

Corso Universitario

Basi Neurologiche nelle
Tecniche di Meditazione
e di Rilassamento



tech università
tecnologica

Corso Universitario Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/basi-neurologiche-tecniche-meditazione-rilassamento

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 18

05

Metodologia

pag. 22

06

Titolo

pag. 30

01

Presentazione

La ricerca scientifica sostiene i benefici della Meditazione e delle Tecniche di Rilassamento per la salute mentale e fisica. Lo studio delle Basi Neurologiche di queste tecniche permette quindi di capire meglio come funzionano e perché sono efficaci per ridurre lo stress, migliorare il benessere emotivo e promuovere la coscienza mentale. In questo contesto, il programma offre l'opportunità di acquisire una solida conoscenza delle basi neurofisiologiche della meditazione e delle tecniche di rilassamento, dallo studio dei mantra alla comprensione delle onde cerebrali e dei vari approcci alla meditazione. Il tutto in un formato 100% online e con l'efficace metodologia *Relearning* di TECH.





“

Raggiungi il massimo livello di conoscenza delle Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento con questo programma all'avanguardia, solo con TECH"

Lo stress e l'ansia sono problemi sempre più comuni nella società attuale. Perciò c'è una crescente richiesta di professionisti formati in tecniche di rilassamento e meditazione per aiutare le persone a gestire queste sfide e migliorare la loro qualità di vita. In questa linea, il cervello e il sistema nervoso sono aspetti fondamentali nella pratica dello Yoga, quindi la comprensione delle Basi Neurologiche consente agli insegnanti di capire come le Tecniche Meditative e di Rilassamento influenzino il corpo, consentendo loro di insegnare in modo più efficace e personalizzato ai loro studenti.

Con questo obiettivo, TECH ha sviluppato questo Corso Universitario che include gli elementi pratici necessari per fornire una formazione avanzata ai professionisti che vi parteciperanno. Inoltre, si approfondiranno concetti propri di questo settore, al fine di garantire che gli studenti acquisiscano le competenze necessarie per affrontare qualsiasi tipo di sfida che possa presentarsi.

Ciò sarà possibile attraverso il programma accademico elaborato da esperti del settore che fanno parte del personale docente di questa qualifica. In questo modo, agli studenti sarà garantito di apprendere tutti i concetti più frequentemente utilizzati in questo campo e di appropriarsene con grande padronanza nelle loro dinamiche.

La conclusione del piano di studi avverrà interamente online, senza vincoli di orario e mediante l'efficace metodologia Relearning. Inoltre, sarà disponibile l'accesso alle risorse multimediali che facilitano la comprensione degli argomenti del programma. Inoltre, gli studenti avranno anche l'opportunità di migliorare le loro capacità di risoluzione dei problemi attraverso l'analisi di casi pratici che simulano situazioni reali.

Questo **Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti di Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio professionale
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



Impara i più recenti progressi scientifici e le prove nel campo della meditazione e delle tecniche di rilassamento, applicandoli nella tua pratica professionale"

“

Diventa un esperto di tecniche di meditazione e rilassamento attraverso lo studio degli aspetti interiori dello Yoga"

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Aggiorna le tue conoscenze con il programma più completo e aggiornato nel campo delle Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento.

Un'esperienza educativa unica, fondamentale e decisiva per promuovere il tuo sviluppo professionale.



02

Obiettivi

Lo studente di questo Corso Universitario acquisirà una solida preparazione attraverso lo studio dei mantra, comprendendone l'uso e i benefici per la pratica meditativa e il rilassamento. Inoltre, approfondirà gli aspetti interiori dello Yoga, tra cui pratyahara, dharana, dhyana e samadhi, che forniranno gli strumenti per approfondire la sua pratica e il suo sviluppo personale. In questo modo, nel corso di 6 settimane di insegnamento online, acquisirà le competenze necessarie per applicare le tecniche basate sulle neuroscienze, aumentando la qualità della sua pratica professionale.



“

Grazie a questo programma, genererai sessioni di meditazione più salutari ed efficaci approfondendo la Mindfulness”



Obiettivi generali

- ◆ Incorporare le conoscenze e le competenze necessarie per il corretto sviluppo e l'applicazione delle tecniche di Yoga Terapeutico da un punto di vista clinico
- ◆ Creare un programma di Yoga progettato e basato su prove scientifiche
- ◆ Approfondire le asana più appropriate in base alle caratteristiche della persona e alle lesioni che presenta
- ◆ Approfondire gli studi sulla biomeccanica e la sua applicazione alle asana dello Yoga Terapeutico
- ◆ Descrivere l'adattamento delle asana dello Yoga alle patologie di ogni persona
- ◆ Approfondire le basi Neurofisiologiche delle tecniche di meditazione e di Rilassamento esistenti



La preparazione completa offerta da questo Corso Universitario è la chiave esatta per il successo nella tua carriera"





Obiettivi specifici

- ◆ Descrivere le basi neurofisiologiche delle tecniche meditative e di rilassamento nella pratica dello yoga
- ◆ Approfondire la definizione di mantra, la sua applicazione e i suoi benefici nella pratica della meditazione
- ◆ Identificare gli aspetti interni della filosofia yoga, tra cui Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, e il loro rapporto con la meditazione
- ◆ Indagare i diversi tipi di onde cerebrali e il modo in cui si verificano nel cervello durante la meditazione
- ◆ Identificare i diversi tipi di meditazione e le tecniche di meditazione guidata e come vengono applicate nella pratica dello yoga
- ◆ Approfondire il concetto di Mindfulness, i suoi metodi e le differenze con la meditazione
- ◆ Approfondire il concetto di Savasana, come guidare un rilassamento, i diversi tipi e gli adattamenti
- ◆ Identificare i primi passi dello Yoga Nidra e la sua applicazione nella pratica dello yoga

03

Direzione del corso

TECH ha un grande impegno nei confronti dei suoi studenti per offrire loro un'istruzione di qualità e per garantire loro di aumentare le prospettive di lavoro. Per questo motivo ha selezionato con cura il personale docente per questo programma. In questo modo, i partecipanti potranno imparare dai migliori esperti del settore, che condivideranno in modo approfondito le risposte Neurologiche che si generano durante l'esecuzione delle Tecniche di Meditazione e Rilassamento nell'esercizio dello Yoga.



“

Impara dai migliori professionisti dello yoga attivo e diventa un esperto di Rilassamento attraverso questa attività"

Direttrice Ospite Internazionale

Come direttrice degli insegnanti e responsabile della preparazione degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano si è posizionata come una delle figure più importanti del settore a livello internazionale. La sua attenzione accademica si è concentrata principalmente nello Yoga Terapeutico, con oltre 6.000 ore documentate di insegnamento e aggiornamento continuo.

Ha quindi svolto un ruolo di mentore, sviluppando protocolli e criteri di preparazione e fornendo una educazione continua agli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttore presso altre istituzioni come il 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa o l'Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla creazione e alla conduzione di programmi di yoga, allo sviluppo di esercizi e alla valutazione delle sfide che possono presentarsi. Nel corso della sua carriera ha lavorato con diversi profili di persone, tra cui uomini e donne anziani e di mezza età, individui in fase prenatale e postnatale, giovani adulti e persino veterani di guerra con una serie di problemi di salute fisica e mentale.

Per ognuno di loro svolge un lavoro attento e personalizzato, avendo trattato persone con osteoporosi, convalescenza da intervento cardiaco o post-cancro al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile e Obesità. Ha conseguito diverse certificazioni, tra cui E-RYT 500 di Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) di American Health Training e Certified Exercise Instructor del Somatic Movement Center.



Dott.ssa Galliano, Dianne

- Direttrice degli insegnanti dell'Istituto di Yoga Integrale - New York, USA
- Insegnante di Yoga Terapeutico presso il 14TH Street Y
- Terapeuta di Yoga presso l'Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York City
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Laurea in Educazione Primaria presso la State University di New York
- Master in Yoga Terapeutico presso l'Università del Maryland

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti al mondo”*

Direzione



Dott.ssa Escalona García, Zoraida

- ◆ Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- ◆ Fondatrice del metodo Air Core (classi che combinano TRX e Allenamento Funzionale con lo Yoga)
- ◆ Istruttrice di Yoga Terapeutico
- ◆ Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- ◆ Corso per Insegnanti di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale, Yoga e Cancro
- ◆ Corso di Istruttore di Pilates Floor Pilates
- ◆ Corso di Fitoterapia e Nutrizione
- ◆ Corso per Insegnanti di Meditazione

Personale docente

Dott. Ferrer, Ricardo

- ◆ Direttore della Scuola Centro de Luz
- ◆ Direttore della Scuola nazionale di Reiki evolutivo
- ◆ Istruttore di *Hot Yoga* presso il Centro della Luce
- ◆ Istruttore di *Power Yoga*
- ◆ Istruttore di Yoga
- ◆ Istruttore di Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ◆ Istruttore di Tai Chi e Chi Kung
- ◆ Istruttore di *Body Intelligence Yoga*
- ◆ Istruttore di *Sup Yoga*



*Cogli l'opportunità per conoscere
gli ultimi sviluppi del settore per
applicarli alla tua pratica quotidiana"*



04

Struttura e contenuti

Il piano di studi di questo programma è stato accuratamente progettato per offrire agli studenti un'esperienza educativa di prima classe, immergendoli nelle materie accademiche più all'avanguardia e attuali. I partecipanti avranno l'opportunità di esplorare le basi neurofisiologiche della meditazione e delle tecniche di rilassamento, acquisendo una conoscenza approfondita e aggiornata degli ultimi progressi in questo campo. In sole 150 ore di insegnamento online, lo studente apprenderà in modo approfondito le basi neurologiche della meditazione e delle tecniche di rilassamento attraverso il programma più esaustivo, sviluppato da esperti in esclusiva per TECH.





“

Approfondisci i mantra e i loro benefici durante l'attività yoga con questa qualifica accademica completa di TECH"

Modulo 1. Tecniche di meditazione e rilassamento

- 1.1. Mantra
 - 1.1.1. Che cosa sono?
 - 1.1.2. Benefici
 - 1.1.3. Mantra di apertura
 - 1.1.4. Mantra di chiusura
- 1.2. Aspetti interni dello Yoga
 - 1.2.1. Pratyahara
 - 1.2.2. Dharana
 - 1.2.3. Dhyana
 - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. Meditazione
 - 1.3.1. Definizione
 - 1.3.2. La postura
 - 1.3.3. Benefici
 - 1.3.4. Controindicazioni
- 1.4. Onde cerebrali
 - 1.4.1. Definizione
 - 1.4.2. Classificazione
 - 1.4.3. Dal sonno alla veglia
 - 1.4.4. Durante la meditazione
- 1.5. Tipi di meditazione
 - 1.5.1. Spirituale
 - 1.5.2. Visualizzazione
 - 1.5.3. Buddista
 - 1.5.4. Movimento
- 1.6. Tecniche di meditazione 1
 - 1.6.1. La meditazione per realizzare il proprio desiderio
 - 1.6.2. Meditazione del cuore
 - 1.6.3. Meditazione Kokyuhoo
 - 1.6.4. Meditazione del sorriso interiore





- 1.7. Tecniche di meditazione 2
 - 1.7.1. Meditazione di pulizia dei chakra
 - 1.7.2. Meditazione di amorevolezza
 - 1.7.3. Meditazione dei doni del presente
 - 1.7.4. Meditazione silenziosa
- 1.8. Mindfulness
 - 1.8.1. Definizione
 - 1.8.2. In cosa consiste?
 - 1.8.3. Come si applica
 - 1.8.4. Le tecniche
- 1.9. Rilassamento/Savasana
 - 1.9.1. Posizione di chiusura delle classi
 - 1.9.2. Come fare e regolazioni
 - 1.9.3. Benefici
 - 1.9.4. Come guidare un rilassamento
- 1.10. Yoga nidra
 - 1.10.1. Che cos'è lo yoga nidra?
 - 1.10.2. Come si svolge una sessione?
 - 1.10.3. Fasi
 - 1.10.4. Esempio di seduta



Approfitta di questo passo per aggiornarti sugli ultimi sviluppi in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento"

05

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***





“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo”



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.





Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.

Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



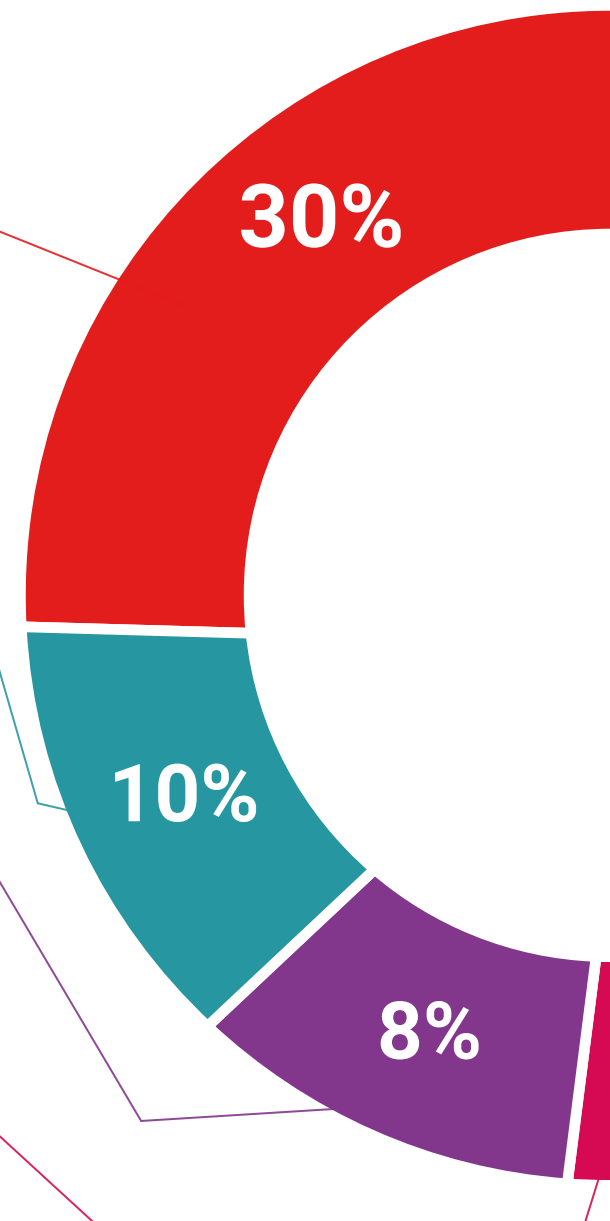
Pratiche di competenze e competenze

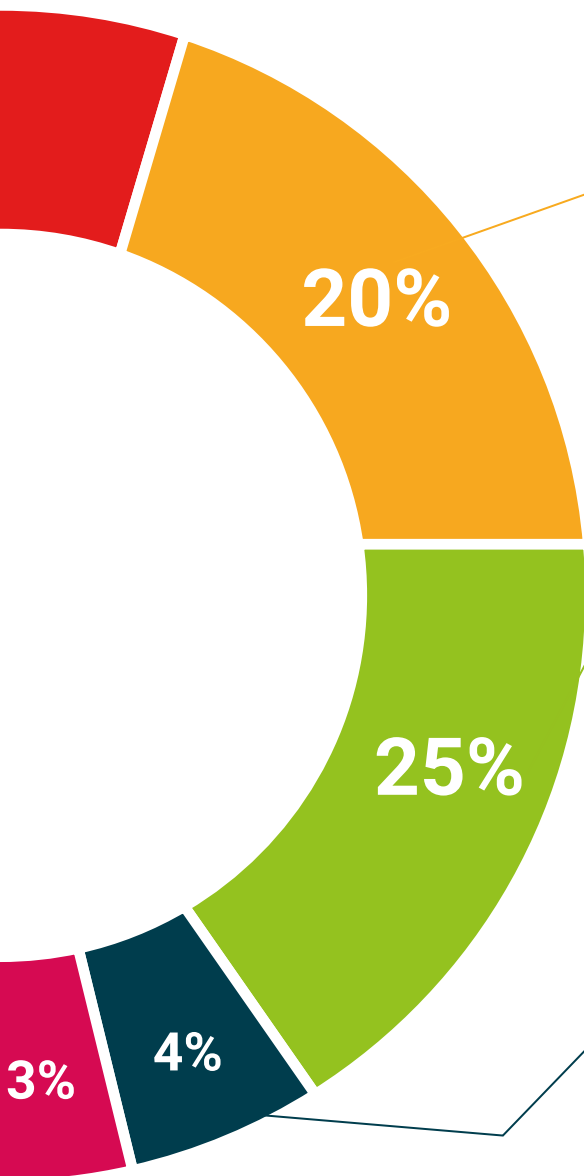
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



The image features two black graduation caps (mortarboards) against a bright blue sky with light, wispy clouds. One cap is in the foreground on the left, held by a hand, showing its tassel. The other cap is slightly behind and to the right. The background is split diagonally by a white and blue geometric shape.

“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**



*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata inn
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Basi Neurologiche nelle
Tecniche di Meditazione
e di Rilassamento

- » Modalità: **online**
- » Durata: **6 settimane**
- » Titolo: **TECH Università Tecnologica**
- » Orario: **a scelta**
- » Esami: **online**

Corso Universitario

Basi Neurologiche nelle
Tecniche di Meditazione
e di Rilassamento

