

Curso

Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos



tech universidade
tecnológica

Curso

Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos

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

Acesso ao site: www.techtitute.com/br/medicina/curso-yoga-diferentes-momentos-evolutivos

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

O aumento do equilibrio, da força, da flexibilidade e a redução do estresse são apenas alguns dos benefícios à saúde que motivaram a prática do Yoga. A atividade física é cada vez mais prescrita por profissionais da área médica para tratar patologias, melhorar a condição física de mulheres grávidas ou melhorar a concentração de adolescentes. Considerando esse cenário, a TECH desenvolveu um programa 100% online que permitirá ao graduado acompanhar os avanços dessa disciplina, bem como sua aplicação nos diferentes estágios do desenvolvimento humano. Tudo isso a partir de uma perspectiva teórico-prática e com um corpo docente de grande prestígio internacional.





“

Um curso 100% online, com duração de apenas 6 semanas, que levará você a atualizar seus conhecimentos em Yoga Terapêutico”

Uma série de estudos científicos demonstra que a prática do Yoga apresenta resultados positivos em pacientes com patologias musculoesqueléticas, mulheres grávidas ou pessoas que sofrem de transtornos de ansiedade ou estresse. A adaptação de Asanas e suas variações, bem como a adaptação das sessões, significa que essa atividade poderá ser praticada por pessoas de todas as idades.

Por esse motivo, os profissionais da saúde estão prestando mais atenção a esta área a fim de introduzi-la como uma terapia complementar aos tratamentos mais convencionais. Nesse sentido, a TECH decidiu oferecer aos médicos este Curso de Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos.

Um programa com um conteúdo elaborado por autênticos especialistas da área que fornecem o conhecimento mais atualizado e avançado sobre essa modalidade praticada durante a infância, nas diferentes fases do ciclo menstrual, na menopausa ou em idosos e deficientes.

Tudo isso, com material didático de alto nível, incluindo uma Masterclass com uma renomada instrutora internacional que transferirá seu profundo conhecimento nesse campo para os alunos. Além disso, os alunos terão acesso a resumos em vídeo de cada tópico, vídeos detalhados, leituras especializadas e estudos de casos clínicos que tornam essa opção acadêmica ainda mais atrativa.

Sem dúvida, uma oportunidade única para avançar através de um curso flexível que você poderá acessar a qualquer momento e local. O único elemento necessário será um dispositivo conectado à internet, permitindo a visualização do conteúdo hospedado na plataforma virtual a qualquer momento do dia. Trata-se de uma excelente oportunidade de realizar um Curso Universitário totalmente compatível com as responsabilidades mais exigentes.

Este **Curso de Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Yoga
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático oferece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Contém exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar 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



Saiba mais sobre as asanas adequadas para cada trimestre de gravidez e seus benefícios para a saúde"

“

Acesse um curso universitário que permitirá adaptar sua agenda a um processo intensivo de atualização sobre o Yoga Terapêutico”

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

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

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

Através do método Relearning, que se baseia na reiteração dos conteúdos desta capacitação, você irá reduzir as horas de estudo e memorização.

Uma opção acadêmica que possibilita uma atualização das técnicas mais recomendadas para o cuidado no pós-parto.



02

Objetivos

A grande variedade de asanas existentes e suas variantes tornam sua prática viável para todas as idades. Por esse motivo, seus benefícios podem ser extrapolados para crianças, gestantes e pacientes com diversidade funcional e cognitiva. Essa é a linha de pensamento desta capacitação que leva os profissionais a realizarem uma atualização eficaz em apenas 6 semanas sobre o Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos.



“

Os estudos de caso proporcionarão uma abordagem prática necessária para integrar o Yoga à sua prática terapêutica diária"



Objetivos gerais

- ♦ Incorporar os conhecimentos e habilidades necessários para o correto desenvolvimento e aplicação das técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico
- ♦ Criar um programa de Yoga projetado e baseado em evidências científicas
- ♦ Explorar as posturas (asanas) mais adequadas de acordo com as características da pessoa e suas lesões
- ♦ Explorar os estudos sobre biomecânica e sua aplicação às posturas (asanas) do Yoga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação das posturas (asanas) do Yoga para as patologias de cada pessoa
- ♦ Explorar as bases neurofisiológicas das técnicas meditativas e de relaxamento existentes

“

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





Objetivos específicos

- ♦ Aprofundar nas diferentes necessidades do corpo e da prática de Yoga em distintos momentos da vida, como a infância, a idade adulta e a terceira idade
- ♦ Investigar como a prática de Yoga pode ajudar as mulheres durante o ciclo menstrual e a menopausa, e como adaptar a prática para satisfazer suas necessidades
- ♦ Aprofundar nos cuidados e na prática de Yoga durante a gravidez e o pós-parto, e como adaptar a prática para satisfazer as necessidades das mulheres nesses momentos
- ♦ Identificar a adequação da prática de Yoga para pessoas com necessidades especiais físicas e/ou sensoriais, e como adaptar a prática para satisfazer suas necessidades
- ♦ Aprender a criar sequências de Yoga específicas para cada momento evolutivo e necessidade individual
- ♦ Identificar e aplicar as melhores práticas para garantir a segurança e o bem-estar durante a prática de Yoga em diferentes momentos evolutivos e situações especiais

03

Dirección del curso

Este curso universitario representa una ventaja para os profissionais da área médica, pois conta com uma extraordinária equipe de professores com sólida formação no campo do Yoga Terapêutico. Desta forma, o graduado terá a garantia de acessar um programa de qualidade, desenvolvido por autênticos especialistas com os quais poderá realizar uma atualização efetiva sobre essa atividade física ao longo do desenvolvimento do ser humano.





“

*Uma capacitação ministrada por
especialistas de prestígio internacional
no universo 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
- 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



Professores

Sra. Aránzazu Bermejo Busto

- ♦ Tradutora do Módulo Yoga para Crianças com Autismo e Necessidades Especiais junto com Louise Goldberg
- ♦ Formadora online de Professores de Yogaespecial
- ♦ Colaboradora e formadora de Yoga da Associação Espanhola Yogaespecial, Empresa Ensinos Modernos, Escola Om Shree Om, Centro SatNam, o Poliesportivo de Cercedilla, entre outros
- ♦ Professora de Yoga, Meditação e Coordenadora de cursos de Bem-Estar
- ♦ Aulas de Yoga em sessões individuais para crianças com deficiência e necessidades especiais através da Associação Respirávila
- ♦ Organizadora e criadora de viagens yóguicas à Índia
- ♦ Ex-diretora do Centro Yamunadeva
- ♦ Terapeuta Gestalt e Sistêmica no Centro Yamunadeva
- ♦ Mestrado em Respiração Consciente no IRC
- ♦ Curso de Nada Yoga com a Escola Nada Yoga Brasil, em colaboração com Nada Yoga School de Rishikesh
- ♦ Curso do Método Playterapia, de acompanhamento terapêutico com Playmobil
- ♦ Curso de Yoga online com Louise Goldberg do Yoga Center de Deerfield Beach, Flórida

04

Estructura y contenido

A jornada acadêmica deste curso universitário contempla um plano de estudos elaborado por um corpo docente especialista em Yoga Terapêutico. A extensa experiência nesse campo fica evidente no conteúdo programático, que fornece ao aluno uma atualização completa sobre a prática dessa disciplina física nos diferentes estágios de crescimento. Para isso, contaremos com uma biblioteca virtual, acessível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com conexão à internet.





“

Com o sistema Relearning, você poderá consolidar de forma simples os conceitos abordados e reduzir as longas horas de estudo”

Módulo 1. Yoga nos Diferentes Momentos de Evolução

- 1.1. Infância
 - 1.1.1. Por que é importante?
 - 1.1.2. Benefícios
 - 1.1.3. Como é uma aula
 - 1.1.4. Exemplo de saudação ao sol adaptada
- 1.2. Mulher e ciclo menstrual
 - 1.2.1. Fase menstrual
 - 1.2.2. Fase Folicular
 - 1.2.3. Fase ovulatória
 - 1.2.4. Fase lútea
- 1.3. Yoga e ciclo menstrual
 - 1.3.1. Sequência fase folicular
 - 1.3.2. Sequência fase ovulatória
 - 1.3.3. Sequência fase lútea
 - 1.3.4. Sequência durante a menstruação
- 1.4. Menopausa
 - 1.4.1. Considerações gerais
 - 1.4.2. Mudanças físicas e hormonais
 - 1.4.3. Benefícios da prática
 - 1.4.4. Asanas recomendadas
- 1.5. Gravidez
 - 1.5.1. Por que praticar
 - 1.5.2. Asanas primeiro trimestre
 - 1.5.3. Asanas segundo trimestre
 - 1.5.4. Asanas terceiro trimestre
- 1.6. Pós-parto
 - 1.6.1. Benefícios físicos
 - 1.6.2. Benefícios mentais
 - 1.6.3. Recomendações gerais
 - 1.6.4. Prática com o bebê





- 1.7. Terceira idade
 - 1.7.1. Principais patologias que encontramos
 - 1.7.2. Benefícios
 - 1.7.3. Considerações gerais
 - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Deficiência física
 - 1.8.1. Danos cerebrais
 - 1.8.2. Danos na medula
 - 1.8.3. Danos musculares
 - 1.8.4. Como projetar uma aula
- 1.9. Deficiência sensorial
 - 1.9.1. Auditiva
 - 1.9.2. Visual
 - 1.9.3. Sensorial
 - 1.9.4. Como projetar uma sequência
- 1.10. Considerações gerais sobre as deficiências mais comuns que encontramos
 - Síndrome de Down
 - 1.10.1. Síndrome de Down.
 - 1.10.2. Autismo
 - 1.10.3. Paralisia cerebral
 - 1.10.4. Transtorno do desenvolvimento intelectual

“

Com este programa, você estará atualizado com os avanços mais notáveis no manejo de pacientes com Síndrome de Down através do Yoga”

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***.



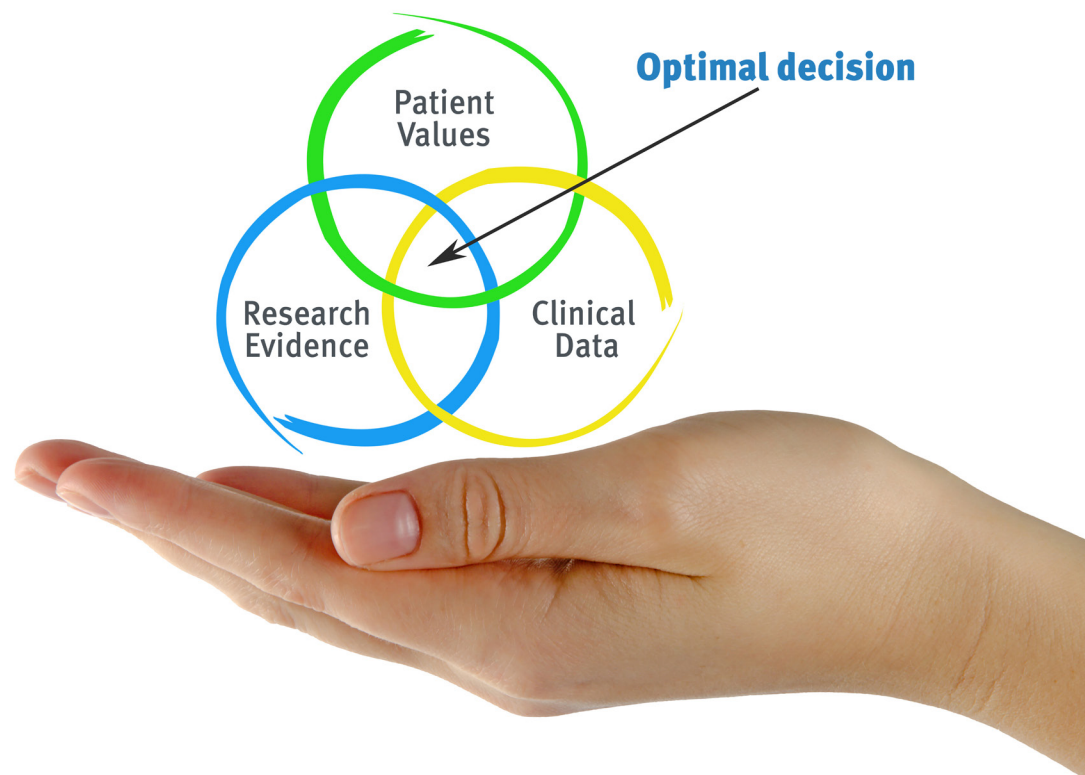
“

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.

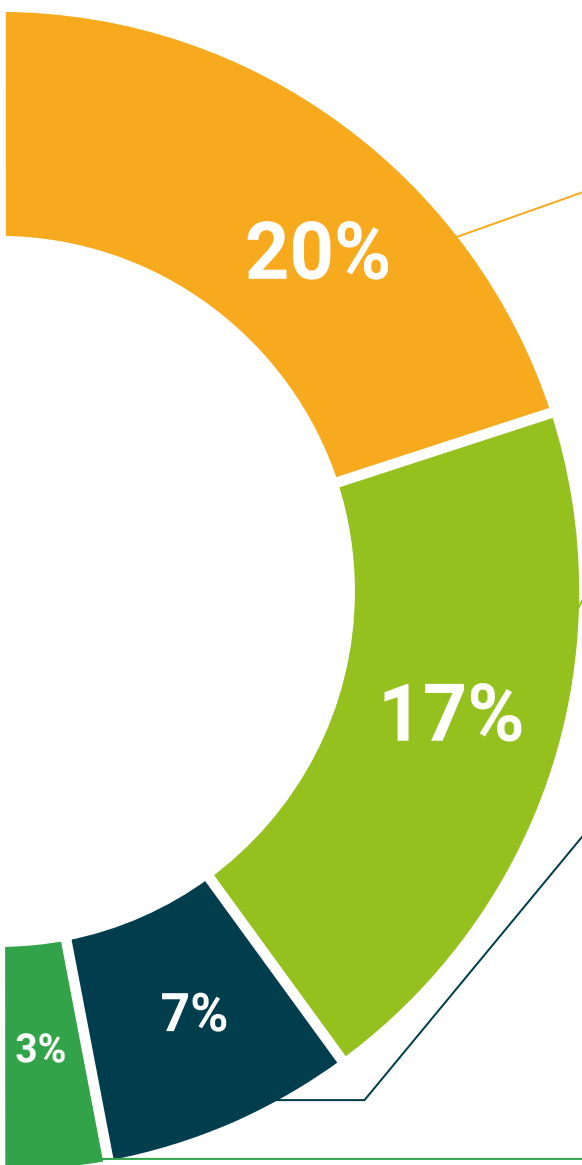
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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

Titulación

O Curso de Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos 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 Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* do **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

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

Título: **Curso de Yoga em Diferentes Momentos Evolutivos**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**



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

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

tech universidade
tecnológica

Curso

Yoga em Diferentes
Momentos Evolutivos

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

Curso

Yoga em Diferentes
Momentos Evolutivos

