

# Curso de Especialização

## Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico





## Curso de Especialização Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico

- » Modalidade: Online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/medicina/curso-especializacao/curso-especializacao-diferentes-tecnicas-yoga-terapeutico](http://www.techtute.com/pt/medicina/curso-especializacao/curso-especializacao-diferentes-tecnicas-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. 24*

06

Certificação

---

*pág. 32*

# 01

# Apresentação

As técnicas de respiração utilizadas durante a prática do Yoga favorecem o relaxamento durante a gravidez, nos processos da menopausa e em pacientes com depressão. Estes benefícios levam os profissionais de saúde a incorporar esta atividade nos tratamentos dos seus pacientes, de modo a promover ótimos resultados terapêuticos. Neste sentido, é fundamental que conheçam as tendências existentes no Yoga, bem como os asanas existentes adequados a cada patologia e de acordo com os diferentes processos evolutivos. Por esta razão, a TECH concebeu este programa 100% online que permite ao licenciado obter uma atualização completa neste domínio através de um conteúdo desenvolvido por verdadeiros especialistas e com a facilidade de auto-gestão do tempo para aceder ao programa de estudos.



“

*Um Curso de Especialização 100% online  
que aumentará as suas competências nas  
Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico”*

A literatura científica existente sobre o Yoga mostra efeitos positivos significativos na saúde física e mental de pacientes que sofrem de stress, ansiedade ou que estão grávidas. No entanto, nem todos os asanas e variações são adequados para todas as patologias ou pacientes, e há contra-indicações em alguns casos.

Assim, tendo em conta o aumento do número de praticantes desta atividade física, o profissional médico deve conhecer a solidez das suas técnicas, as suas vantagens e desvantagens para a sua inclusão em diversos tratamentos. Nesta linha, este Curso de Especialização de 6 meses em Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico, que integra o programa mais exaustivo, aprofunda o temário mais completo.

Um programa criado por especialistas de alto nível e prestígio no sector que, ao longo dos 3 módulos desta qualificação, forneceram as informações mais exaustivas e rigorosas sobre o Yoga para crianças, adultos, idosos e pessoas com diversidade funcional ou em processo de gravidez. Trata-se de uma opção académica que permite também uma visão ágil e dinâmica da grande variedade de técnicas existentes e dos seus processos de execução.

A presença de um reconhecido especialista em Yoga Terapêutico neste programa universitário representa uma oportunidade única para os estudantes reforçarem e atualizarem os seus conhecimentos nesta disciplina. As *Masterclasses* dadas pelo professor internacional permitirão aos alunos atualizarem-se nas Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico.

Um qualificação perfeitamente compatível com as responsabilidades profissionais e pessoais mais exigentes. Os alunos que frequentem este curso apenas necessitam de um telemóvel, *Tablet* ou computador com ligação à Internet para visualizar, em qualquer altura, os conteúdos alojados na plataforma virtual. Assim, sem aulas presenciais nem aulas com horários restritos, o aluno terá maior liberdade para autogerir o seu tempo de estudo e fazer uma atualização de qualidade que se adapte ao seu horário diário.

Este **Curso de Especialização em Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Yoga
- Os conteúdos gráficos, esquemáticos e predominantemente práticos com que está concebido fornecem informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- As aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Um curso completo de atualização da fisiologia das técnicas respiratórias através dos conteúdos mais inovadores"*

“

*A partir de qualquer dispositivo digital com uma ligação à Internet, pode aprender mais sobre os diferentes tipos de Pranayamas e os seus benefícios”*

O corpo docente do curso inclui profissionais do sector que trazem a sua experiência profissional para esta qualificação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Os seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirão ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma formação imersiva programada para treinar em situações reais.

O design deste programa foca-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Aprofunde a prática do Yoga em pacientes com Síndrome de Down, Autismo e Paralisia Cerebral para favorecer o seu estado físico e mental.*

*Explore as contra-indicações e as vantagens de certas técnicas na prática do Yoga Terapêutico para idosos.*



# 02

## Objetivos

Esta instituição académica concebeu um programa de 450 horas letivas com o objetivo de proporcionar uma atualização completa dos conhecimentos sobre as diferentes técnicas de Yoga Terapêutico. Estes objetivos serão muito mais fáceis de alcançar graças aos recursos didáticos e à abordagem teórico-prática apresentados num programa avançado, preparado pelos melhores especialistas neste domínio.



“

*Incorpore as técnicas de meditação e Yoga Nidra nas suas orientações médicas para melhorar a qualidade do descanso dos pacientes”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação de técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico.
- ♦ Criar um programa de Yoga concebido e baseado em provas científicas.
- ♦ Focar-se nos asanas mais adequados em função das características da pessoa e das a pessoa e as lesões que apresenta
- ♦ Aprofundar os estudos sobre a biomecânica e a sua aplicação aos asanas do Yoga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação dos Asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar os conceitos Neurofisiológicos das técnicas meditativas e de relaxamento existentes

“

*Deseja manter-se a par dos desenvolvimentos na aplicação de técnicas de Yoga para pacientes com necessidades físicas especiais? consiga-o com esta qualificação”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Yoga nos diferentes momentos evolutivos

- ♦ Aprofundar as diferentes necessidades do corpo e a prática do Yoga em diferentes alturas da vida, como a infância, a idade adulta e a velhice
- ♦ Explorar como a prática do Yoga pode ajudar as mulheres durante o ciclo menstrual e a menopausa e como adaptar a prática às suas necessidades
- ♦ Conhecer os cuidados e a prática do Yoga durante a gravidez e o pós-parto e como adaptar a prática às necessidades da mulher neste período
- ♦ Identificar a adequação da prática de Yoga para pessoas com necessidades físicas e/ou sensoriais especiais e como adaptar a prática para satisfazer as suas necessidades
- ♦ Aprender a criar seqüências 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 do Yoga em diferentes fases de desenvolvimento e situações especiais

### Módulo 2. Técnicas Respiratórias

- ♦ Descrever a fisiologia do sistema respiratório e a sua relação com a prática de pranayama
- ♦ Debruçar-se sobre os diferentes tipos de respiração e na forma como afetam o sistema respiratório e o corpo em geral
- ♦ Identificar os diferentes componentes da respiração, como a inspiração, a expiração e as retenções, e a forma como cada um deles afeta a fisiologia do corpo
- ♦ Aprofundar os conceitos dos canais de energia ou nadis, e como eles se relacionam com a fisiologia da respiração e a prática de Pranayama
- ♦ Descrever os diferentes tipos de pranayamas e o modo como afetam a fisiologia do corpo e da mente

- ♦ Identificar os conceitos básicos dos mudras e a sua relação com a Fisiologia da respiração e da prática de pranayama
- ♦ Aprofundar nos efeitos da prática de pranayama na fisiologia do corpo e a forma como estes efeitos podem ajudar a melhorar a saúde e o bem-estar

### Módulo 3. Técnicas de meditação e relaxamento

- ♦ Descrever conceitos neurofisiológicos base das técnicas de meditação e de relaxamento na prática de Yoga
- ♦ Analisar a definição de mantra, a sua aplicação e os seus benefícios na prática da meditação
- ♦ Identificar os aspetos internos da filosofia do Yoga, incluindo Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, e como se relacionam com a meditação
- ♦ Investigar os diferentes tipos de ondas cerebrais e a forma como ocorrem no cérebro durante a meditação
- ♦ Identificar os diferentes tipos de meditação e técnicas de meditação guiada e como são aplicadas na prática do Yoga
- ♦ Analisar detalhadamente o conceito de *Mindfulness*, os seus métodos e diferenças em relação à meditação
- ♦ Aprofundar o conhecimentos acerca de Savasana, como guiar um Relaxamento, os diferentes tipos e adaptações
- ♦ Identificar os primeiros passos do Yoga Nidra e a sua aplicação na prática do Yoga

03

# Direção do curso

Para manter uma filosofia acadêmica baseada em proporcionar a todos os alunos um processo de atualização de conhecimentos da mais alta qualidade, a TECH realiza uma rigorosa seleção de cada um dos professores que compõem os seus programas. Por isso, o formando terá à sua disposição um programa desenvolvido por ilustres especialistas do mundo do Yoga, cuja experiência e profundo domínio das várias técnicas são uma garantia para o profissional que procura uma atualização pela mão de verdadeiros especialistas.



“

*Um Curso de Especialização, composto por verdadeiros especialistas em Yoga Terapêutico, irá fornecer-lhe a atualização que procura sobre as técnicas utilizadas nesta atividade física"*

## Diretor Internacional Convidado

Sendo a **Diretora de professores e Chefe de formação** instrutora do Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano posicionou-se como uma das figuras mais importantes neste domínio a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **Yoga terapêutico**, com mais de 6 mil horas documentadas de ensino e qualificação contínua.

Assim, tem vindo a orientar, a desenvolver protocolos e critérios de qualificação e a proporcionar educação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Combina este trabalho com o seu papel de **terapeuta e instrutora** noutras instituições como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho estende-se também à **criação e direção de programas de yoga**, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo da sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos em período pré-natal e pós-natal, jovens adultos e até veteranos de guerra com diversos problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles desenvolve um trabalho cuidado e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em processo de recuperação de cirurgia cardíaca ou pós-cancro da mama, vertigens, dores de costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Possui várias certificações, incluindo E-RYT 500 da Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) da American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



## Sra. Dianne Galliano

---

- Diretora do Instituto de Yoga Integral, Nova Iorque, Estados Unidos
- Instrutora de Yoga Terapêutico no The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova Iorque
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada em Educação Primária pela State University of New York
- Mestrado em Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

*Graças à TECH, poderá 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 / Treino Funcional com Yoga)
- Formadora de Yoga Terapêutico
- Mestrado em Investigação em Imunologia pela Universidade Complutense de Madrid
- Mestrado em Ciências Forenses pela Universidade Autónoma de Madrid
- Licenciada em Ciências Biológicas pela UAM
- Curso de Professora de Ashtanga yoga Progressivo, FisiomYoga, yoga Miofascial, Yoga e Cancro
- Curso de Monitora de Pilates de Chão
- Curso de Fisioterapia e Nutrição
- Curso de Professora de Meditação

## Professores

### Sra. Aránzazu Bermejo Busto

- ♦ Tradutora do Módulo de Yoga para Crianças com Autismo e Necessidades Especiais juntamente com Louise Goldberg
- ♦ Formadora online de Professores de Yogaespecial
- ♦ Colaboradora e formadora de Yoga da Associação Espanhola de Yogaespecial, Empresa de Ensino Moderno, Escola Om Shree Om, Centro SatNam, Centro Desportivo de Cercedilla, entre outros
- ♦ Professora de Yoga e 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 de Yoga à Índia
- ♦ Antiga 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 a Escola Nada Yoga de Rishikesh
- ♦ Curso do Método Play Therapy, de acompanhamento terapêutico com Playmobil
- ♦ Curso de Yoga Online com Louise Goldberg do Yoga Center de Deerfield Beach, Florida

### Sr. Ricardo Ferrer

- ♦ Diretor do Instituto Europeu de Yoga
- ♦ Diretor da Escola Centro de Luz
- ♦ Diretor da Escola Nacional de Reiki Evolutivo
- ♦ Instrutor de *Hot Yoga* no Centro de Luz
- ♦ Formador de Instrutores de *Power Yoga*
- ♦ Formador de Monitores de Yoga
- ♦ Formador de Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ♦ Instrutor de Tai Chi e Chi Kung
- ♦ Instrutor de *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Instrutor de *Sup Yoga*

### Sra. Inmaculada Salvador Crespo

- ♦ Coordenadora do Instituto Europeu de Yoga
- ♦ Professora de Yoga e Meditação no IEI
- ♦ Especialista em Yoga Integral e Meditação
- ♦ Especialista em Vinyasa Yoga e *Power Yoga*
- ♦ Especialista de Yoga Terapêutico

# 04

## Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste program foi elaborado por uma excelente equipa de instrutores de Yoga com experiência comprovada no sector. Desta forma, o licenciado obterá uma atualização exaustiva dos seus conhecimentos sobre as diferentes técnicas da Yoga Terapêutico através de um programa constituído por material didático inovador, acessível a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à Internet.





“

*Um itinerário completo que o levará a conhecer a Yoga Terapêutico e a sua aplicação em pacientes grávidas”*

## Módulo 1. Yoga nos diferentes momentos evolutivos

- 1.1. Infância
  - 1.1.1. Porque 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 o ciclo menstrual
  - 1.3.1. Sequência da fase folicular
  - 1.3.2. Sequência da fase ovulatória
  - 1.3.3. Sequência da fase lútea
  - 1.3.4. Sequência durante a menstruação
- 1.4. Menopausa
  - 1.4.1. Considerações gerais
  - 1.4.2. Alterações físicas e hormonais
  - 1.4.3. Benefícios da prática
  - 1.4.4. Asanas recomendados
- 1.5. Gravidez
  - 1.5.1. Porquê praticá-lo?
  - 1.5.2. Asanas no primeiro trimestre
  - 1.5.3. Asanas no segundo trimestre
  - 1.5.4. Asanas no terceiro trimestre
- 1.6. Pós-parto
  - 1.6.1. Benefícios físicos
  - 1.6.2. Benefícios mentais
  - 1.6.3. Recomendações gerais
  - 1.6.4. Praticar com o bebé





- 1.7. Terceira idade
  - 1.7.1. Principais patologias que vamos encontrar
  - 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 elaborar uma aula
- 1.9. Deficiência sensorial
  - 1.9.1. Auditiva
  - 1.9.2. Visual
  - 1.9.3. Sensorial
  - 1.9.4. Como elaborar uma sequência
- 1.10. Considerações gerais sobre as deficiências mais comuns com que nos iremos deparar
  - 1.10.1. Síndrome de Down
  - 1.10.2. Autismo
  - 1.10.3. Paralisia cerebral
  - 1.10.4. Perturbação do desenvolvimento intelectual

## Módulo 2. Técnicas Respiratórias

- 2.1. Pranayama
  - 2.1.1. Definição
  - 2.1.2. Origem
  - 2.1.3. Benefícios
  - 2.1.4. Conceito de prana
- 2.2. Tipos de respiração
  - 2.2.1. Abdominal
  - 2.2.2. Torácica
  - 2.2.3. Clavicular
  - 2.2.4. Respiração yogue completa

- 2.3. Purificação dos canais de energia prânica ou nadis
  - 2.3.1. o que são os nadis?
  - 2.3.2. Sushuma
  - 2.3.3. Ida
  - 2.3.4. Pindala
- 2.4. Inspiração: puraka
  - 2.4.1. Respiração abdominal
  - 2.4.2. Inspiração diafragmática /costal
  - 2.4.3. Considerações gerais e contra-indicações
  - 2.4.4. Relação com os bandhas
- 2.5. Expiração: rechaka
  - 2.5.1. Exalação abdominal
  - 2.5.2. Expiração diafragmática /costal
  - 2.5.3. Considerações gerais e contra-indicações
  - 2.5.4. Relação com os bandhas
- 2.6. Retenções: kumbakha
  - 2.6.1. Antártico Kumbhaka
  - 2.6.2. Bahya kumbhaka
  - 2.6.3. Considerações gerais e contra-indicações
  - 2.6.4. Relação com os bandhas
- 2.7. Pranayamas purificantes
  - 2.7.1. Douti
  - 2.7.2. Anunasika
  - 2.7.3. Nadi Shodana
  - 2.7.4. Bhramari
- 2.8. Pranayamas estimulantes e refrescantes
  - 2.8.1. Kapalabhati
  - 2.8.2. Bastrika
  - 2.8.3. Ujjayi,
  - 2.8.4. Shitali

- 2.9. Pranayamas regenerativos
  - 2.9.1. Surya bheda
  - 2.9.2. Kumbaka
  - 2.9.3. Samavritti
  - 2.9.4. Mridanga
- 2.10. Mudras
  - 2.10.1. O que são?
  - 2.10.2. Benefícios e quando os incorporar
  - 2.10.3. Significado de cada dedo
  - 2.10.4. Principais mudras que são utilizados numa prática

### Módulo 3. Técnicas de meditação e relaxamento

- 3.1. Mantras
  - 3.1.1. O que são?
  - 3.1.2. Benefícios
  - 3.1.3. Mantras de abertura
  - 3.1.4. Mantras de encerramento
- 3.2. Aspectos internos do Yoga
  - 3.2.1. Pratyahara
  - 3.2.2. Dharana
  - 3.2.3. Dhyana
  - 3.2.4. Samadhi
- 3.3. Meditação
  - 3.3.1. Definição
  - 3.3.2. Postura
  - 3.3.3. Benefícios
  - 3.3.4. Contra-indicações
- 3.4. Ondas cerebrais
  - 3.4.1. Definição
  - 3.4.2. Classificação
  - 3.4.3. Do sono à vigília
  - 3.4.4. Durante a meditação



- 3.5. Tipos de meditação
  - 3.5.1. Espiritual
  - 3.5.2. Visualização
  - 3.5.3. Budista
  - 3.5.4. Movimento
- 3.6. Técnicas de meditação 1
  - 3.6.1. Meditação para alcançar o seu desejo
  - 3.6.2. Meditação do coração
  - 3.6.3. Meditação Kokyuhoo
  - 3.6.4. Meditação do sorriso interior
- 3.7. Técnicas de meditação 2
  - 3.7.1. Meditação de limpeza dos chakras
  - 3.7.2. Meditação bondade amorosa
  - 3.7.3. Presentes de meditação do presente
  - 3.7.4. Meditação silenciosa
- 3.8. Mindfulness
  - 3.8.1. Definição
  - 3.8.2. Em que consiste?
  - 3.8.3. Como é que se aplica?
  - 3.8.4. Técnicas
- 3.9. Relaxamento/ savAsana
  - 3.9.1. Posição de fecho das classes
  - 3.9.2. Como fazê-la e configurações
  - 3.9.3. Benefícios
  - 3.9.4. Como orientar um relaxamento
- 3.10. Yoga Nidra
  - 3.10.1. O que é o yoga nidra?
  - 3.10.2. Como é uma sessão?
  - 3.10.3. Fases
  - 3.10.4. Exemplo de uma sessão

05

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.



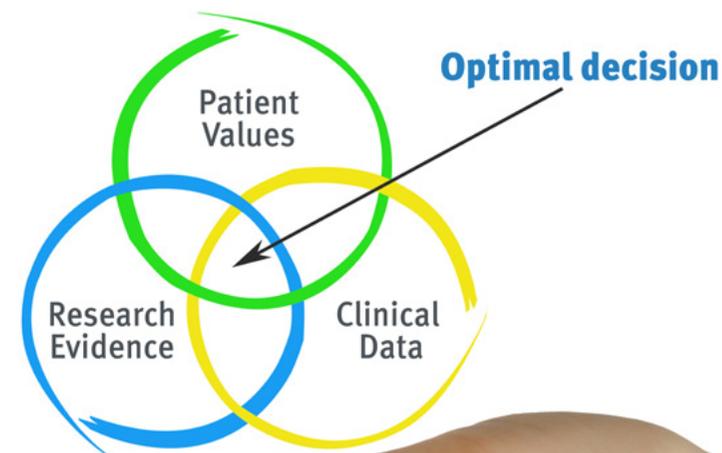
“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

*Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”*

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os estudantes que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



*O profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

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



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Técnicas cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante.

E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

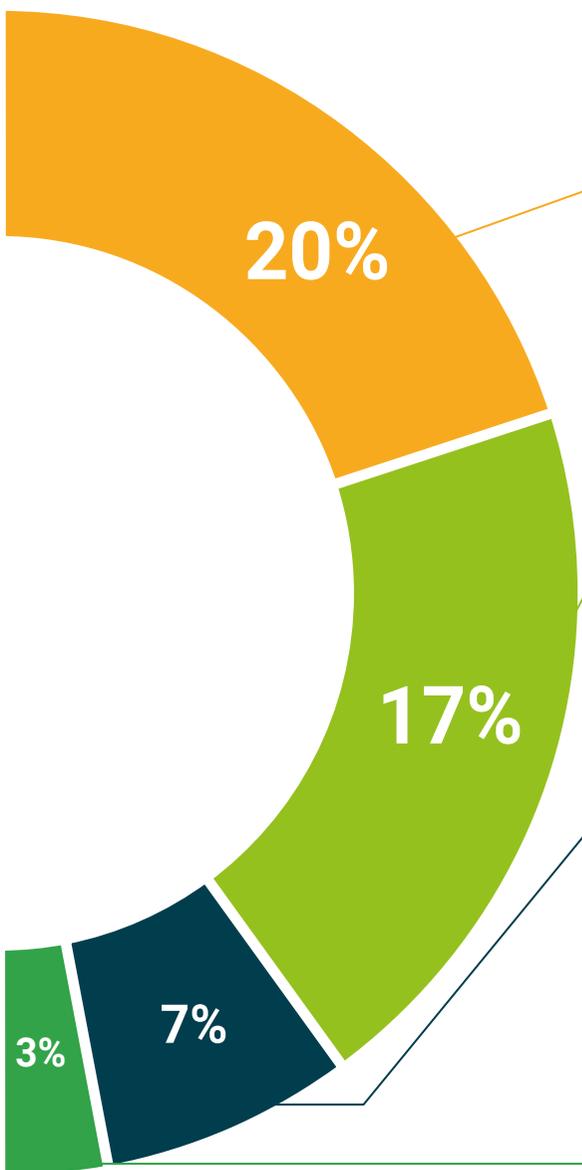
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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 necessita para completar a sua capacitação.





#### Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante 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

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



#### Masterclasses

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói confiança em futuras decisões difíceis.



#### Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



06

# Certificação

O Curso de Especialização em Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este programa permitirá a obtenção do certificado do **Curso de Especialização em Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado\* correspondente ao título de **Curso de Especialização** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Especialização em Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico**

Modalidade: **Online**

Duração: **6 meses**

Créditos: **18 ECTS**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.



## Curso de Especialização Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico

- » Modalidade: Online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

# Curso de Especialização

## Diferentes Técnicas de Yoga Terapêutico

