

Corso Universitario

Yoga nei Diversi
Momenti Evolutivi





tech università
tecnologica

Corso Universitario Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/yoga-diversi-momenti-evolutivi

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

Lo Yoga svolge un ruolo fondamentale nella crescita fisica, emotiva e mentale dei bambini e degli adolescenti, nonché nel mantenimento di una buona salute fisica in età adulta e anziana. Per questo è essenziale che i professionisti di questo campo si formino in modo approfondito nella gestione e integrazione di posture (Asana) che possono essere realizzate secondo le condizioni fisiche di ogni praticante. A questo proposito, TECH ha sviluppato un programma che fornirà ai suoi studenti un'esperienza didattica e coinvolgente che favorirà la crescita professionale. Il tutto attraverso una metodologia 100% online che permetterà loro di avere un maggiore controllo sul proprio tempo.





“

*Un Corso Universitario che ti
insegnerà come impartire sessioni
di Yoga a persone con condizioni
diverse in modo assertivo ed efficace”*

La pratica dello Yoga è estremamente benefica in tutte le fasi della vita, poiché ha un impatto positivo sia sulla salute fisica che su quella mentale, promuovendo un benessere integrale del corpo e della mente. Uno dei grandi vantaggi di questa attività è la sua adattabilità, poiché le sue posture possono essere modificate in base alle esigenze individuali, rendendola un'alternativa altamente efficace per l'attivazione fisica.

In questo modo, lo sviluppo di questo Corso Universitario servirà come uno strumento ottimale che permetterà ai suoi partecipanti di acquisire conoscenze avanzate in materia di benefici e che lo Yoga offre ad ogni età di vita, e ai momenti biologici vissuti da ogni persona. Contribuirà inoltre a rafforzare le competenze necessarie nel lavoro con persone di diverse condizioni.

Ciò sarà possibile attraverso un percorso accademico progettato da esperti sul campo e focalizzato nel fornire gli aspetti più importanti sulla pratica dello Yoga nelle diverse fasi della vita. Allo stesso modo, gli studenti disporranno di un prestigioso personale docente composto dai migliori professionisti in questo campo, che trasferiranno loro la realtà di questa professione.

Tutto questo sarà possibile attraverso la metodologia *Relearning*, che permette agli studenti di completare il programma in modo 100% online, senza essere soggetti a orari inflessibili e con il vantaggio di essere nella comodità delle loro case. Il programma include anche risorse multimediali che presentano in modo chiaro e comprensibile tutti i temi del programma. Inoltre, gli studenti avranno l'opportunità di migliorare le loro capacità di risoluzione dei problemi attraverso l'analisi di casi di studio che simulano situazioni reali.

Questo **Corso Universitario in Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ 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 mobile dotato di connessione a internet



Questa è l'opportunità che stavi cercando per specializzarti nel campo dello Yoga e distinguerti al momento di impartire sessioni a persone di diverse età”

“

I contenuti di questo programma sono stati elaborati dai migliori specialisti di Yoga, quindi avrai la garanzia di un apprendimento aggiornato e completo”

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti, 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 il professionista 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.

Approfondisci l'insegnamento di lezioni di yoga per persone con condizioni diverse, garantendo risultati efficienti.

Impara al tuo ritmo e comodamente da casa tua tutti i contenuti che TECH ha preparato appositamente per te.



02

Obiettivi

L'obiettivo principale di questo Corso Universitario è quello di fornire allo studente una solida comprensione delle esigenze e delle caratteristiche specifiche dello Yoga in ogni fase della vita. Approfondirà quindi argomenti come la pratica dello Yoga durante l'infanzia, il ciclo mestruale, la menopausa, la gravidanza, il post-partum, la terza età e in casi di disabilità fisiche e sensoriali. In questo modo, sarà in grado di diventare un professionista con la capacità di progettare e adattare lezioni di Yoga personalizzate per ogni fase evolutiva. Tutto, in sole 6 settimane di insegnamento completamente online.





“

Pianifica sessioni di Yoga che si adattano alle capacità di ogni persona grazie a questo Corso Universitario di TECH”



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 meditative e di rilassamento esistenti

“

*Iscriviti ora a questo
Corso Universitario basato
su una metodologia di
apprendimento dinamica ed
efficace, il Relearning di TECH”*





Obiettivi specifici

- ◆ Approfondire le diverse esigenze del corpo e la pratica dello Yoga in diversi momenti della vita, come l'infanzia, l'età adulta e la terza età
- ◆ Esplorare come la pratica dello yoga può aiutare le donne durante il ciclo mestruale e la menopausa, e come adattare la pratica per soddisfare le loro esigenze
- ◆ Approfondire la cura e la pratica dello yoga durante la gravidanza e il post-partum, e come adattare la pratica per soddisfare le esigenze delle donne in questi momenti
- ◆ Identificare l'idoneità della pratica dello Yoga per le persone con particolari esigenze fisiche e/o sensoriali e come adattare la pratica per soddisfare le loro esigenze.
- ◆ Imparare a creare sequenze di Yoga specifiche per ogni momento evolutivo e necessità individuale e alle esigenze individuali
- ◆ Identificare e applicare le migliori pratiche per garantire la sicurezza e il benessere durante la pratica dello yoga in diverse fasi dello sviluppo e situazioni speciali

03

Direzione del corso

Per offrire ai propri studenti una educazione di qualità e garantirà contenuti di prima qualità, TECH ha selezionato con cura il personale docente per questo programma. In questo modo, impareranno dai migliori professionisti attivi in questo campo, che condivideranno gli aspetti più essenziali sulle particolarità che hanno le varie fasi della vita e su come queste influenzano al momento di realizzare l'attivazione fisica attraverso lo Yoga.





“

Avrai accesso a un insegnamento di prim'ordine grazie a professionisti di fama che riversano anni di conoscenze in questa esclusiva qualifica accademica”

Direttrice Ospite Internazionale

Come Direttrice degli insegnanti e Responsabile di formazione 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 sullo **yoga terapeutico**, con oltre 6.000 ore documentate di insegnamento e aggiornamento continuo.

Pertanto, ha svolto un ruolo di mentore, sviluppando protocolli e criteri di educazione e fornendo un'istruzione continua agli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di **terapeuta** e **istruttrice** in altre istituzioni come The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o 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 post-natale, 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) dall'American Health Training e Istruttore di Esercizio Certificato dal Centro per il Movimento Somatico.



Dott.ssa Galliano, Dianne

- Direttrice dell'Istituto di Yoga Integrale, New York, USA
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso il 14TH Street Y
- Terapista Yoga presso l'Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York City
- Istruttrice Terapeutica presso l'Alleanza Educativa: Center for Balanced Living
- Laurea in Educazione Primaria presso la State University di New York
- Master in Yoga Terapia presso l'Università del Maryland

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere al fianco dei
migliori professionisti del
mondo”*

Direzione



Dott.ssa Escalona García, Zoraida

- Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- Fondatrice del metodo *Air Core* (lezioni che combinano TRX e allenamento funzionale con Yoga)
- Insegnante di Yoga Terapia
- Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- Corso di Insegnante di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale, Yoga e Cancro
- Corso di Istruttore di Pilates a Terra
- Corso in Fitoterapia e Nutrizione
- Corso di Insegnante di Meditazione



Personale docente

Dott.ssa Bermejo Busto, Aránzazu

- ◆ Traduttrice del modulo Yoga per bambini con autismo e bisogni speciali con Louise Goldberg
- ◆ Formatrice online di insegnanti Yogaespecial
- ◆ Collaboratrice e formatrice di Yoga per l'Associazione Spagnola Yogaespecial, l'Impresa Enseñanzas Modernas, la Scuola Om Shree Om, Centro SatNam, il Polideportivo de Cercedilla, ecc
- ◆ Insegnante di yoga e meditazione e coordinatore di corsi di benessere
- ◆ Corsi di yoga in sessioni individuali per bambini con disabilità e bisogni speciali attraverso l'Associazione Respirávila
- ◆ Organizzatrice e ideatrice di viaggi dedicati allo yoga in India
- ◆ Ex direttrice del Centro Yamunadeva
- ◆ Terapeuta gestaltica e sistemica presso il Centro Yamunadeva
- ◆ Master in Respirazione consapevole presso l'IRC
- ◆ Corso di Nada Yoga presso la Scuola Nada Yoga Brasile, in collaborazione con la Scuola Nada Yoga di Rishikesh
- ◆ Corso sul Metodo Play Therapy, accompagnamento terapeutico con Playmobil
- ◆ Corso di yoga online con Louise Goldberg del Centro Yoga di Deerfield Beach, Florida

04

Struttura e contenuti

Lo studente che accede a questa qualifica esplorerà in dettaglio i vari momenti evolutivi, esaminando aspetti significativi come il ciclo mestruale, la menopausa e la gravidanza, fornendo esempi di Asana raccomandate. Si occuperà quindi di questioni relative agli anziani e alle disabilità fisiche e sensoriali, comprese le linee guida per progettare lezioni appropriate in queste situazioni. E tutto in una modalità completamente online che offre flessibilità allo studente per accedere a un'ampia varietà di materiali didattici senza restrizioni.





“

In un mondo così rivoluzionato e stanco, essere un professionista dello Yoga ti permetterà di ridurre lo stress delle persone”

Modulo 1. Yoga nei diversi momenti evolutivi

- 1.1. Infanzia
 - 1.1.1. Perché è importante?
 - 1.1.2. Benefici
 - 1.1.3. Com'è una classe
 - 1.1.4. Esempio di saluto al sole adattato
- 1.2. Le donne e il ciclo mestruale
 - 1.2.1. Fase mestruale
 - 1.2.2. Fase follicolare
 - 1.2.3. Fase ovulatoria
 - 1.2.4. Fase luteale
- 1.3. Yoga e ciclo mestruale
 - 1.3.1. Sequenza della fase follicolare
 - 1.3.2. Sequenza della fase ovulatoria
 - 1.3.3. Sequenza della fase luteale
 - 1.3.4. Sequenza durante le mestruazioni
- 1.4. Menopausa
 - 1.4.1. Considerazioni generali
 - 1.4.2. Cambiamenti fisici e ormonali
 - 1.4.3. Benefici della pratica
 - 1.4.4. Asana consigliate
- 1.5. Gravidanza
 - 1.5.1. Perché praticarlo
 - 1.5.2. Asana del primo trimestre
 - 1.5.3. Asana del secondo trimestre
 - 1.5.4. Asana del terzo trimestre
- 1.6. Post parto
 - 1.6.1. Benefici fisici
 - 1.6.2. Benefici mentali
 - 1.6.3. Raccomandazioni generali
 - 1.6.4. Pratica con il bambino





- 1.7. Terza età
 - 1.7.1. Principali patologie che incontreremo
 - 1.7.2. Benefici
 - 1.7.3. Considerazioni generali
 - 1.7.4. Controindicazioni
- 1.8. Disabilità fisica
 - 1.8.1. Danno cerebrale
 - 1.8.2. Danno al midollo spinale
 - 1.8.3. Danno muscolare
 - 1.8.4. Come progettare una lezione
- 1.9. Disabilità sensoriale
 - 1.9.1. Sonora
 - 1.9.2. Visiva
 - 1.9.3. Sensoriale
 - 1.9.4. Come progettare una sequenza
- 1.10. Considerazioni generali sulle disabilità più comuni che incontreremo
 - 1.10.1. Sindrome di Down
 - 1.10.2. Autismo
 - 1.10.3. Paralisi cerebrale
 - 1.10.4. Disturbo dello sviluppo intellettivo

“

Aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi è uno degli obiettivi che TECH ha nei confronti dei suoi studenti. Inizia questo programma a scoprire quanto lontano puoi arrivare con questa istituzione"

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.



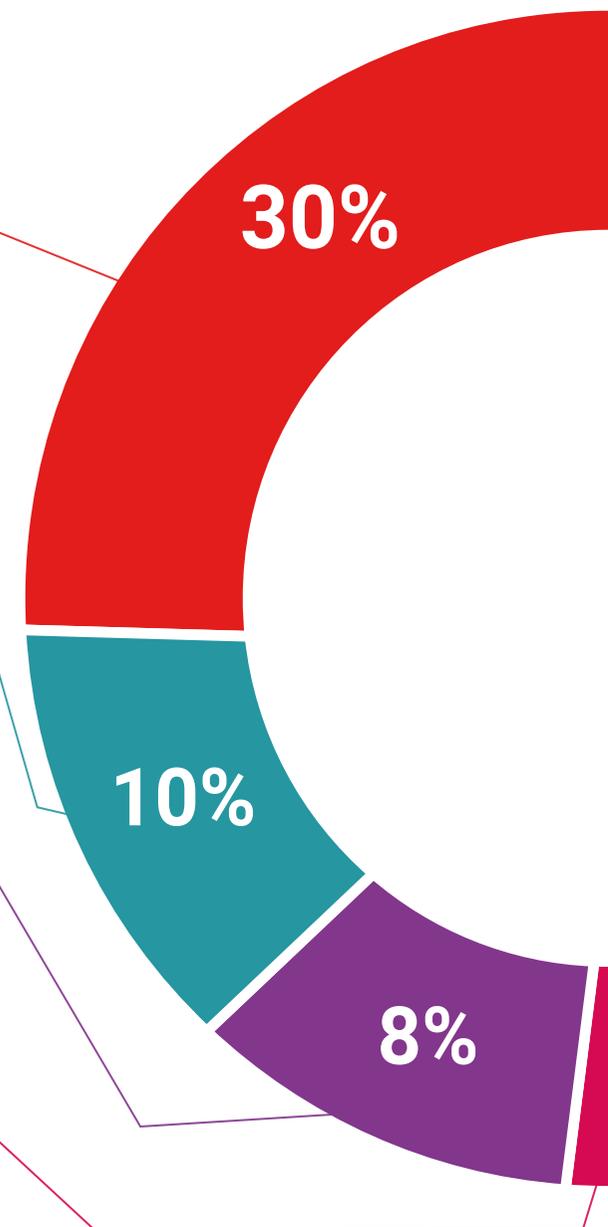
Pratiche di competenze e competenze

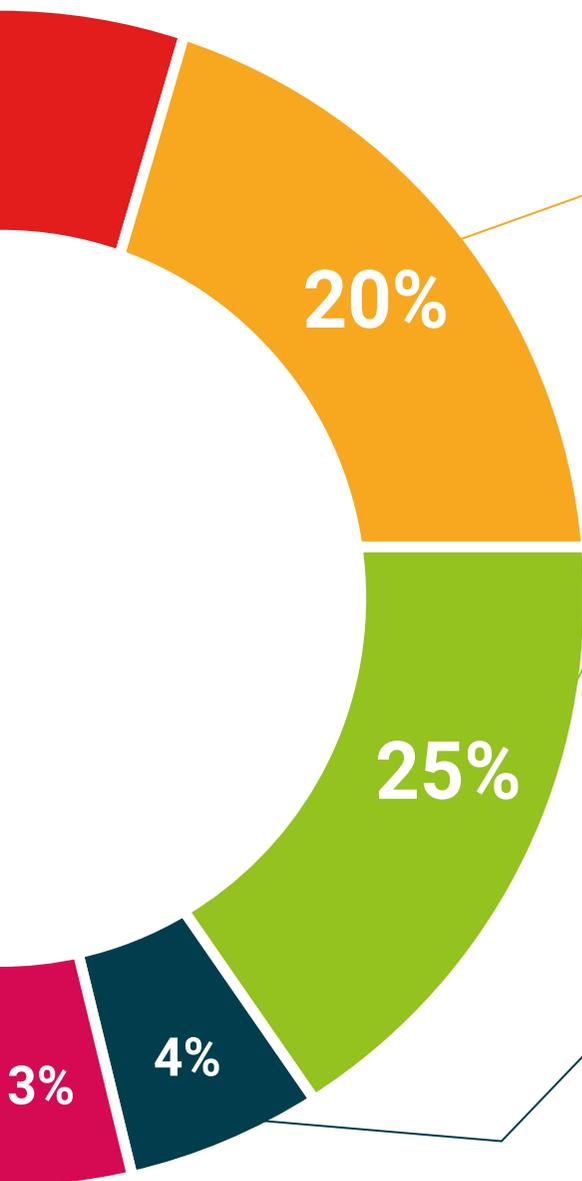
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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 Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Corso Universitario in Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi** 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 Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi**

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 innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Yoga nei Diversi
Momenti Evolutivi

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

Corso Universitario

Yoga nei Diversi
Momenti Evolutivi