

# Capacitação Prática

## Yoga Terapêutico





**tech** universidade  
tecnológica

Capacitação Prática  
Yoga Terapêutico

# Índice

01

Introdução

---

*pág. 4*

02

Por que fazer esta  
Capacitação Prática?

---

*pág. 6*

03

Objetivos

---

*pág. 8*

04

Planejamento do programa  
de estágio

---

*pág. 10*

05

Onde posso realizar  
a Capacitação Prática?

---

*pág. 12*

06

Condições gerais

---

*pág. 14*

07

Certificado

---

*pág. 16*

# 01 Introdução

A Organização Mundial da Saúde incentiva todos os anos os cidadãos a praticarem Yoga Terapêutico, devido à sua capacidade de melhorar o bem-estar físico e mental. Não é de surpreender que se estime que 301 milhões de pessoas sofram de distúrbios de ansiedade, como o estresse. Portanto, este é um importante objeto de estudo para os cientistas. Nesse contexto, os médicos têm a responsabilidade de se manter a par dos desenvolvimentos nessa disciplina para incorporar as técnicas mais inovadoras em seus procedimentos. Para ajudá-los com isso, a TECH desenvolveu esta capacitação, na qual, em 3 semanas, serão integrados a uma equipe experiente para otimizar sua prática de saúde com os recursos mais avançados.

“

*As habilidades que você adquirirá após concluir esta Capacitação Prática o guiarão para a implementação correta das técnicas de relaxamento mais inovadoras”*





O *Mindfulness* está adquirindo cada vez mais protagonismo na sociedade. Um sinal disso é que várias empresas incorporam suas técnicas aos ambientes de trabalho para manter a equipe proativa. Essa prática de meditação se concentra em prestar atenção consciente e sem julgamentos ao momento presente, de modo que a mente redirecione os pensamentos. Entre seus muitos benefícios está a capacidade de manter a atenção plena, o que pode se traduzir em melhor desempenho cognitivo e maior nível de eficiência em todas as atividades.

Esta Capacitação Prática em Yoga Terapêutico oferece uma atualização avançada sobre a base neurofisiológica do relaxamento e da meditação. Os alunos participarão de uma prática presencial e intensiva com duração de 3 semanas, em centros de renome. Essas instalações contam com uma equipe de profissionais experientes, que ajudarão os alunos a fornecer uma ampla variedade de recursos para mantras, meditações e terapias de relaxamento.

Durante a permanência no local, os alunos serão capazes de apreciar a dinâmica mais eficaz da meditação em um ambiente real e incorporá-la à sua prática diária. Além disso, você terá o apoio de um orientador assistente, que o guiará pelo processo de atualização de seus conhecimentos. Assim, os profissionais poderão aprimorar suas habilidades com o firme objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas.

# 02

## Por que fazer esta Capacitação Prática?

A prática da Yoga Terapêutico se destaca no campo da saúde por seu constante crescimento e complexidade. Nos últimos anos, esta disciplina passou por inúmeros avanços científicos que obrigam os profissionais da área a se manterem constantemente atualizados. Por esse motivo, a TECH desenvolveu um programa revolucionário 100% prático, que permitirá aos especialistas aplicar as técnicas mais modernas para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Esse processo acadêmico será realizado por meio de um programa presencial e intensivo com duração de 3 semanas em centros renomados, juntamente com especialistas destacados esta disciplina.



*Uma equipe de profissionais em Yoga Terapêutico lhe fornecerá os fundamentos para realizar as terapias mais eficazes para pacientes com deficiências sensoriais”*

### 1. Atualizar-se através da mais recente tecnologia disponível

Graças ao avanço das novas tecnologias, a disciplina de Yoga Terapêutico fez um progresso notável, tanto na melhoria da experiência dos pacientes quanto na facilitação do ensino pelos profissionais. Um exemplo são as plataformas online, nas quais os usuários podem encontrar aulas ao vivo ou gravadas para praticar a disciplina no conforto de sua própria casa. Isso é especialmente útil para pacientes com restrições físicas, geográficas ou de tempo. Por meio desta Capacitação Prática, os especialistas usarão recursos de última geração para otimizar sua prática clínica.

### 2. Aprofundar através da experiência dos melhores especialistas

Os profissionais que participarem desta Capacitação Prática serão acompanhados durante toda a sua permanência por uma grande equipe de especialistas. Sem dúvida, isso implica um respaldo de alto nível e uma garantia a atualização dos conhecimentos. Durante esse período, os alunos formados serão orientados por um especialista designado, que os guiará pela abordagem com pacientes reais em um ambiente de última geração. Assim, poderão incorporar os procedimentos mais eficazes em sua prática rotineira.

### 3. Ter acesso a ambientes clínicos de excelência

Para essa proposta acadêmica, a TECH selecionou cuidadosamente centros renomados e especializados em Yoga Terapêutico. Dessa forma, os alunos formados terão à sua disposição instalações de primeira classe, equipadas com os materiais necessários para realizar sessões de terapia com eficácia. Isso permitirá que eles se adaptem às necessidades especiais de cada usuário e forneçam serviços altamente personalizados.



#### 4. Colocar em prática o que é aprendido desde o início

Atualmente, o mercado acadêmico está repleto de programas limitados à estrutura teórica. Longe disso, este curso tem um foco eminentemente prático para que os profissionais adquiram as competências necessárias para prestar serviços definidos pela excelência e qualidade. Tudo isso em instituições de primeira classe, junto com autênticos especialistas em Yoga Terapêutico.

#### 5. Ampliar as fronteiras do conhecimento

A TECH oferece aos especialistas a oportunidade de realizar esta Capacitação Prática nos melhores centros, com o apoio de referências reais nesta disciplina. Dessa forma, os profissionais que participarem deste programa desfrutarão de um cenário de excelência na área de saúde para aplicar seus conhecimentos e habilidades. Em seguida, eles incorporarão as técnicas mais avançadas da Yoga Terapêutico em seus procedimentos.



*Realize uma imersão prática completa no centro de sua escolha”*

# 03

## Objetivos

O principal objetivo desse programa universitário é equipar os profissionais com os mais recentes procedimentos em Yoga Terapêutico. Dessa forma, os especialistas incorporarão as técnicas mais eficazes de asanas, procedimentos de relaxamento, meditação e atenção plena em sua prática diária. Isso permitirá que experimentem um salto significativo de qualidade em sua profissão, ao mesmo tempo em que desenvolvem terapias personalizadas que melhorarão o bem-estar dos pacientes.



### 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 os estudos sobre biomecânica e sua aplicação aos Métodos de Diagnósticos do Yoga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação dos asanas de Yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar nas bases neurofisiológicas das técnicas de meditação e relaxamento existentes







## Objetivos específicos

---

- Explorar as diferentes posturas e movimentos do corpo humano e entenda como eles afetam a estrutura do sistema locomotor
- Atualizar o conhecimento sobre os fundamentos biomecânicos dos principais asanas de flexão da coluna vertebral e flexão lateral, e como executá-los com segurança e eficácia
- Aprofundar os diferentes tipos de acessórios (blocos, cinto e almofada) para melhorar a biomecânica dos asanas deitado
- Aprofundar-se nas doenças degenerativas e como a prática do Yoga pode ajudar no seu controle e na redução dos sintomas
- Ampliar o conhecimento sobre lombalgia e ciática e saber como aplicar o yoga terapêutico para aliviar a dor e melhorar a mobilidade
- Implementação da biomecânica para melhorar a postura e evitar lesões
- Aplicar a biomecânica da fáscia na prática do Yoga para melhorar a mobilidade, a força e a flexibilidade
- Identificar a adequação da prática de Yoga para pessoas com necessidades físicas e/ou sensoriais especiais e como adaptar a prática para atender às suas necessidades
- Aprenda a criar sequências de Yoga específicas para cada momento evolutivo e necessidade individual
- Aplicar as melhores práticas para garantir a segurança e o bem-estar durante a prática do Yoga em diferentes estágios de desenvolvimento e situações especiais
- Descrever a fisiologia do sistema respiratório e como ela se relaciona com a prática do pranayama
- Identificar os diferentes componentes da respiração, como inspiração, expiração e retenção, e como cada um deles afeta a fisiologia do corpo
- Examinar os conceitos dos canais de energia ou nadis 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
- Descrever as bases neurofisiológicas das técnicas de meditação e de relaxamento na prática de Yoga
- Aprofundar na definição de mantra, sua aplicação e benefícios na prática da meditação
- Identificar os aspectos internos da filosofia do Yoga, 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 do Yoga
- Aprofundar o conceito de Mindfulness, seus métodos e diferenças em relação à meditação



*Um aprendizado contextual e realista, que vai lhe ajudar a se aprofundar na realidade de uma profissão cheia de desafios”*

# 04

## Planejamento do programa de estágio

Este programa inclui uma prática presencial de 3 semanas, de segunda a sexta-feira, com jornadas de 8 horas consecutivas e uma equipe de profissionais líderes na disciplina de Yoga Terapêutico. Nesse contexto, os alunos formados poderão entrar em um ambiente clínico inovador, que enfatiza ao máximo a incorporação de técnicas avançadas para melhorar a saúde física e emocional dos pacientes.

Nessa proposta de capacitação, de caráter totalmente prático, as atividades visam desenvolver e aperfeiçoar as competências necessárias para a prestação de serviços de saúde em áreas e condições que exigem um alto nível de qualificação e que são orientadas à capacitação específica para o exercício da atividade, em um ambiente de segurança para o paciente e de alto desempenho profissional.

O ensino prático será realizado com a participação ativa do aluno executando as atividades e procedimentos de cada área de competência (aprender a aprender e aprender a fazer), com o acompanhamento e orientação de professores e outros colegas de capacitação que facilitem o trabalho em equipe e a integração multidisciplinar como competências transversais para práticas da psiquiatria (aprender a ser e aprender a conviver).



Os procedimentos descritos abaixo formarão a base da parte prática da capacitação, e sua implementação está sujeita tanto à idoneidade dos pacientes quanto à disponibilidade do centro e sua carga de trabalho, tendo as seguintes atividades propostas:

Módulo	Atividade Prática
<b>Técnicas para fortalecer o sistema locomotor</b>	Aplicar posturas como Tadasana ou Uttanasana para melhorar o alinhamento postural e tonificar os músculos da coluna
	Realizar alongamentos suaves de todos os músculos do corpo para melhorar a flexibilidade e aliviar a tensão existente
	Implementar uma distribuição igual da carga nas articulações
	Executar o Pranayama abdominal para otimizar a função pulmonar e reduzir o estresse
<b>Implementação de posturas Asanas para atender a necessidades específicas</b>	Realizar uma avaliação completa do indivíduo (incluindo histórico médico, lesões anteriores, condição física e objetivos pessoais)
	Adotar posturas de acordo com as limitações da pessoa, usando adereços que variam de blocos a cobertores e cadeiras, bem como variações na profundidade das posturas
	Introduzir variações mais desafiadoras à medida que os pacientes ganham força, flexibilidade e confiança
	Avaliar regularmente o progresso dos usuários e ajustar o plano de prática para que eles atinjam suas metas terapêuticas com segurança
<b>Integração de procedimentos meditativos e de relaxamento</b>	Dirigir a atenção dos usuários para as diferentes partes do corpo, começando pelos pés e subindo lentamente até a cabeça
	Aplicar técnicas de respiração baseadas na prática de Mindfulness, com o objetivo de regular o sistema nervoso e acalmar a mente
	Realizar movimentos suaves e fluidos, como sequências de movimentos coordenados com a respiração
	Realizar a postura Savasana no final das sessões, incentivando o corpo e a mente a se prepararem para retomar a atividade diária.
<b>Personalização de terapias adaptadas aos diferentes estágios de desenvolvimento</b>	Implemente técnicas como Nadi Shodhana, que ajudam os adolescentes a desenvolver a atenção plena, o autocontrole e as habilidades de lidar com o estresse
	Realizar alongamentos suaves para aliviar o desconforto físico das gestantes enquanto elas preparam seus corpos para o parto
	Executar asanas suaves, como a postura da montanha modificada, destinada a adultos mais velhos para melhorar sua flexibilidade, mobilidade e força muscular
	Adaptar as técnicas de respiração para pessoas com deficiência sensorial, inspirando e expirando profundamente enquanto se concentra nas sensações físicas do abdômen



# 05

## Onde posso realizar a Capacitação Prática?

Nesta capacitação, a TECH concentrou seus esforços em selecionar os melhores centros na área de Yoga Terapêutico. Dessa forma, os alunos formados terão acesso garantido a instalações de primeira classe, o que lhes dará a oportunidade de aumentar seu potencial. Tudo isso com o apoio dos melhores especialistas nessa disciplina em expansão.



*Os melhores profissionais da área o orientarão em seu processo de atualização para que você possa oferecer terapias de alta qualidade”*





O aluno poderá fazer esta capacitação nos seguintes centros:



**Medicina**

### Yoga (con) Ciencia

País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: Polideportivo Municipal Juan Carlos I,  
Av. Constitución 31, 28792 Miraflores  
de la Sierra, Madrid

Centro de Yoga Terapêutico onde a adaptação individual  
e a atenção à saúde são essenciais

---

**Capacitações práticas relacionadas:**  
Yoga Terapêutico



*Aproveite essa oportunidade para se cercar de profissionais especializados e aprender com a metodologia de trabalho que eles utilizam”*

# 06

## Condições gerais

### Seguro de responsabilidade civil

A principal preocupação desta instituição é garantir a segurança dos profissionais que realizam o estágio e dos demais colaboradores necessários para o processo de capacitação prática na empresa. Entre as medidas adotadas para alcançar este objetivo está a resposta a qualquer incidente que possa ocorrer ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

Para isso, esta entidade educacional se compromete a fazer um seguro de responsabilidade civil que cubra qualquer eventualidade que possa surgir durante o período de estágio no centro onde se realiza a capacitação prática.

Esta apólice de responsabilidade civil terá uma cobertura ampla e deverá ser aceita antes do início da capacitação prática. Desta forma, o profissional não terá que se preocupar com situações inesperadas, estando amparado até a conclusão do programa prático no centro.



## Condições da Capacitação Prática

As condições gerais do contrato de estágio para o programa são as seguintes:

**1. ORIENTAÇÃO:** Durante a Capacitação Prática o aluno contará com dois orientadores que irão acompanhá-lo durante todo o processo, esclarecendo as dúvidas e respondendo perguntas que possam surgir. Por um lado, contará com um orientador profissional, pertencente ao centro onde é realizado o estágio, que terá o objetivo de orientar e dar suporte ao aluno a todo momento. E por outro, contará com um orientador acadêmico cuja missão será coordenar e ajudar o aluno durante todo o processo, esclarecendo dúvidas e viabilizando o que for necessário. Assim, o aluno estará sempre acompanhado e poderá resolver as dúvidas que possam surgir, tanto de natureza prática quanto acadêmica.

**2. DURAÇÃO:** O programa de estágio terá uma duração de três semanas contínuas de capacitação prática, distribuídas em jornadas de oito horas, cinco dias por semana. Os dias e horários do programa serão de responsabilidade do centro e o profissional será informado com antecedência suficiente para que possa se organizar.

**3. NÃO COMPARECIMENTO:** Em caso de não comparecimento no dia de início da Capacitação Prática, o aluno perderá o direito de realizá-la sem que haja a possibilidade de reembolso ou mudança das datas estabelecidas. A ausência por mais de dois dias sem causa justificada/médica resultará na renúncia ao estágio e, conseqüentemente, em seu cancelamento automático. Qualquer problema que possa surgir durante a realização do estágio, deverá ser devidamente comunicado ao orientador acadêmico com caráter de urgência.

**4. CERTIFICAÇÃO:** ao passar nas provas da Capacitação Prática, o aluno receberá um certificado que comprovará o período de estágio no centro em questão.

**5. RELAÇÃO DE EMPREGO:** A Capacitação Prática não constitui relação de emprego de nenhum tipo.

**6. ESTUDOS PRÉVIOS:** Alguns centros podem exigir um certificado de estudos prévios para a realização da Capacitação Prática. Nesses casos, será necessário apresentá-lo ao departamento de estágio da TECH para que seja confirmada a atribuição do centro escolhido.

**7. NÃO INCLUÍDO:** a Capacitação Prática não incluirá nenhum elemento não descrito nas presentes condições. Portanto, não inclui acomodação, transporte para a cidade onde o estágio será realizado, vistos ou qualquer outro serviço não mencionado anteriormente.

Entretanto, em caso de dúvidas ou recomendações a respeito, o aluno poderá consultar seu orientador acadêmico. Este lhe proporcionará as informações necessárias para facilitar os procedimentos.

# 07 Certificado

Este **Capacitação Prática 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\* do **Capacitação Prática** 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: **Capacitação Prática em Yoga Terapêutico**

Duração: **3 semanas**

Modalidade: **de segunda a sexta-feira, turnos de 8 horas consecutivas**





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

**tech** universidade  
tecnológica

Capacitação Prática  
Yoga Terapêutico

# Capacitação Prática

## Yoga Terapêutico

