

# Programa Avançado

Asanas, Alinhamentos e Variações  
para o Uso no Yoga Terapêutico





## Programa Avançado Asanas, Alinhamentos e Variações para o Uso no Yoga Terapêutico

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

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/fisioterapia/programa-avancado/programa-avancado-asanas-alinhamentos-variaco-es-uso-yoga-terapeutico](http://www.techtute.com/br/fisioterapia/programa-avancado/programa-avancado-asanas-alinhamentos-variaco-es-uso-yoga-terapeutico)

# 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 se tornou uma opção terapêutica muito eficaz para melhorar a saúde física das pessoas devido aos diferentes benefícios proporcionados, o que tem feito com que cada vez mais pessoas se unam à prática dessa disciplina. Os profissionais de saúde focados em fisioterapia devem ter um amplo conhecimento do assunto, que lhes permita incorporar diferentes técnicas de asanas, alinhamentos e variações para a realização das posturas. Diante dessa necessidade, a TECH apresenta uma capacitação 100% online com o objetivo de proporcionar aos fisioterapeutas os conhecimentos mais rigorosos e inovadores desse campo. Tudo isso será apresentado por meio de recursos audiovisuais, leituras complementares e exercícios práticos propostos com a metodologia *Relearning*, focada na aprendizagem por repetição e experiência.





“

*Com este Programa Avançado, você se especializará nas mais recentes técnicas de Asana e Alinhamentos utilizados no Yoga Terapêutico”*

Os profissionais encarregados de aplicar o Yoga Terapêutico devem adaptar as Asanas às necessidades e limitações específicas de cada paciente, atendendo principalmente à patologia que se deseja tratar. Diversas pesquisas têm demonstrado que essas posturas podem aliviar os sintomas de doenças como ansiedade, hipertensão arterial, esclerose múltipla e dores nas costas ou de cabeça. Por isso, os fisioterapeutas especialistas nessa área devem se manter atualizados sobre as variações que podem ser realizadas no Yoga.

Considerando esse cenário, a TECH elaborou este Programa Avançado para fornecer aos fisioterapeutas uma compreensão atualizada sobre o uso de Asanas como estratégias de tratamento eficaz para pacientes com dores crônicas. Este programa também aborda as técnicas mais modernas para reduzir desconfortos musculares e favorecer a mobilidade dos pacientes.

O plano de estudos examina detalhadamente as diferentes Asanas e alinhamentos que contribuem para diminuir a dor. Além disso, abordaremos as contraposições e exploraremos a biomecânica do corpo humano, bem como os diferentes suportes e adaptações que podem ser realizados. Adicionalmente, o programa conta com a participação de um corpo docente especializado nesse âmbito, garantindo ao profissional uma capacitação exclusiva e de grande impacto.

Com a metodologia *Relearning*, os alunos fortalecerão suas habilidades práticas à medida que aprendem de forma dinâmica. Também estão incluídos recursos multimídia projetados com a mais recente tecnologia, o que facilita a consolidação do conhecimento apresentado neste programa.

Como um elemento destacado desta proposta acadêmica de nível superior, este programa incorpora uma diretora convidada de prestígio internacional ao seu corpo docente. Como resultado, os graduados terão a oportunidade de participar de várias *Masterclasses* em um formato audiovisual ministradas por ela, nas quais serão abordados os elementos mais destacados da especialidade.

Este **Programa Avançado de Asanas, Alinhamentos e Variações para o Uso no Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Asanas, Alinhamentos e Variações para o Uso no Yoga Terapêutico
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático oferece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Aulas teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



*Uma capacitação 100% online que você poderá realizar no conforto de sua casa, sem precisar assistir aulas presenciais”*

“

*Com este Programa Avançado, você conhecerá os suportes utilizados nas adaptações do Yoga Restaurativo”*

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.

*Com a metodologia Relearning, você enfrentará casos reais e simulados, adquirindo uma experiência de maior imersão.*

*Você poderá realizar o download do conteúdo deste programa e revisá-lo de acordo à sua necessidade.*



# 02 Objetivos

Com este programa, a TECH pretende atualizar os conhecimentos dos profissionais em relação à correta execução de Asanas e Alinhamentos no âmbito do Yoga Terapêutico. Dessa maneira, o fisioterapeuta adquirirá uma compreensão avançada das posturas que podem aliviar dores no aparelho locomotor e promover o bem-estar físico nos pacientes. Além disso, o plano de estudos oferece uma exploração detalhada da biomecânica de diversas partes do corpo humano e de como tratar as doenças associadas a elas através do Yoga.





“

*Controle de forma qualificada a biomecânica das Asanas mais utilizadas no campo do Yoga”*



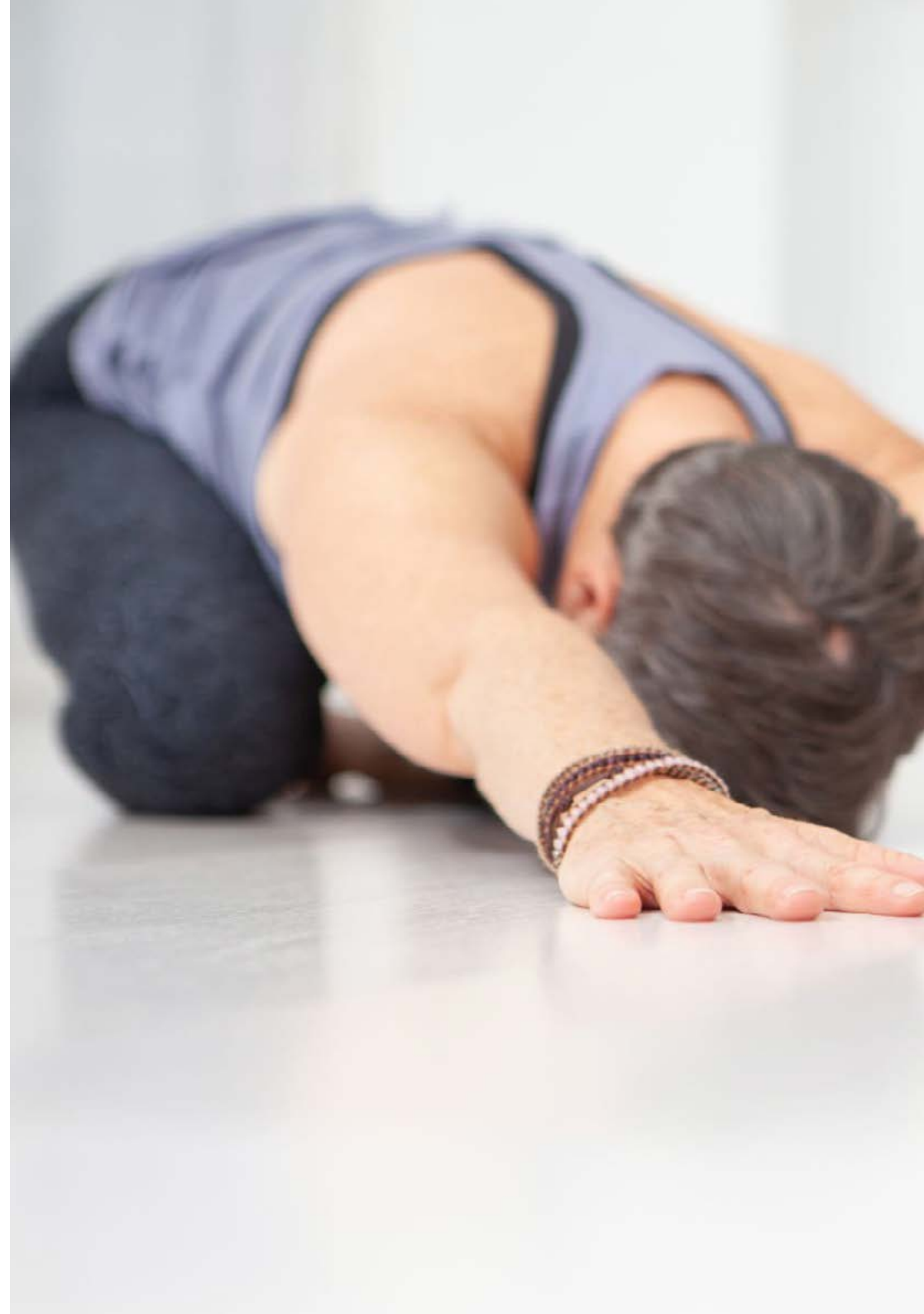
## Objetivos Gerais

---

- 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

“

*Um programa que investiga todos os benefícios do Yoga Terapêutico, sendo uma opção de tratamento para dor ou doenças relacionadas”*





## Objetivos Específicos

---

### Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asana e sua Integração

- ♦ Aprofundar na contribuição filosófica e fisiológica dos diferentes Asanas
- ♦ Identificar os princípios de ação mínima: *Sthira, Sukham e Asanam*
- ♦ Aprofundar no conceito de Asanas de pé
- ♦ Descrever os benefícios e contraindicações dos Asanas em extensão
- ♦ Indicar os benefícios e contraindicações dos Asanas em rotação e inclinação lateral
- ♦ Descrever as contraposturas e quando utilizá-las
- ♦ Aprofundar nos Bandhas e sua aplicação no Yoga Terapêutico

### Módulo 2. Análise das Principais Asanas em Pé

- ♦ Aprofundar nos fundamentos biomecânicos de TadAsana e sua importância como postura base para outros Asanas de pé
- ♦ Identificar as diferentes variantes de saudações ao sol e suas modificações, e como afetam a biomecânica dos Asanas de pé
- ♦ Indicar os principais Asanas de pé, suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ♦ Atualizar conhecimentos sobre os fundamentos biomecânicos dos principais Asanas de flexão de coluna e flexão lateral, e como realizá-los de maneira segura e eficaz
- ♦ Indicar os principais Asanas de equilíbrio e como utilizar a biomecânica para manter a estabilidade e o equilíbrio durante essas posturas
- ♦ Identificar as principais extensões em decúbito prono e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ♦ Aprofundar nas principais torções e posturas para quadris, e como utilizar a biomecânica para realizá-las de maneira segura e eficaz

### Módulo 3. Detalhamento das Asanas de Piso e Adaptações com Apoios

- ♦ Identificar as principais Asanas de Piso, suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar seus benefícios
- ♦ Aprofundar nos fundamentos biomecânicos dos Asanas de fechamento e como realizá-los de maneira segura e eficaz
- ♦ Atualizar conhecimentos sobre os Asanas restaurativos e como aplicar a biomecânica para relaxar e restaurar o corpo
- ♦ Identificar as principais invertidas e como utilizar a biomecânica para realizá-las de maneira segura e eficaz
- ♦ Aprofundar nos diferentes tipos de suportes (blocos, cintos e cadeiras) e como usá-los para melhorar a biomecânica das Asanas de Piso
- ♦ Investigar o uso de apoios para adaptar as Asanas a diferentes necessidades e capacidades físicas
- ♦ Aprofundar nos primeiros passos no Yoga Restaurativo e como aplicar a biomecânica para relaxar o corpo e a mente

# 03

## Direção do curso

Com o objetivo de oferecer uma capacitação de qualidade e proporcionar acesso imediato aos conhecimentos mais atuais do setor, a TECH realizou uma rigorosa seleção do corpo docente deste programa. Dessa maneira, o aluno poderá atualizar seus conhecimentos sobre a correta execução das posturas, bem como as biomecânicas realizadas durante sua prática. Além disso, o profissional ampliará sua compreensão sobre o contexto desta disciplina, focando nos benefícios que ela traz para a saúde.



“

*Aprimore suas habilidades no campo do Yoga Terapêutico por meio de um plano de estudos elaborado por autênticos especialistas no campo do Yoga Terapêutico”*

## 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. Vanessa Villalba

- ◆ Instrutora nos Ginásios Villalba
- ◆ Instrutora de Vinyasa Yoga e *Power Yoga* no Instituto Europeu de Yoga (IEY), Sevilha
- ◆ Instrutora de Yoga Aéreo, Sevilha
- ◆ Instrutora de Yoga Integral no IEY Sevilha
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* no IEY Huelva
- ◆ Instrutora de Yoga para gestantes e pós-parto no IEY Sevilha
- ◆ Instrutora de Yoga Nidra, Yoga Terapêutico e *Shamanic Yoga*
- ◆ Instrutora de Pilates Base pela FEDA
- ◆ Instrutora de Pilates Solo com implementos
- ◆ Técnico Avançado em Fitness e Treinamento Pessoal pela FEDA
- ◆ Instrutora de *Spinning Start I* pela Federação Espanhola de Spinning
- ◆ Instrutora de *Power Dumbell* pela Aerobic and Fitness Association
- ◆ Quiromassagista em Quirotema pela Escola Superior de Quiromassagem e Terapias
- ◆ Formação em Drenagem Linfática pela PRAXIS, Sevilha

# 04

## Estrutura e conteúdo

O plano de estudos desta capacitação foi elaborado pela TECH junto com sua equipe de especialistas na aplicação do Yoga como tratamento clínico. Graças a isso, o aluno obterá uma atualização sobre as últimas tendências na prática dessa atividade, bem como os métodos mais contemporâneos para integrar as asanas em uma rotina terapêutica. Também serão explorados de forma detalhada os efeitos positivos que cada postura tem sobre o corpo e a biomecânica envolvida em sua execução.



“

*Este programa proporcionará a oportunidade de se manter na vanguarda das últimas tendências da asana e de suas diferentes formas”*

## Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asana e sua Integração

- 1.1. Asanas
  - 1.1.1. Definição de Asanas
  - 1.1.2. Asanas nos Yoga Sutras
  - 1.1.3. Propósito mais profundo das Asanas
  - 1.1.4. Asanas e alinhamento
- 1.2. Princípio de ação mínima
  - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
  - 1.2.2. Como aplicar este conceito na prática?
  - 1.2.3. Teoria das gunas
  - 1.2.4. Influência das gunas na prática
- 1.3. Asanas de pé
  - 1.3.1. A importância das Asanas de pé
  - 1.3.2. Como trabalhá-las
  - 1.3.3. Benefícios
  - 1.3.4. Contraindicações e considerações
- 1.4. Asanas sentados e supinas
  - 1.4.1. Importância das Asanas sentadas
  - 1.4.2. Asanas sentadas para a meditação
  - 1.4.3. Asanas supinas: definição
  - 1.4.4. Benefícios das posturas supinas
- 1.5. Asanas de extensão
  - 1.5.1. Por que as extensões são importantes?
  - 1.5.2. Como trabalhá-las com segurança
  - 1.5.3. Benefícios
  - 1.5.4. Contraindicações
- 1.6. Asanas de flexão
  - 1.6.1. Importância da flexão da coluna
  - 1.6.2. Execução
  - 1.6.3. Benefícios
  - 1.6.4. Erros mais frequentes e como evitá-los





- 1.7. Asanas de rotação: torções
  - 1.7.1. Mecânica da torção
  - 1.7.2. Como realizá-las corretamente
  - 1.7.3. Benefícios fisiológicos
  - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Asanas de inclinação lateral
  - 1.8.1. Importância
  - 1.8.2. Benefícios
  - 1.8.3. Erros mais comuns
  - 1.8.4. Contraindicações
- 1.9. Importância das contraposturas
  - 1.9.1. O que são?
  - 1.9.2. Quando realizá-las
  - 1.9.3. Benefícios durante a prática
  - 1.9.4. Contraposturas mais empregadas
- 1.10. Bandhas
  - 1.10.1. Definição
  - 1.10.2. Principais bandhas
  - 1.10.3. Quando empregá-las
  - 1.10.4. Bandhas e yoga terapêutico

## Módulo 2. Análise das Principais Asanas em Pé

- 2.1. TadAsanas
  - 2.1.1. Importância
  - 2.1.2. Benefícios
  - 2.1.3. Execução
  - 2.1.4. Diferença com samasthiti
- 2.2. Saudação ao sol
  - 2.2.1. Clássicos
  - 2.2.2. Tipo A
  - 2.2.3. Tipo B
  - 2.2.4. Adaptações
- 2.3. Asanas de pé
  - 2.3.1. UtkatAsanas: postura da cadeira
  - 2.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
  - 2.3.3. Virabhadrasanas I: guerreiro I
  - 2.3.4. Utkata KonAsanas: postura da deusa
- 2.4. Asanas de flexão da coluna em pé
  - 2.4.1. Adho mukha
  - 2.4.2. Pasrvotanassana
  - 2.4.3. Prasarita PadottanAsanas
  - 2.4.4. UthanAsanas
- 2.5. Asanas de flexão lateral
  - 2.5.1. Uthhita trikonAsanas
  - 2.5.2. Virabhadrasanas II Guerreiro II
  - 2.5.3. ParighAsanas
  - 2.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 2.6. Asanas de equilíbrio
  - 2.6.1. Vkrisana
  - 2.6.2. Utthita para padangustAsanas
  - 2.6.3. NatarajAsanas
  - 2.6.4. GarudAsanas
- 2.7. Extensões em decúbito prono
  - 2.7.1. BhujangAsanas
  - 2.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
  - 2.7.3. Saral BhujangAsanas: esfinge
  - 2.7.4. ShalabhAsanas
- 2.8. Extensões
  - 2.8.1. UstrAsanas
  - 2.8.2. DhanurAsanas
  - 2.8.3. Urdhva DhanurAsanas
  - 2.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 2.9. Torções
  - 2.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
  - 2.9.2. Paravritta trikonAsanas
  - 2.9.3. Paravritta Pasrvotanassana
  - 2.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 2.10. Quadril
  - 2.10.1. MalAsanas
  - 2.10.2. Badha KonAsanas
  - 2.10.3. Upavista KonAsanas
  - 2.10.4. GomukhAsanas

### Módulo 3. Detalhamento das Asanas de Piso e Adaptações com Apoios

- 3.1. Asanas principais no piso
  - 3.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
  - 3.1.2. Benefícios
  - 3.1.3. Variações
  - 3.1.4. DandAsanas
- 3.2. Flexões supinas
  - 3.2.1. PaschimottanAsanas
  - 3.2.2. Janu sirsAsanas
  - 3.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
  - 3.2.4. KurmAsanas
- 3.3. Torsões e inclinações laterais
  - 3.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
  - 3.3.2. VakrAsanas
  - 3.3.3. BharadvajAsanas
  - 3.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 3.4. Asanas de encerramento
  - 3.4.1. BalAsanas
  - 3.4.2. Supta Badha KonAsanas
  - 3.4.3. Ananda BalAsanas
  - 3.4.4. Jathara ParivartanAsanas A e B
- 3.5. Invertidas
  - 3.5.1. Benefícios
  - 3.5.2. Contraindicações
  - 3.5.3. Viparita Karani
  - 3.5.4. SarvangAsanas
- 3.6. Blocos
  - 3.6.1. O que são e como usá-los?
  - 3.6.2. Variantes de Asanas de pé
  - 3.6.3. Variantes de Asanas sentados e supinas
  - 3.6.4. Variantes Asanas de encerramento e restaurativas

- 3.7. Cinturão
  - 3.7.1. O que são e como usá-los?
  - 3.7.2. Variantes de Asanas de pé
  - 3.7.3. Variantes de Asanas sentados e supinas
  - 3.7.4. Variantes Asanas de encerramento e restaurativas
- 3.8. Asanas na cadeira
  - 3.8.1. O que é?
  - 3.8.2. Benefícios
  - 3.8.3. Saudações ao sol na cadeira
  - 3.8.4. TadAsanas na cadeira
- 3.9. Yoga na cadeira
  - 3.9.1. Flexões
  - 3.9.2. Extensões
  - 3.9.3. Torsões e inclinações
  - 3.9.4. Invertidas
- 3.10. Asanas restaurativas
  - 3.10.1. Quando empregá-las
  - 3.10.2. Flexões sentadas e para frente
  - 3.10.3. Flexões de costas
  - 3.10.4. Invertidas e supinas



*Com a TECH, você poderá reconhecer as posturas mais adequadas para tratar cada paciente de forma eficaz durante a sessão”*

# 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:

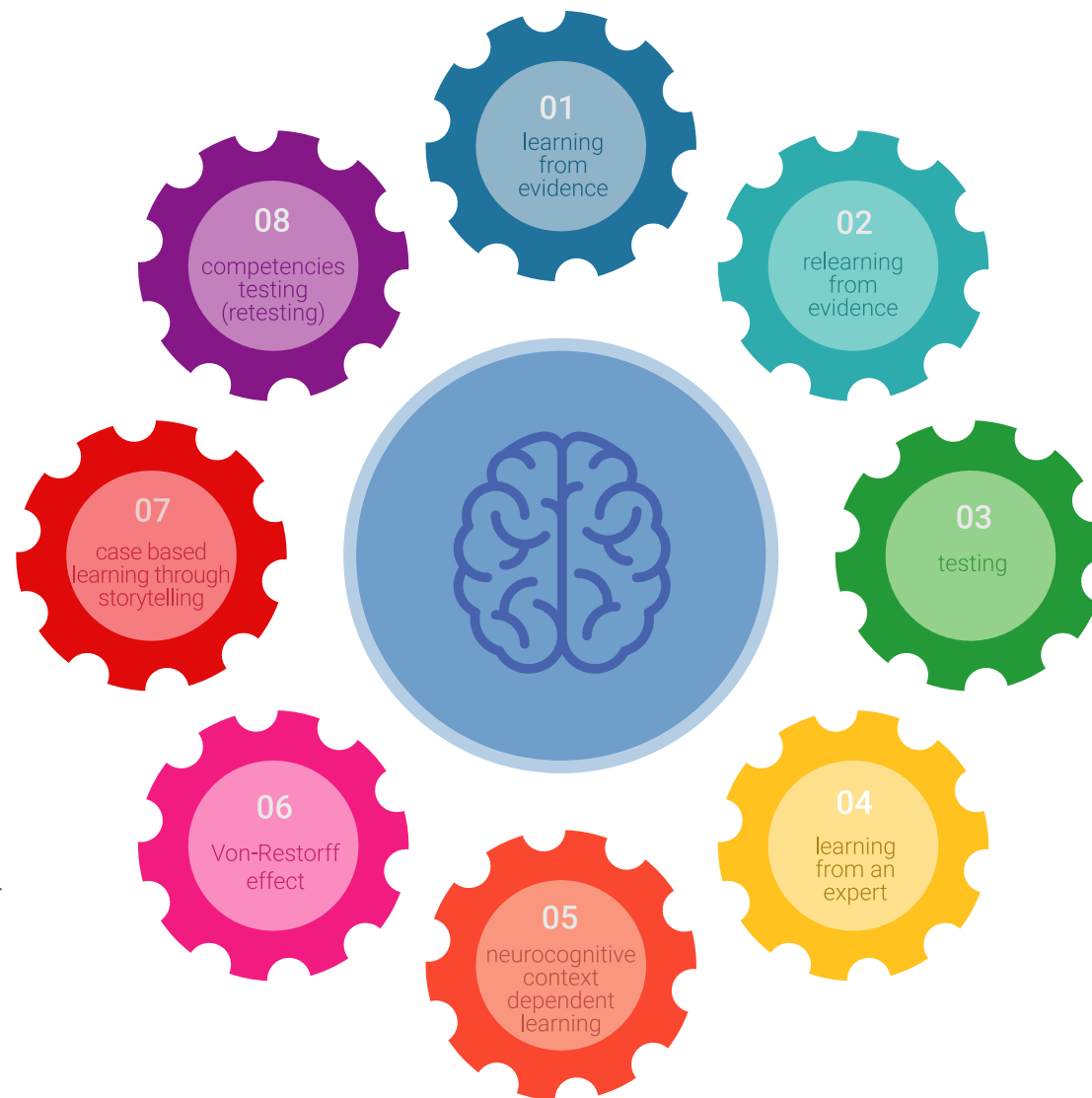
1. Os fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental, através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem se consolida através das habilidades práticas, 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

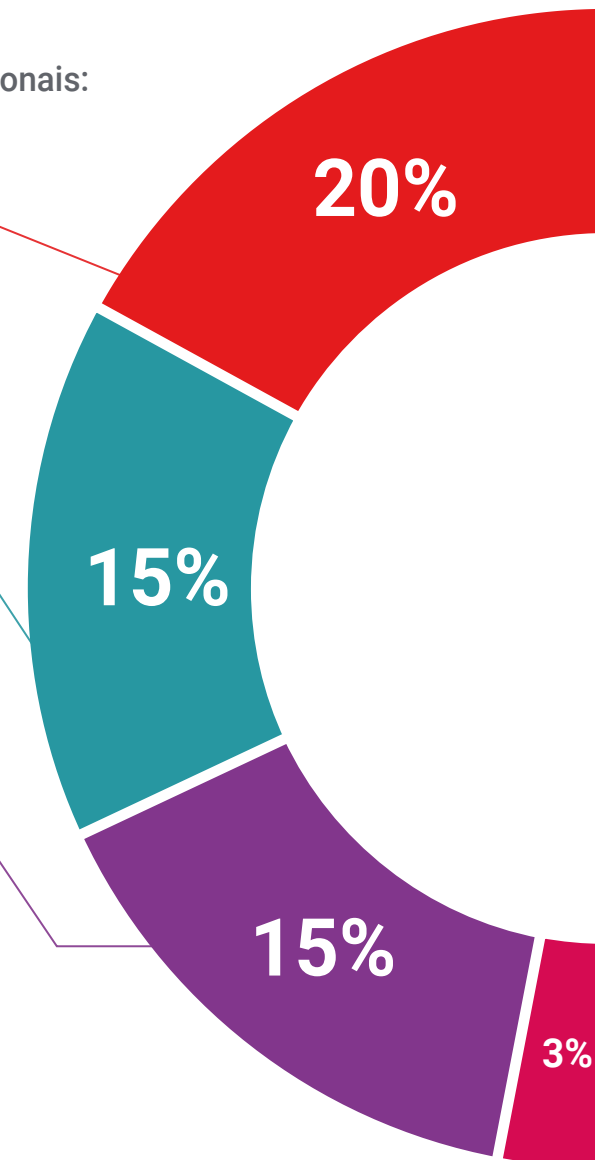
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

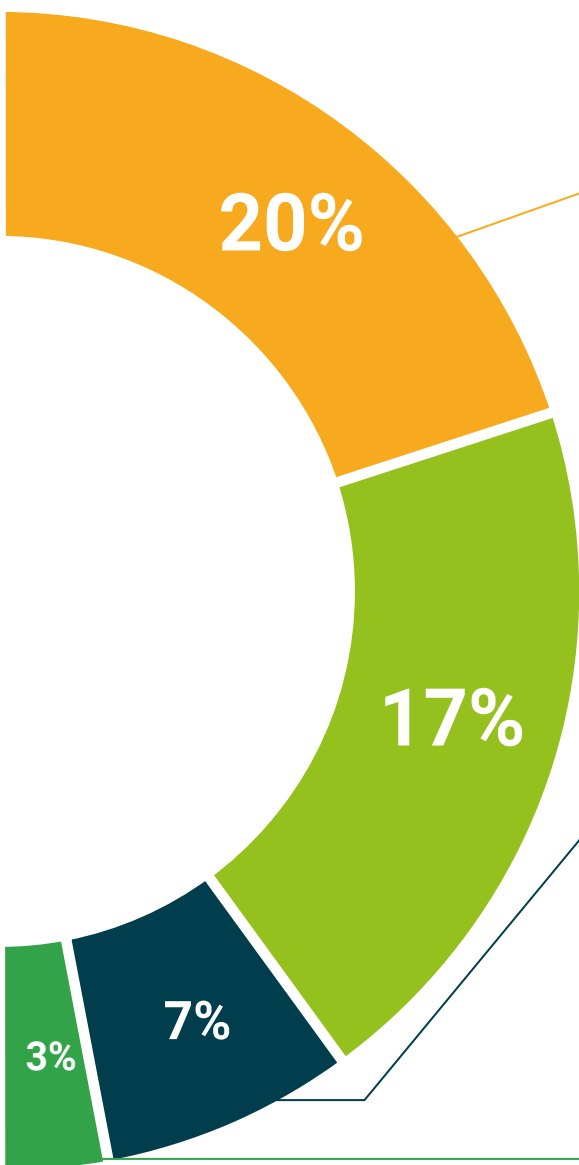
Este sistema exclusivo para a apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### 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 Programa Avançado de Asanas, Alinhamentos e Variações para o Uso no Yoga Terapêutico garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Programa Avançado 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 **Programa Avançado de Asanas, Alinhamentos e Variações para o Uso no 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 **Programa Avançado** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

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

Título: **Programa Avançado de Asanas, Alinhamentos e Variações para o Uso no Yoga Terapêutico**

Modalidade: **Online**

Duração: **6 meses**



\*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 sustentável

**tech** universidade  
tecnológica

**Programa Avançado**  
Asanas, Alinhamentos e  
Variações para o Uso no  
Yoga Terapêutico

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

# Programa Avançado

Asanas, Alinhamentos e Variações  
para o Uso no Yoga Terapêutico