmobil
- ◆ Corso di Yoga online con Louise Goldberg dello Yoga Center di Deerfield Beach, Florida

04

Struttura e contenuti

Questo percorso accademico presenta un piano di studi sviluppato da un personale docente specializzato in Yoga Terapeutico. La vasta esperienza di questi insegnanti nella disciplina si riflette nel curriculum, che offre agli studenti un aggiornamento completo di questa pratica fisica nelle varie fasi dello sviluppo umano. Per agevolare l'accesso a letture specializzate o a riassunti interattivi, viene resa disponibile una Biblioteca Virtuale operativa 24 ore su 24.





“

Ridurrai le lunghe ore di studio e di memorizzazione grazie al sistema Relearning utilizzato da TECH”

Modulo 1. Lo Yoga nei diversi momenti evolutivi

- 1.1. Infanzia
 - 1.1.1. Perché è importante?
 - 1.1.2. Benefici
 - 1.1.3. Com'è una classe
 - 1.1.4. Esempio di saluto al sole adattato
- 1.2. Le donne e il ciclo mestruale
 - 1.2.1. Fase mestruale
 - 1.2.2. Fase follicolare
 - 1.2.3. Fase dell'ovulazione
 - 1.2.4. Fase luteale
- 1.3. Yoga e il ciclo mestruale
 - 1.3.1. Sequenza della fase follicolare
 - 1.3.2. Sequenza della fase ovulatoria
 - 1.3.3. Sequenza della fase luteale
 - 1.3.4. Sequenza durante le mestruazioni
- 1.4. Menopausa
 - 1.4.1. Considerazioni generali
 - 1.4.2. Cambiamenti fisici e ormonali
 - 1.4.3. Benefici della pratica
 - 1.4.4. Asana consigliate
- 1.5. Gravidanza
 - 1.5.1. Perché praticarlo
 - 1.5.2. Asana nel primo trimestre
 - 1.5.3. Asana nel secondo trimestre
 - 1.5.4. Asana nel terzo trimestre
- 1.6. Post parto
 - 1.6.1. Benefici fisici
 - 1.6.2. Benefici mentali
 - 1.6.3. Raccomandazioni generali
 - 1.6.4. Pratica con il bambino





- 1.7. Terza età
 - 1.7.1. Principali patologie che incontreremo
 - 1.7.2. Benefici
 - 1.7.3. Considerazioni generali
 - 1.7.4. Controindicazioni
- 1.8. Disabilità fisica
 - 1.8.1. Lesioni cerebrali
 - 1.8.2. Lesioni al midollo spinale
 - 1.8.3. Lesioni muscolari
 - 1.8.4. Come progettare una lezione
- 1.9. Disabilità sensoriale
 - 1.9.1. Uditiva
 - 1.9.2. Visiva
 - 1.9.3. Sensoriale
 - 1.9.4. Come progettare una sequenza
- 1.10. Considerazioni generali sulle disabilità più comuni che incontreremo
 - 1.10.1. Sindrome di Down
 - 1.10.2. Autismo
 - 1.10.3. Paralisi cerebrale
 - 1.10.4. Disturbi dello sviluppo intellettivo



*Avrai la flessibilità necessaria
per rinnovare le tue competenze
professionali pur mantenendo le tue
responsabilità lavorative e personali"*

05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning***.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine***.



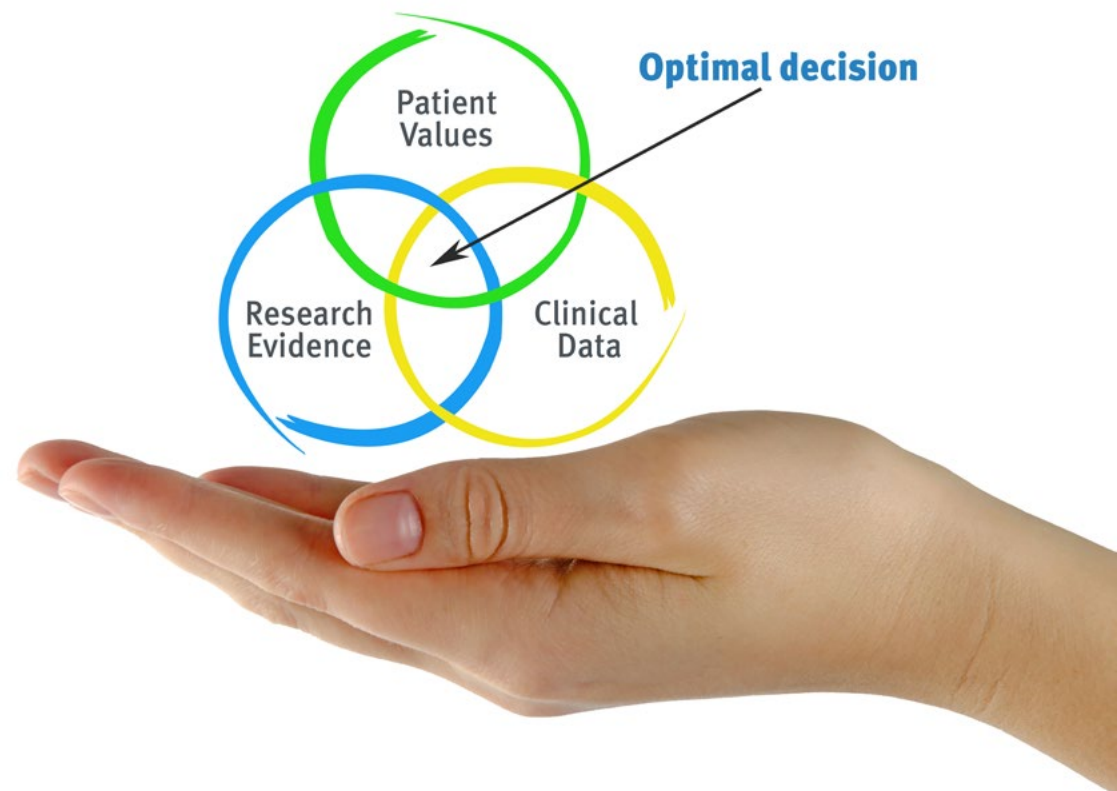
“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. I fisioterapisti/chinesiologi imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gérvas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica del fisioterapista.

“

Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. I fisioterapisti/chinesiologi che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono al fisioterapista/chinesiologo di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.



Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.

All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Mediante questa metodologia abbiamo formato oltre 65.000 fisioterapisti/chinesiologi con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni cliniche indipendentemente dalla carica manuale/pratica. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del nostro sistema di apprendimento è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati da specialisti che insegneranno nel programma universitario, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Tecniche e procedure di fisioterapia in video

TECH introduce le ultime tecniche, gli ultimi progressi educativi e l'avanguardia delle tecniche attuali della fisioterapia/chinesiologia. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

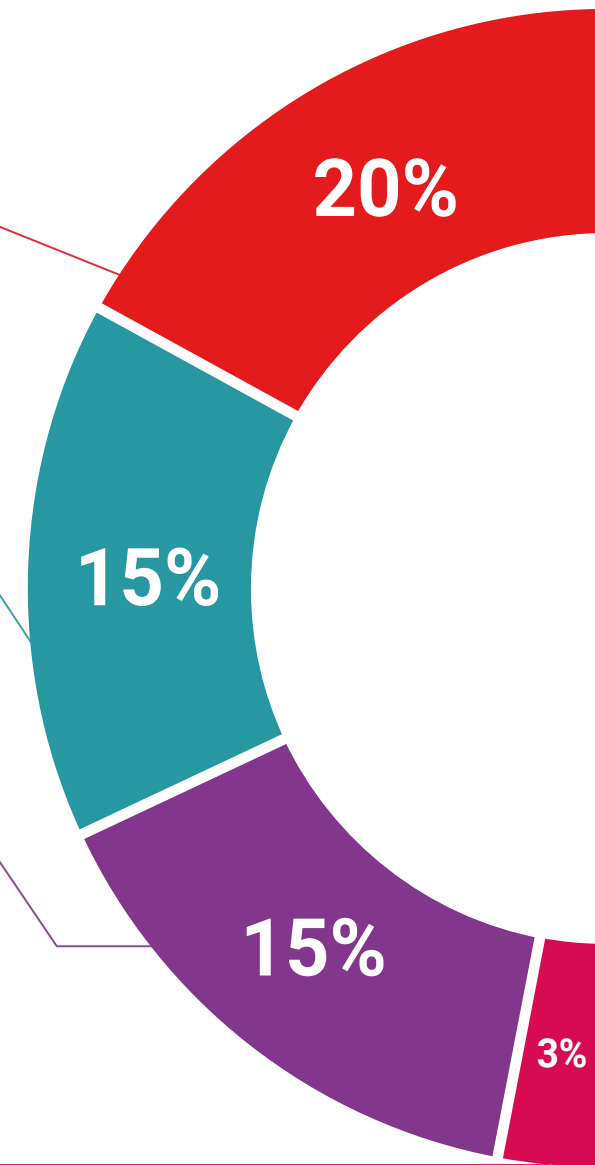
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo sistema di specializzazione unico per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Lecture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Corso Universitario in Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**



*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario

Yoga nei Diversi

Momenti Evolutivi

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Yoga nei Diversi
Momenti Evolutivi

