

Programa Avançado

Asanas, Alinhamentos e
Variações para o Uso no
Yoga Terapêutico



Programa Avançado

Asanas, Alinhamentos e Variações para o Uso no Yoga Terapêutico

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

Acesso ao site: www.techtitute.com/br/medicina/programa-avancado/programa-avancado-asanas-alinhamentos-variacoes-uso-yoga-terapeutico

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 24

06

Certificado

pág. 32

01

Apresentação

O ritmo frenético do cotidiano, a má postura corporal e a falta de atividade física aumentam o estresse, a ansiedade e os problemas musculoesqueléticos. Neste sentido, a prática do Yoga para fins terapêuticos se tornou uma ferramenta fundamental para a redução de males, na prevenção de patologias e no aumento do relaxamento físico e emocional. O profissional de medicina deverá conhecer as diferentes asanas, alinhamentos e as variações existentes, aconselháveis para cada paciente, dependendo do seu estado de saúde física e mental. Esta capacitação 100% online disponibilizará ao aluno os conteúdos mais completos sobre biomecânica, adaptações com suportes e a integração das diversas técnicas existentes nessa disciplina. Todos esses aspectos em um formato 100% online, acessível 24 horas por dia, 7 dias por semana.





“

Um Programa Avançado que permitirá manter-se atualizado em Asanas e Yoga Terapêutico para o manejo das dores musculoesqueléticas”

O tratamento de dores nas costas, dores no pescoço, problemas de ansiedade, estresse e até mesmo as principais dores lombares poderão ser tratadas com o Yoga Terapêutico. Seus benefícios e ótimos resultados levaram a um aumento no número de pessoas que praticam essa atividade física e a utilizam como complemento de seus tratamentos médicos.

Diante dessa realidade, é necessário que os profissionais médicos estejam cientes dos avanços nos diferentes asanas, alinhamentos e variantes disponíveis para sua prescrição, de acordo com a patologia do paciente. Com base nessa necessidade, foi desenvolvido este Programa Avançado de 450 horas letivas, com o conteúdo mais avançado e atualizado do cenário acadêmico.

O programa se destaca pelo conteúdo, que foi preparado por verdadeiros especialistas da área, bem como pelos diversos recursos de ensino. Os alunos deste Curso Universitário terão à sua disposição resumos em vídeo de cada assunto, vídeos detalhados, leituras científicas e estudos de casos clínicos.

Desta forma, o profissional poderá explorar de forma dinâmica as diferentes técnicas de Asana existentes e sua integração, aprofundando-se na biomecânica das asanas em pé e no chão e nas adaptações com os suportes mais utilizados nesta disciplina. Da mesma forma, com o sistema *Relearning*, baseado na reiteração de conteúdo contínuo em todo o percurso acadêmico, o aluno reduzirá as longas horas de estudo e memorização.

Além disso, a incorporação de um professor de prestígio internacional em Yoga Terapêutico é uma excelente oportunidade para os alunos deste Programa Avançado. As Masterclasses permitirão que os alunos adquiram habilidades e conhecimentos de alto nível, se aprofundando nos últimos avanços em asanas, alinhamentos e variações.

Desta forma, a TECH apresenta uma excelente oportunidade de atualização por meio de um programa flexível. O único que será necessário é um smartphone, tablet ou computador com conexão à internet para visualizar o conteúdo hospedado na plataforma virtual a qualquer hora do dia. Sem dúvida, uma opção acadêmica ideal para conciliar com as atividades pessoais mais exigentes.

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

- ♦ O desenvolvimento de 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
- ♦ 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



Você está diante de uma opção acadêmica flexível, sem aulas presenciais e com a facilidade de ter acesso ao plano de estudos a qualquer hora do dia”



Explore os benefícios e as contraindicações das asanas em pé nos processos terapêuticos”

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.

Aprofunde-se confortavelmente, desde seu tablet, nos fundamentos biomecânicos de Tadasana e sua importância como postura de base para outros asanas em pé.

Você está à procura de uma atualização sobre Alinhamentos e Variações do Yoga Terapêutico compatível com sua atividade clínica? Este é o curso universitário ideal para você!



02

Objetivos

Este Programa Avançado foi planejado a partir de uma abordagem teórico e prática, e seu principal objetivo é oferecer ao aluno uma atualização completa em Asanas, Alinhamentos e Variações para seu uso no Yoga Terapêutico. Isso será muito mais fácil de conseguir graças a simulações de estudos de casos clínicos, pílulas multimídias e um plano de estudos abrangente.





“

Integre à sua prática as Asanas de Chão mais recomendadas para pacientes que buscam reduzir o estresse e a ansiedade”



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





Objetivos específicos

Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asana e sua Integração

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

Módulo 2. Análise das Principais Asanas em Pé

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

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

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



Com esta capacitação, você poderá aperfeiçoar as asanas de chão para promover o relaxamento e a restauração do corpo”

03

Direção do curso

O profissional de medicina que se matricular neste curso terá à sua disposição um excelente programa de estudos elaborado por instrutores e especialistas em Yoga de alto nível. A vasta experiência profissional nesse setor e o constante aperfeiçoamento em asanas, alinhamentos e variações se refletem em um plano de estudos que fornece uma atualização eficaz em apenas 6 meses.





“

Aprimore suas habilidades em Yoga Terapêutico com este programa desenvolvido por autênticos especialistas da 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



Professores

Sra. Vanessa Villalba

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

“

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

04

Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste Programa Avançado integra em seu conteúdo as informações mais atuais e rigorosas sobre a aplicação das técnicas de asana, a biomecânica e os suportes usados nas adaptações. Um conteúdo elaborado pelos melhores especialistas da área, que também disponibilizam inúmeros materiais didáticos complementares de grande utilidade para completar esse processo de atualização em Yoga Terapêutico.





“

Com a TECH, você conhecerá os suportes utilizados nas adaptações do Yoga Restaurativo”

Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asana e sua Integração

- 1.1. Asanas
 - 1.1.1. Definição de Asanas
 - 1.1.2. Asanas nos Yoga Sutras
 - 1.1.3. Propósito mais profundo das Asanas
 - 1.1.4. Asanas e alinhamento
- 1.2. Princípio de ação mínima
 - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 1.2.2. Como aplicar este conceito?
 - 1.2.3. Teoria das gunas
 - 1.2.4. Influência das gunas na prática
- 1.3. Asanas de pé
 - 1.3.1. A importância das Asanas de pé
 - 1.3.2. Como trabalhá-las
 - 1.3.3. Benefícios
 - 1.3.4. Contraindicações e considerações
- 1.4. Asanas sentados e supinas
 - 1.4.1. Importância das Asanas sentadas
 - 1.4.2. Asanas sentadas para a meditação
 - 1.4.3. Asanas supinas: definição
 - 1.4.4. Benefícios das posturas supinas
- 1.5. Asanas de extensão
 - 1.5.1. Por que as extensões são importantes?
 - 1.5.2. Como trabalhá-las com segurança
 - 1.5.3. Benefícios
 - 1.5.4. Contraindicações
- 1.6. Asanas de flexão
 - 1.6.1. Importância da flexão da coluna
 - 1.6.2. Execução
 - 1.6.3. Benefícios
 - 1.6.4. Erros mais frequentes e como evitá-los
- 1.7. Asanas de rotação: torções
 - 1.7.1. Mecânica da torção
 - 1.7.2. Como realizá-las corretamente
 - 1.7.3. Benefícios fisiológicos
 - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Asanas de inclinação lateral
 - 1.8.1. Importância
 - 1.8.2. Benefícios
 - 1.8.3. Erros mais comuns
 - 1.8.4. Contraindicações
- 1.9. Importância das contraposturas
 - 1.9.1. O que são?
 - 1.9.2. Quando realizá-las
 - 1.9.3. Benefícios durante a prática
 - 1.9.4. Contraposturas mais empregadas
- 1.10. Bandhas
 - 1.10.1. Definição
 - 1.10.2. Principais bandhas
 - 1.10.3. Quando empregá-las
 - 1.10.4. Bandhas e yoga terapêutico

Módulo 2. Análise das Principais Asanas em Pé

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

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

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





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



Uma jornada acadêmica 100% online com as informações mais recentes sobre Asanas, Alinhamentos e Variações para o 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 de estudos, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para você:



Material de estudo

Todo o conteúdo didático foi elaborado especificamente para o programa de estudos pelos especialistas que irão ministra-lo, o que permite que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso com as técnicas mais avançadas 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, com o máximo rigor, explicado e detalhado para contribuir para a assimilação e compreensão do aluno. E o melhor de tudo: você poderá assistir as aulas quantas vezes quiser.



Resumos interativos

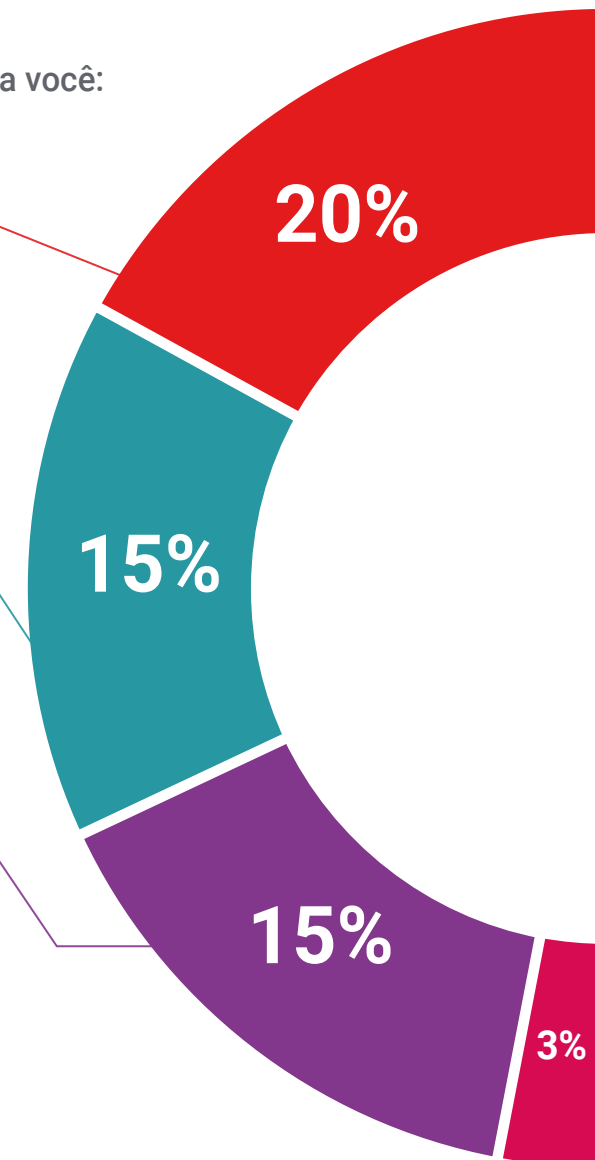
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais, a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educacional exclusivo de 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 sua capacitação.





Análises de caso desenvolvidas e orientadas por especialistas

A aprendizagem efetiva deve necessariamente ser 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 seu conhecimento ao longo do programa de estudos através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que você 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 Programa Avançado de Asanas, Alinhamentos e Variações para o Uso no Yoga Terapêutico garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Programa Avançado emitido pela TECH Universidade Tecnológica.





“

Conclua este programa de estudos com sucesso e receba seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

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

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* 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: **Programa Avançado de Asanas, Alinhamentos e Variações para o Uso no Yoga Terapêutico**

Modalidade: **Online**

Duração: **6 meses**



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

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

tech universidade
tecnológica

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

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

Programa Avançado

Asanas, Alinhamentos e
Variações para o Uso no
Yoga Terapêutico

