

Curso

Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação



Curso

Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação

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

Acesso ao site: www.techtute.com/br/medicina/curso-bases-neurofisiologicas-relaxamento-meditacao

Índice

01

Presentación

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

Presentación

A prática contínua do Yoga tem como objetivo prevenir lesões e evitar a disfunção fascial. Por esse motivo, é cada vez mais comum que os profissionais de saúde recomendem a prática dessa atividade física como um tratamento terapêutico complementar. Neste sentido, a TECH desenvolveu esta capacitação 100% online que oferece ao aluno uma atualização completa sobre as Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação sob o mais alto rigor científico e com o mais avançado material didático. Um programa dedicado ao Yoga Terapêutico ministrado por uma instrutora de prestígio internacional, que fornecerá as informações mais atuais e de alto rigor, fundamentadas nas mais recentes evidências científicas. Trata-se de uma oportunidade única que somente a maior universidade online do mundo poderá proporcionar.



“

Atualize-se sobre as Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação e sua aplicação no mundo do Yoga Terapêutico por meio deste curso 100% online"

O estilo de vida pouco saudável na atualidade aumenta as lesões nas Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação. No entanto, a prática de atividade física, como o Yoga, promove uma grande melhora na redução da dor e na correção postural. Uma alternativa às terapias tradicionais e um complemento perfeito para tratamentos de determinadas condições.

Por esse motivo, muitos profissionais da medicina incorporam esta capacitação em sua prática clínica de rotina para determinados pacientes. Desta forma, desenvolvemos este Curso Universitário de 6 semanas sobre as Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação, com o conteúdo didático mais inovador do cenário acadêmico atual.

O programa inclui um plano de estudos avançado e uma *Masterclass* ministrada por uma das mais importantes instrutoras do mundo do Yoga. Além disso, graças aos recursos didáticos multimídia, leituras especializadas e casos práticos, os alunos poderão aprender mais sobre a fáscia, as cadeias miofasciais, as posturas ativas e passivas e os principais desequilíbrios com maior facilidade.

Com o sistema *Relearning*, centrado na reiteração contínua do conteúdo, o aluno poderá consolidar os conceitos abordados e reduzir as longas horas de estudo e memorização características de outras metodologias de ensino.

Uma excelente oportunidade de atualizar o conhecimento por meio de um curso de qualidade compatível com as mais altas responsabilidades. Com isso, o aluno precisará apenas de um dispositivo digital com conexão à internet para visualizar o conteúdo hospedado na plataforma virtual a qualquer hora do dia. Trata-se de uma opção acadêmica alinhada com as necessidades reais dos profissionais do setor de saúde.

Este **Curso de Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação** 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



Uma opção acadêmica que permitirá aprimorar suas habilidades no diagnóstico e tratamento de afecções musculoesqueléticas com o Yoga"

“

Uma jornada acadêmica que possibilitará explorar as diferentes posturas do Yoga e suas implicações nas Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação"

A equipe de professores deste programa inclui profissionais desta área, cuja experiência é somada a esta capacitação, além de reconhecidos especialistas de conceituadas sociedades científicas 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 aluno deverá resolver as diferentes situações da prática profissional que surgirem ao longo do programa. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

Acesse a extensa biblioteca de recursos didáticos fornecidos por este programa utilizando qualquer dispositivo digital com conexão à internet.

Explore os tipos de mecanorreceptores e sua importância para os diferentes estilos de Yoga.



02

Objetivos

Com o objetivo de promover o processo de atualização sobre as Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação, a TECH disponibiliza os mais avançados recursos didáticos, nos quais foram utilizadas as mais recentes tecnologias aplicadas ao campo acadêmico. Da mesma forma, a abordagem teórica e prática deste programa permitirá que o médico incorpore o Yoga Terapêutico como uma terapia complementar no tratamento de diferentes patologias.



“

Explore as cadeias miofasciais por meio de materiais multimídia inovadores e de qualquer dispositivo digital com conexão à internet”



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



Integre as correções dos desequilíbrios posturais mais frequentes em seus tratamentos terapêuticos graças a este programa"





Objetivos específicos

- ♦ Aprofundar na história e conceito da fáscia, e sua importância na prática de Yoga
- ♦ Aprofundar nos diferentes tipos de mecanorreceptores na fáscia e como aplicá-los nos diferentes estilos de Yoga
- ♦ Indicar a necessidade de aplicar o termo fáscia nas aulas de Yoga para uma prática mais efetiva e consciente
- ♦ Explorar a origem e desenvolvimento do termo tensegridade, e sua aplicação na prática de Yoga
- ♦ Identificar as diferentes vias miofasciais e as posturas específicas para cada uma das cadeias
- ♦ Aplicar a biomecânica da fáscia na prática de Yoga para melhorar a mobilidade, força e flexibilidade
- ♦ Identificar os principais desequilíbrios posturais e como corrigi-los através da prática de Yoga e da biomecânica da fáscia

03

Dirección del curso

Um dos elementos que distinguem este curso é seu excelente corpo docente, formado por profissionais de prestígio nacional e internacional no campo do Yoga Terapêutico. Desta forma, a TECH unificou uma equipe de alto nível que fornecerá seu amplo conhecimento nessa disciplina e garantirá um plano de estudos de excelência, baseado nas mais recentes pesquisas científicas. Além disso, graças à sua disponibilidade, o aluno poderá esclarecer qualquer dúvida que possa surgir sobre o conteúdo do programa.



“

Um curso universitário que apresenta uma Masterclass ministrada por uma instrutora internacional de Yoga com ampla experiência profissional nesta área”

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
- Mestrado em Pesquisa em Imunologia pela Universidade Complutense de Madrid
- Mestrado em Ciências Forenses pela Universidade Autônoma de Madrid
- Graduada em Ciências Biológicas pela UAM (Universidade Autônoma de Madrid)
- Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga e Câncer
- Curso de Monitor de Pilates Solo
- Curso de Fitoterapia e Nutrição
- Curso de Professor de Meditação



“

*Uma experiência de capacitação
única, fundamental e decisiva
para impulsionar seu crescimento
profissional”*

04

Estructura y contenido

O plano de estudos deste curso universitário imergirá o graduado nas Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação, orientando-o para o Yoga Terapêutico. Uma jornada acadêmica de 6 semanas, na qual o aluno terá à sua disposição ferramentas pedagógicas de alta qualidade baseadas em materiais multimídia, leituras especializadas e estudos de caso. Tudo isso disponível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com conexão à internet.



“

Você reduzirá as horas de estudo e consolidará os conceitos fundamentais de forma simples, graças ao método Relearning utilizado pela TECH”

Módulo 1. Sistema Fascial

- 1.1. Fáschia
 - 1.1.1. História
 - 1.1.2. Fáschia vs. Aponeurose
 - 1.1.3. Tipos
 - 1.1.4. Funções
- 1.2. Tipos de mecanorreceptores e sua importância nos diferentes estilos de Yoga
 - 1.2.1. Importância
 - 1.2.2. Golgi
 - 1.2.3. Paccini
 - 1.2.4. Ruffini
- 1.3. Cadeias Miofasciais
 - 1.3.1. Definição
 - 1.3.2. Importância no Yoga
 - 1.3.3. Conceito de tensegridade
 - 1.3.4. Os três diafragmas
- 1.4. LPS: Linha Posterior Superficial
 - 1.4.1. Definição
 - 1.4.2. Vias anatômicas
 - 1.4.3. Posturas passivas
 - 1.4.4. Posturas ativas
- 1.5. LAS: Linha Anterior Superficial
 - 1.5.1. Definição
 - 1.5.2. Vias anatômicas
 - 1.5.3. Posturas passivas
 - 1.5.4. Posturas ativas
- 1.6. LL: Linha Lateral
 - 1.6.1. Definição
 - 1.6.2. Vias anatômicas
 - 1.6.3. Posturas passivas
 - 1.6.4. Posturas ativas





- 1.7. LE: Linha Espiral
 - 1.7.1. Definição
 - 1.7.2. Vias anatômicas
 - 1.7.3. Posturas passivas
 - 1.7.4. Posturas ativas
- 1.8. Linhas funcionais
 - 1.8.1. Definição
 - 1.8.2. Vias anatômicas
 - 1.8.3. Posturas passivas
 - 1.8.4. Posturas ativas
- 1.9. Linhas dos braços
 - 1.9.1. Definição
 - 1.9.2. Vias anatômicas
 - 1.9.3. Posturas passivas
 - 1.9.4. Posturas ativas
- 1.10. Principais desequilíbrios
 - 1.10.1. Padrão ideal
 - 1.10.2. Grupo de flexão e extensão
 - 1.10.3. Grupo de abertura e fechamento
 - 1.10.4. Padrão inspiratório e expiratório

“*Um programa que integra as evidências científicas relacionadas às Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação e seu uso no Yoga Terapêutico*”

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***.



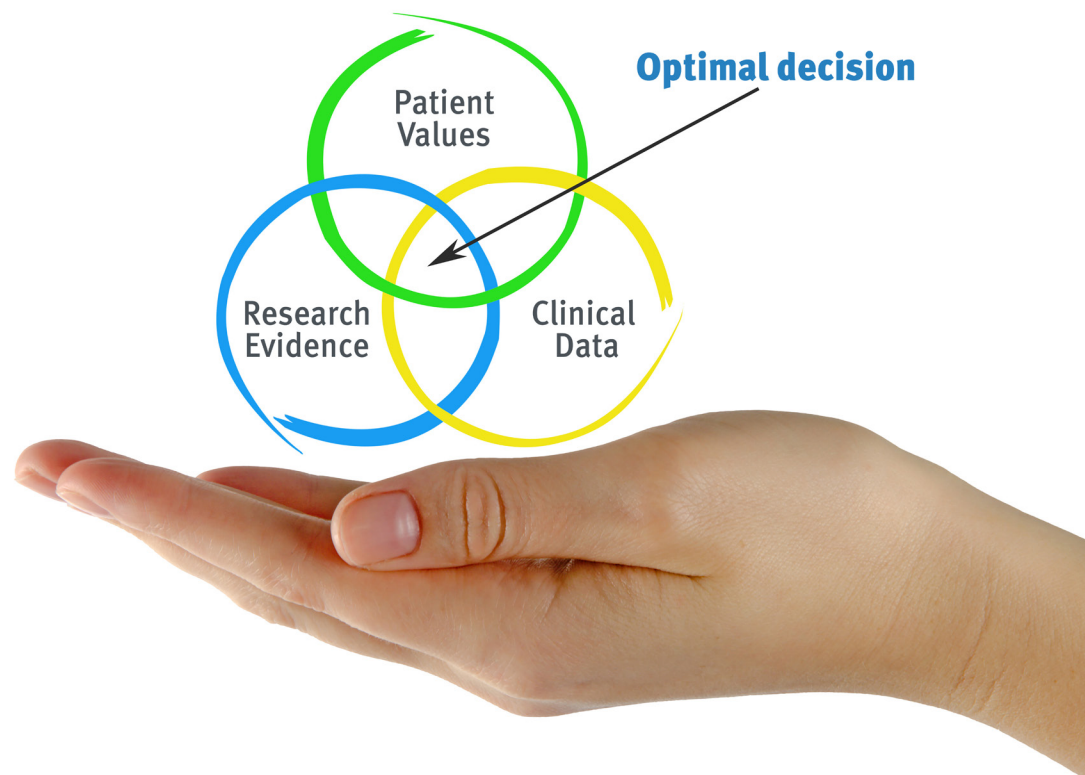
“

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 especialistas 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 seja fundamentado na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional do médico.

“

Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações complexas reais 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:

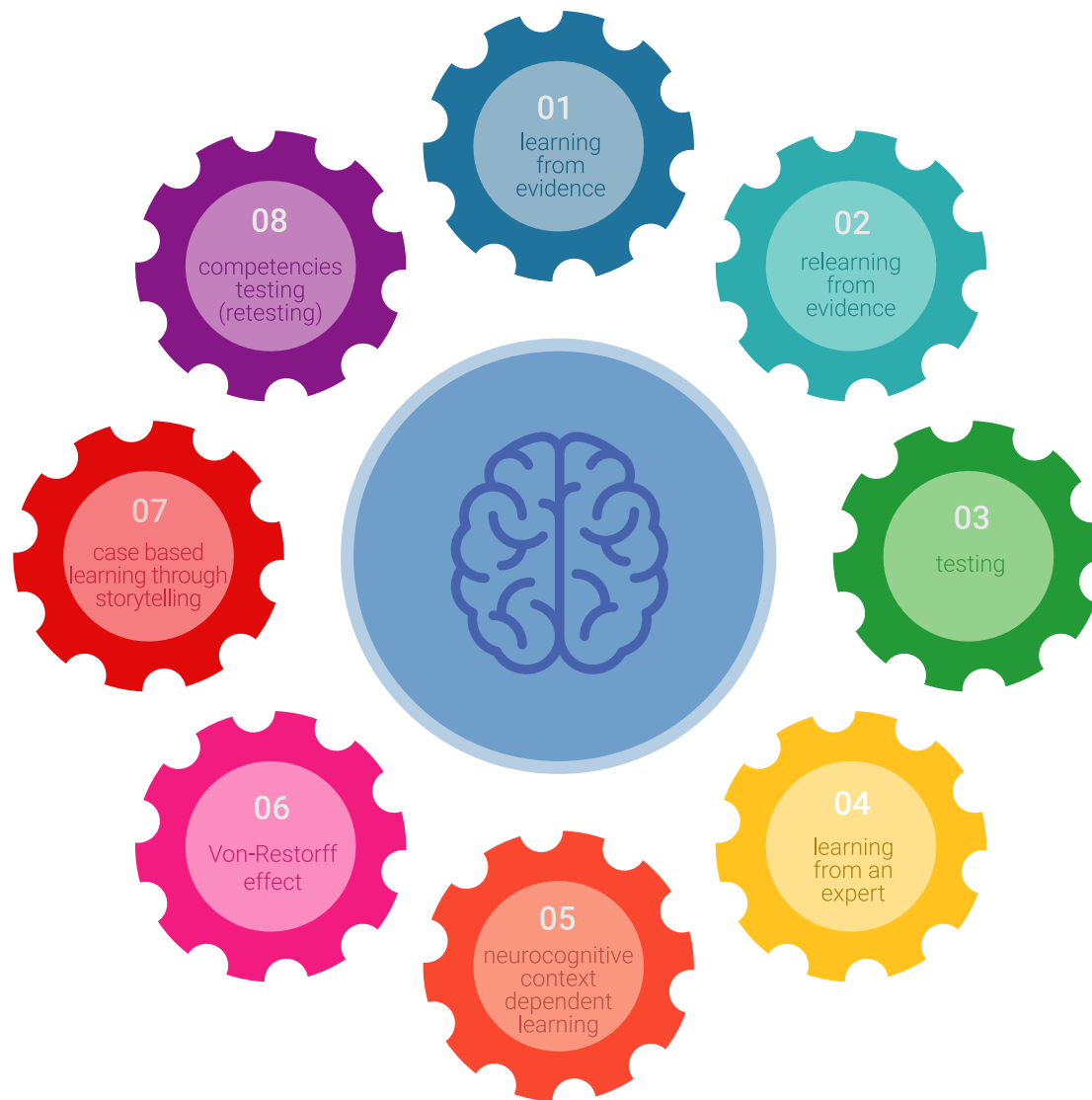
1. Os alunos que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem se consolida nas habilidades práticas permitindo ao aluno integrar melhor o conhecimento à prática clínica.
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 profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de um 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).

Usando esta metodologia, mais de 250 mil médicos se capacitaram, com sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas independentemente da carga cirúrgica. 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 permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: 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 nota geral do sistema de aprendizagem da TECH é de 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 foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, 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 cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima os alunos às técnicas mais recentes, aos últimos avanços educacionais e à vanguarda das técnicas médicas atuais. 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 de capacitação por meio da 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 apresentaremos casos reais em que o especialista guiará 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 e aumenta a nossa confiança para tomar 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 Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, 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 Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação** 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 Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação**

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.



Curso

Bases Neurofisiológicas de Relaxamento e Meditação

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

Curso

Bases Neurofisiológicas de
Relaxamento e Meditação

