

Curso

Yoga em Diferentes
Momentos Evolutivos



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

Acesso ao site: www.techtute.com/br/fisioterapia/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 está sendo cada vez mais recomendado para tratar uma variedade de condições, melhorar o bem-estar de mulheres grávidas e outras doenças, além de proporcionar benefícios como equilíbrio, força e flexibilidade. A grande aceitação dessa prática no campo terapêutico tem levado um número crescente de profissionais de fisioterapia a buscar um conhecimento mais profundo dessa doutrina, como complemento aos tratamentos convencionais. Com esse propósito, a TECH desenvolveu um curso 100% online, com uma perspectiva teórica e prática que mantém os alunos atualizados sobre os avanços dessa disciplina e seu uso em diferentes etapas da vida.



“

Uma capacitação 100% online em Yoga Terapêutico com duração de apenas 6 semanas, renovando seus conhecimentos nesta disciplina"

Diversos estudos científicos comprovaram que a prática do Yoga oferece múltiplos benefícios para a saúde, especialmente em pacientes com patologias musculoesqueléticas, transtornos de ansiedade, estresse ou mulheres grávidas. Além disso, a adaptação das asanas e suas variantes permitiu que pessoas de todas as idades possam praticar esta atividade física.

Consequentemente, os fisioterapeutas estão cada vez mais interessados nesta disciplina e a estão adotando como terapia complementar aos tratamentos convencionais. Com o objetivo de oferecer uma capacitação atualizada e completa nesta área, a TECH desenvolveu o Curso de Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos, desenhado especificamente para esses profissionais que desejam aprofundar nas técnicas e benefícios desta disciplina.

O plano de estudos foi elaborado por especialistas altamente qualificados, que trazem os conhecimentos mais avançados sobre a prática do Yoga em diferentes fases da vida, como a infância, a menopausa, o ciclo menstrual e em pessoas idosas ou com deficiência.

Este Curso Universitário oferece materiais didáticos de alta qualidade, assim como a orientação de uma renomada instrutora internacional com amplo conhecimento no campo do Yoga. Os alunos também terão acesso a diversos recursos multimídia, leituras especializadas e casos de estudo clínico que têm demonstrado ser altamente eficazes.

Esta proposta acadêmica proporciona uma oportunidade única para atualizar conhecimentos, podendo ser realizada em qualquer momento e lugar, através de uma plataforma virtual acessível de qualquer dispositivo digital com conexão à internet.

Este **Curso de Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos** 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 eminentemente prático oferece 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



Você ampliará seu conhecimento sobre as Asanas adequadas durante as etapas da gravidez e seus benefícios para a saúde"

“

Um Curso Universitário que proporcionará a flexibilidade de ajustar seus horários para concluir um rigoroso processo de atualização em Yoga Terapêutico”

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

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

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

Um método que permitirá manter-se atualizado sobre as recomendações mais adequadas na fase do pós-parto.

Com as guias de atuação rápida, você terá a perspectiva adequada para incorporar o Yoga à sua rotina terapêutica diária.



02

Objetivos

A ampla diversidade de posturas de yoga disponíveis e suas diferentes adaptações as tornam acessíveis para pessoas de qualquer idade. Dessa forma, suas vantagens podem se estender a pacientes em fases infantis, mulheres grávidas ou pessoas com limitações funcionais e cognitivas. Nesse sentido, esta capacitação aborda especificamente esta disciplina nos Diferentes Momentos Evolutivos, proporcionando aos profissionais uma atualização efetiva em apenas 6 semanas.





“

Você conhecerá os estudos que abordam a prática do Yoga e sua eficácia na redução de doenças em mulheres na fase da menopausa”



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



Você poderá aprimorar seus conhecimentos sobre o Yoga Terapêutico graças à Masterclass ministrada pela diretora de professores do Integral Yoga Institute de Nova York"





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

Esta capacitação acrescentará um valor adicional ao currículo dos fisioterapeutas, graças à docência e ao apoio de especialistas na área do Yoga Terapêutico, incluindo a participação de uma especialista de prestígio internacional. Trata-se de um dos programas mais abrangentes, que garantirá uma atualização profissional de alta qualidade e permitirá aos alunos ampliar de forma eficaz seus conhecimentos sobre a disciplina, para sua aplicação nas diferentes etapas do ciclo de vida humano.





“

Este programa permitirá uma atualização sobre os avanços mais notáveis na abordagem de pacientes com autismo por meio da prática do Yoga”

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 Sistémica 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

“

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

04

Estrutura e conteúdo

Este curso acadêmico apresenta um plano de estudos desenvolvido por um corpo docente especializado em Yoga Terapêutico. A ampla experiência desses professores nesta disciplina se reflete no plano de estudos, que oferece ao aluno uma atualização completa desta prática física nas diferentes etapas do desenvolvimento humano. Para facilitar o acesso às leituras especializadas ou aos resumos interativos, será disponibilizada uma Biblioteca Virtual acessível 24 horas por dia.





“

Reduza longas horas de estudo e memorização graças ao sistema Relearning utilizado pela TECH”

Módulo 1. Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução

- 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



Você terá a flexibilidade necessária para renovar suas habilidades profissionais e, ao mesmo tempo, manter suas responsabilidades profissionais e pessoais"

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”

Na TECH usamos o Método do Caso

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos simulados baseados em situações reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há inúmeras evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

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



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação comentada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra algum componente clínico peculiar, seja pelo seu poder de ensino ou pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso estudado seja fundamentado na vida profissional atual, recriando as condições reais da prática profissional da fisioterapia.

“

Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais e complexas para que os alunos tomassem decisões e justificassem como resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental, através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem se consolida através das habilidades práticas, permitindo ao fisioterapeuta/profissional de cinesiologia uma melhor integração com o mundo real.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e mais eficiente, graças ao uso de situações decorrentes da realidade.
4. A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.



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.



O fisioterapeuta/profissional de cinesiologia aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis de satisfação geral dos profissionais que concluíram seus estudos, com relação aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já capacitou mais de 65.000 fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia com um sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. Nossa metodologia de ensino é desenvolvida 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 lhe permitirá aprender com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais na sua capacitação, desenvolvendo seu espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões, ou seja, uma equação de sucesso.

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.

A pontuação geral do nosso sistema de aprendizagem é 8,01, de acordo com os mais altos padrões internacionais.



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



Material de estudo

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

Esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso com as técnicas mais inovadoras e oferecendo alta qualidade em cada um dos materiais que colocamos à disposição do aluno.



Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH aproxima o aluno das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda dos procedimentos atuais de fisioterapia/cinesioterapia. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistí-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

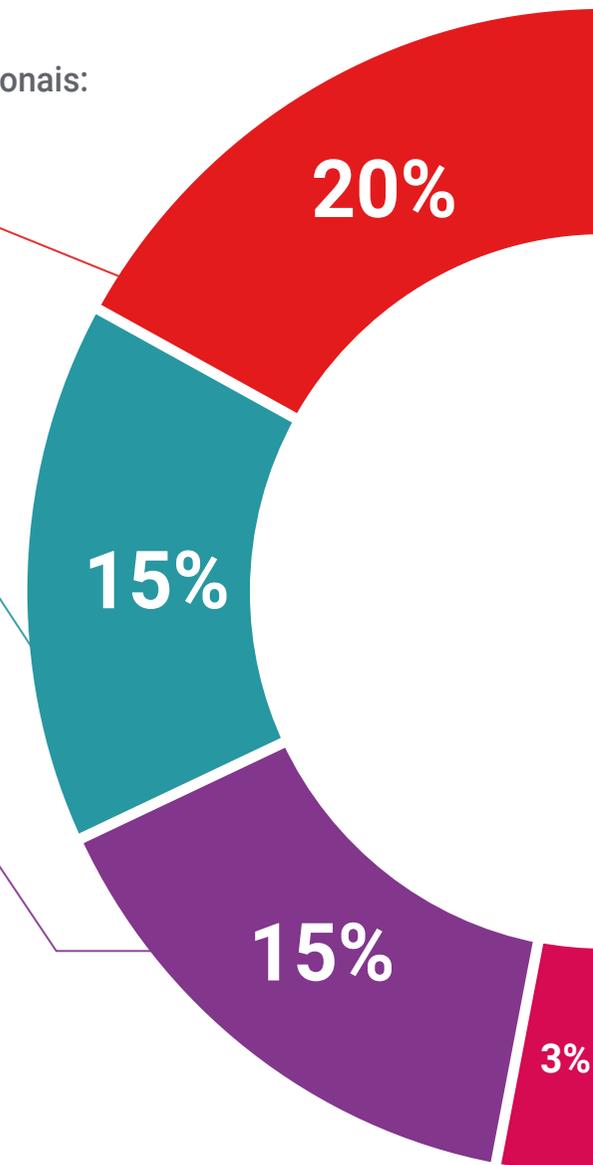
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

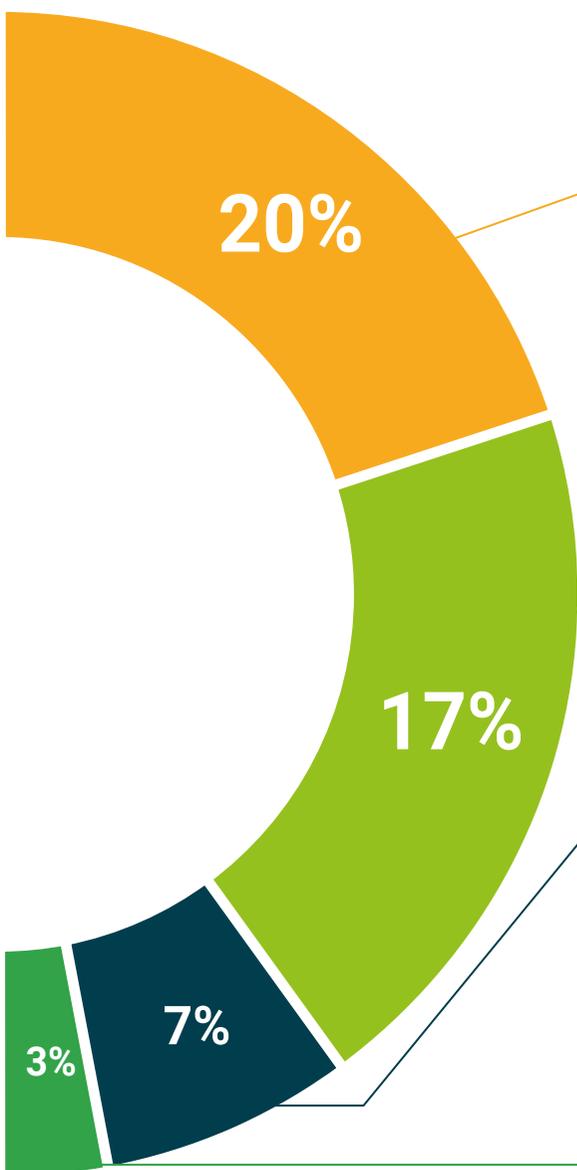
Este sistema exclusivo para a apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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 casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentamos casos reais em que o especialista guia o aluno através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



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.



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.



Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



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.



“

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

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 sustentabilidade

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

