

# Esperto Universitario

## Differenti Tecniche di Yoga Terapeutico

Approvato dall'NBA





**tech** università  
tecnologica

## **Esperto Universitario** Differenti Tecniche di Yoga Terapeutico

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

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/specializzazione/specializzazione-universitario-differenti-tecniche-yoga-terapeutico](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/specializzazione/specializzazione-universitario-differenti-tecniche-yoga-terapeutico)

# 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

Processi o fasi fisiologiche come il periodo post-partum, la menopausa o lo sviluppo del bambino e dell'infanzia comportano spesso alcune difficoltà per la loro corretta evoluzione. In questo contesto, l'attività fisica è indispensabile, così come la scelta appropriata di esercizi e piani terapeutici. In questo contesto, lo Yoga è diventato una disciplina sempre più richiesta in quanto fornisce, attraverso diverse tecniche biomeccaniche e metodi di rilassamento, trattamenti alternativi per diversi disturbi. Gli istruttori di yoga devono quindi tenersi aggiornati sui più innovativi metodi di benessere biomeccanico che vengono attualmente in uso nella disciplina. Per loro, TECH ha sviluppato questo programma di studi 100% online che, utilizzando la metodologia *Relearning*, li aiuterà ad aggiornare le loro competenze in modo rapido e flessibile.







“

*Grazie a questo Esperto Universitario imparerai a conoscere i cicli terapeutici dello Yoga, a integrarli correttamente nelle sedute e a redigere piani di recupero altamente efficaci"*

Le lesioni fisiche generano stress e ansia negli atleti e nei non atleti. I processi di recupero, in alcuni casi, sono spesso molto stressanti e causano varie incertezze negli individui. Per questo motivo, le tecniche di respirazione consapevole o Pranayama sono diventate uno dei metodi più popolari ed efficaci per migliorare la concentrazione, la chiarezza mentale e la funzionalità polmonare degli utenti. Questa, così come altre tendenze dello Yoga Terapeutico, vengono sempre più spesso implementate nei processi di riabilitazione e persino per prevenire eventuali danni.

In questo scenario, gli operatori devono tenersi aggiornati sulle strategie di lavoro più recenti e innovative in questo campo. Queste conoscenze e competenze sono accessibili attraverso questo Esperto Universitario in TECH, dove gli studenti potranno perfezionare le loro abilità in questa attività multidisciplinare.

Attraverso un programma molto completo, si svilupperà una revisione dei modi di strutturare una seduta, tenendo conto delle esigenze di ogni persona e del problema che desidera trattare. Inoltre, sarai in grado di analizzare i protocolli più efficaci per migliorare la condizione fisica degli utenti di fronte a disturbi specifici come il dolore muscolare o lombare. Si approfondirà inoltre la conoscenza delle basi Neurofisiologiche della meditazione e delle tecniche di rilassamento.

Per questo processo di apprendimento, il professionista sarà supportato dal *Relearning*, una metodologia 100% online configurata da TECH per ampliare le proprie competenze pratiche nel modo più veloce e flessibile. D'altra parte, per tutta la durata del titolo, si avrà la guida didattica di esperti con un'illustre carriera nel campo dello Yoga Terapeutico. Allo stesso modo, in questo processo di aggiornamento, gli studenti avranno accesso a video, infografiche e altri materiali multimediali che li aiuteranno a comprendere i concetti più complessi di quest'area disciplinare.

Questo **Esperto Universitario in Differenti Tecniche di Yoga Terapeutico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Differenti Tecniche di Yoga Terapeutico
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercitazioni pratiche in cui è possibile realizzare il processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su temi controversi e lavoro di riflessione individuale
- ♦ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o laptop con connessione ad internet



*Non perdere l'opportunità di far parte di questo Esperto Universitario e di aggiornare tutte le tue competenze per la gestione dello Yoga Terapeutico nella terza età"*

“

*Attraverso il Relearning, la simulazione di casi reali e altri metodi didattici, TECH ti permetterà di padroneggiare diverse strategie e piani di intervento per trattare i traumi sportivi attraverso lo Yoga Terapeutico"*

*Analizzerai tecniche di rilassamento avanzate come la respirazione Pranayama e la meditazione Kokyuhoo con i migliori esperti.*

*Lo yoga si è dimostrato un'alternativa molto efficace per il trattamento dei dolori del corpo e con questo programma sarai in grado di condurre sessioni che rispondono a questo obiettivo.*

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.

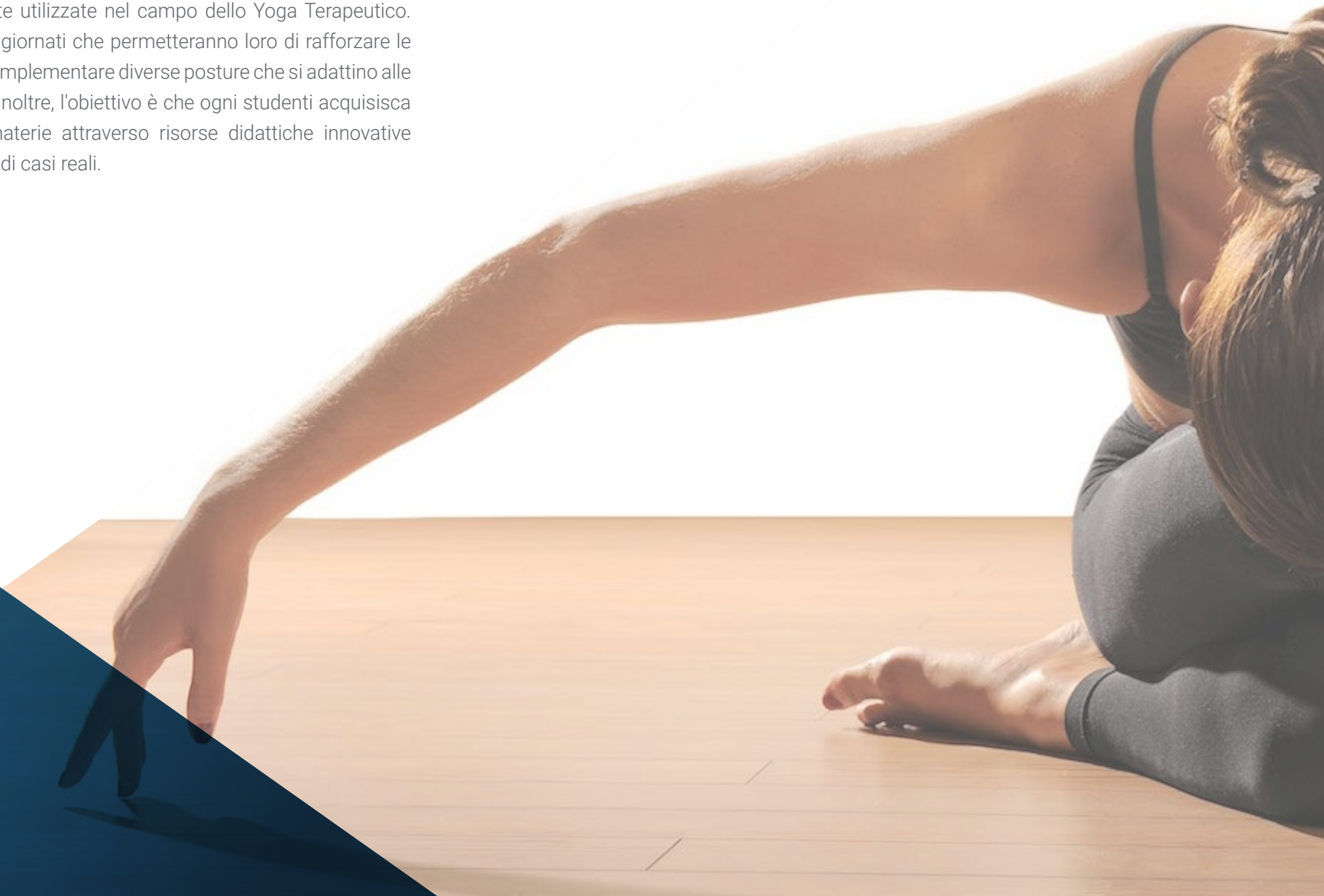
La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di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



# 02

## Obiettivi

L'obiettivo principale di questa qualifica è fornire al professionista una preparazione avanzata sulle tecniche attualmente utilizzate nel campo dello Yoga Terapeutico. Ciò avverrà attraverso contenuti aggiornati che permetteranno loro di rafforzare le strategie, i piani di riabilitazione e di implementare diverse posture che si adattino alle esigenze e ai requisiti dei pazienti. Inoltre, l'obiettivo è che ogni studente acquisisca competenze pratiche in queste materie attraverso risorse didattiche innovative come il *Relearning* e la simulazione di casi reali.







“

*Raggiungi i tuoi obiettivi di auto-miglioramento e tieniti aggiornato sugli ultimi progressi dello Yoga Terapeutico con questo programma 100% online”*



## 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 loro 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



*Con TECH raggiungerai l'eccellenza e ti posizionerai come esperto con un alto livello di padronanza delle tecniche più complesse dello Yoga Terapeutico"*





## Obiettivi specifici

---

### Modulo 1. Lo Yoga nei diversi momenti evolutivi

- ♦ 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 possa aiutare le donne durante il ciclo mestruale e la menopausa e come adattare la pratica alle 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'adeguatezza 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 fase dello sviluppo e per ogni esigenza individuale
- ♦ Identificare e applicare le migliori pratiche per garantire la sicurezza e il benessere durante la pratica dello Yoga nelle diverse fasi dello sviluppo e in situazioni particolari

### Modulo 2. Tecniche Respiratorie

- ♦ Descrivere la fisiologia del sistema respiratorio e il suo rapporto con la pratica del pranayama
- ♦ Approfondire i diversi tipi di respirazione e il loro effetto sul sistema respiratorio e sull'organismo nel suo complesso
- ♦ Identificare le diverse componenti del respiro, come l'inspirazione, l'espirazione e la ritenzione, e come ognuna di esse influisce sulla fisiologia del corpo
- ♦ Approfondire i concetti di canali energetici, o nadi, e il loro rapporto con la fisiologia del respiro e la pratica del pranayama

- ♦ Descrivere i diversi tipi di pranayama e il loro effetto sulla fisiologia del corpo e della mente
- ♦ Identificare i concetti di base dei mudra e il loro rapporto con la fisiologia del respiro e la pratica del pranayama
- ♦ Approfondire gli effetti della pratica del pranayama sulla fisiologia del corpo e come questi effetti possono contribuire a migliorare la salute e il benessere

### Modulo 3. Tecniche di meditazione e rilassamento

- ♦ Approfondire le basi neurofisiologiche delle tecniche di meditazione e di rilassamento la 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
- ♦ Analizzare 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 Savasana, come guidare un rilassamento, i diversi tipi e adattamenti
- ♦ Identificare i primi passi dello Yoga Nidra e la sua applicazione nella pratica dello yoga

# 03

## Direzione del corso

Il personale docente di questo titolo vanta grandi esperti nel campo dello Yoga Terapeutico. Questo team di docenti è aggiornato sulle tecniche più innovative in questo campo e sulle loro applicazioni per prevenire, trattare e riabilitare persone con diversi tipi di lesioni. Ognuno di questi professionisti ha partecipato attivamente alla scelta dei contenuti e dei materiali multimediali integrati nel titolo. Sulla base delle loro competenze ed esperienze, lo studente riceverà la guida pedagogica più completa e aggiornata del momento.



“

*Impara dai migliori professionisti attivi in questo campo e perfeziona le tue abilità nell'applicazione delle tecniche dello Yoga"*



## Direttrice Ospite Internazionale

In qualità di direttrice degli insegnanti e responsabile della preparazione degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano è 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 apprendimento continuo.

Il suo lavoro ha incluso il tutoraggio, lo sviluppo di protocolli, criteri di preparazione e la partecipazione a corsi di formazione continua per gli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttore presso altre istituzioni come The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa e l'Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla creazione e alla direzione 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 ed 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 Centre.



## Dott.ssa Galliano, Dianne

---

- ♦ Direttrice del CV dell'Integral Yoga Institute, New York, USA
- ♦ Istruttrice di yoga terapia presso il 14TH Street Y
- ♦ Terapista di yoga presso l'Integral Yoga Institute Wellness Spa, New York, USA
- ♦ Istruttrice terapeutico presso l'Educational Alliance: Center for Balanced Living
- ♦ Laurea in Educazione Primaria presso l'Università dello Stato 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)
- ◆ Insegnate 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 a Terra
- ◆ Corso di Fitoterapia e Nutrizione
- ◆ Corso per Insegnanti di Meditazione

## Personale docente

### Dott.ssa Salvador Crespo, Inmaculada

- ◆ Coordinatrice dell'Istituto Europeo di Yoga
- ◆ Docente di Yoga e Meditazione presso IEY
- ◆ Specialista in Yoga Integrale e Meditazione
- ◆ Specialista in Vinyasa Yoga e Power Yoga
- ◆ Specialista in Yoga Terapia

### Dott. Ferrer, Ricardo

- ◆ Direttore della Scuola Centro di Luce
- ◆ Direttore della Scuola Nazionale di Reiki Evolutivo
- ◆ Istruttore di Hot Yoga presso il Centro di Luce
- ◆ Preparatore di Istruttori di Power Yoga
- ◆ Preparatore di monitori Yoga
- ◆ Preparatore di Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ◆ Istruttore di Tai Chi e Chi Kung
- ◆ Istruttore di Body Intelligence Yoga
- ◆ Istruttore di Sup Yoga



**Dott.ssa. Bermejo Busto, Aránzazu**

- ◆ Traduttrice del modulo Yoga per bambini con autismo e bisogni speciali insieme a Louise Goldberg
- ◆ Formatrice online di Insegnanti di Yogaespecial
- ◆ Collaboratrice e formatrice di Yoga dell'Associazione Spagnola Yogaespecial, Impresa Insegnamenti Moderni, Scuola Om Shree Om, Centro SatNam, la Polisportiva di Cercedilla, tra gli altri
- ◆ Insegnante di Yoga, Meditazione e Coordinatrice di Corsi di Benessere
- ◆ Lezioni di Yoga in sessioni individuali per bambini con disabilità e bisogni speciali attraverso l'Associazione Respirávila
- ◆ Organizzatrice e creatrice di viaggi yogi in India
- ◆ Ex direttrice del Centro Yamunadeva
- ◆ Terapista Gestalt e Sistemica presso il Centro Yamunadeva
- ◆ Master in Respirazione Consapevole presso IRC
- ◆ Corso di Nada Yoga con la Scuola Nada Yoga Brasile, in collaborazione con la Nada Yoga School di Rishikesh
- ◆ Corso del Metodo Playterapia, di accompagnamento terapeutico con Playmobil
- ◆ Corso di Yoga online con Louise Goldberg dello Yoga Center di Deerfield Beach, Florida



# 04

## Struttura e contenuti

Le tecniche più moderne e aggiornate dello Yoga hanno ottenuto diverse applicazioni e risultati nella riabilitazione degli infortuni e nella prevenzione di alcuni disturbi per gli atleti e per le persone che non praticano attività fisica a livello professionale. Per questo motivo, TECH ha integrato le principali innovazioni in questo campo in un programma esaustivo in cui il professionista acquisirà conoscenze e abilità pratiche di eccellenza grazie a metodi didattici quali il *Relearning* e i casi di studio della Scuola di Harvard.





“

*Completa il tuo Esperto Universitario comodamente da casa, senza doverti recare in un centro studi, grazie alla piattaforma 100% online di TECH”*

## Modulo 1. Lo 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. Donna e 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. Vantaggi della pratica
  - 1.4.4. Asana consigliati
- 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. Lesione Cerebrale
  - 1.8.2. Danno al midollo spinale
  - 1.8.3. Danno Muscolare
  - 1.8.4. Come progettare una classe
- 1.9. Disabilità sensoriale
  - 1.9.1. Sonore
  - 1.9.2. Visivo
  - 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

## Modulo 2. Tecniche Respiratorie

- 2.1. Pranayama
  - 2.1.1. Definizione
  - 2.1.2. Origine
  - 2.1.3. Benefici
  - 2.1.4. Concetto di prana
- 2.2. Tipi di respirazione
  - 2.2.1. Addominale
  - 2.2.2. Toracico
  - 2.2.3. Clavicolare
  - 2.2.4. Respirazione yogica completa

- 2.3. Purificazione dei condotti dell'energia pranica o nadi
  - 2.3.1. Cosa sono le nadi?
  - 2.3.2. Sushuma
  - 2.3.3. Ida
  - 2.3.4. Pindala
- 2.4. Ispirazione *Puraka*
  - 2.4.1. Ispirazione addominale
  - 2.4.2. Ispirazione diaframmatica/costale
  - 2.4.3. Considerazioni generali e controindicazioni
  - 2.4.4. Relazione con i bandha
- 2.5. Scadenza *Rechaka*
  - 2.5.1. Espirazione addominale
  - 2.5.2. Espirazione diaframmatica/costale
  - 2.5.3. Considerazioni generali e controindicazioni
  - 2.5.4. Rapporto con i bandha
- 2.6. Ritenzione: *Kumbhaka*
  - 2.6.1. Anthara Kumbhaka
  - 2.6.2. Bahya Kumbhaka
  - 2.6.3. Considerazioni generali e controindicazioni
  - 2.6.4. Relazione con i bandha
- 2.7. Pranayamas purificanti
  - 2.7.1. Douti
  - 2.7.2. Anunasika
  - 2.7.3. Nadi Shodana
  - 2.7.4. Bhramari
- 2.8. Pranayamas stimolante e rinfrescante
  - 2.8.1. Kapalabhati
  - 2.8.2. Bastrika
  - 2.8.3. Ujjayi,
  - 2.8.4. Shitali

- 2.9. Pranayamas rigenerativi
  - 2.9.1. Surya bheda
  - 2.9.2. Kumbaka
  - 2.9.3. Samavritti
  - 2.9.4. Mridanga
- 2.10. Mudra
  - 2.10.1. Cosa sono?
  - 2.10.2. Vantaggi e tempi di inserimento.
  - 2.10.3. Significato di ogni dito
  - 2.10.4. Principali mudra da utilizzare in una pratica.

### Modulo 3. Tecniche di meditazione e rilassamento

- 3.1. Mantra
  - 3.1.1. Cosa sono?
  - 3.1.2. I benefici
  - 3.1.3. Mantra di apertura
  - 3.1.4. Mantra di chiusura
- 3.2. Aspetti interni dello Yoga
  - 3.2.1. Pratyahara
  - 3.2.2. Dharana
  - 3.2.3. Dhyana
  - 3.2.4. Samadhi
- 3.3. Meditazione
  - 3.3.1. Definizione
  - 3.3.2. La postura
  - 3.3.3. Benefici
  - 3.3.4. Controindicazioni
- 3.4. Onde cerebrali
  - 3.4.1. Definición
  - 3.4.2. Clasificación
  - 3.4.3. el sueño a la vigilia
  - 3.4.4. Durante la meditación

- 3.5. Tipi di meditazione
  - 3.5.1. Spirituale
  - 3.5.2. Visualizzazione
  - 3.5.3. Buddista
  - 3.5.4. Movimento
- 3.6. Tecniche di meditazione I
  - 3.6.1. La meditazione per realizzare il proprio desiderio
  - 3.6.2. Meditazione del cuore
  - 3.6.3. Meditazione Kokyuhoo
  - 3.6.4. Meditazione del sorriso interiore
- 3.7. Tecniche di meditazione II
  - 3.7.1. Meditazione di pulizia dei chakra
  - 3.7.2. Meditazione di amorevolezza
  - 3.7.3. Meditazione dei doni del presente
  - 3.7.4. Meditazione silenziosa
- 3.8. Mindfulness
  - 3.8.1. Definizione
  - 3.8.2. In cosa consiste?
  - 3.8.3. Come si applica
  - 3.8.4. Le tecniche
- 3.9. Rilassamento/ savasana
  - 3.9.1. Posizione di chiusura delle classi
  - 3.9.2. Come fare e regolazioni
  - 3.9.3. Benefici
  - 3.9.4. Come guidare un rilassamento
- 3.10. Yoga nidra
  - 3.10.1. Che cos'è lo yoga nidra?
  - 3.10.2. Come si svolge una sessione?
  - 3.10.3. Fasi
  - 3.10.4. Esempio di sessione





“

*Con la metodologia Relearning avrai la possibilità di consolidare con maggiore determinazione gli argomenti di questo Esperto Universitario”*



# 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

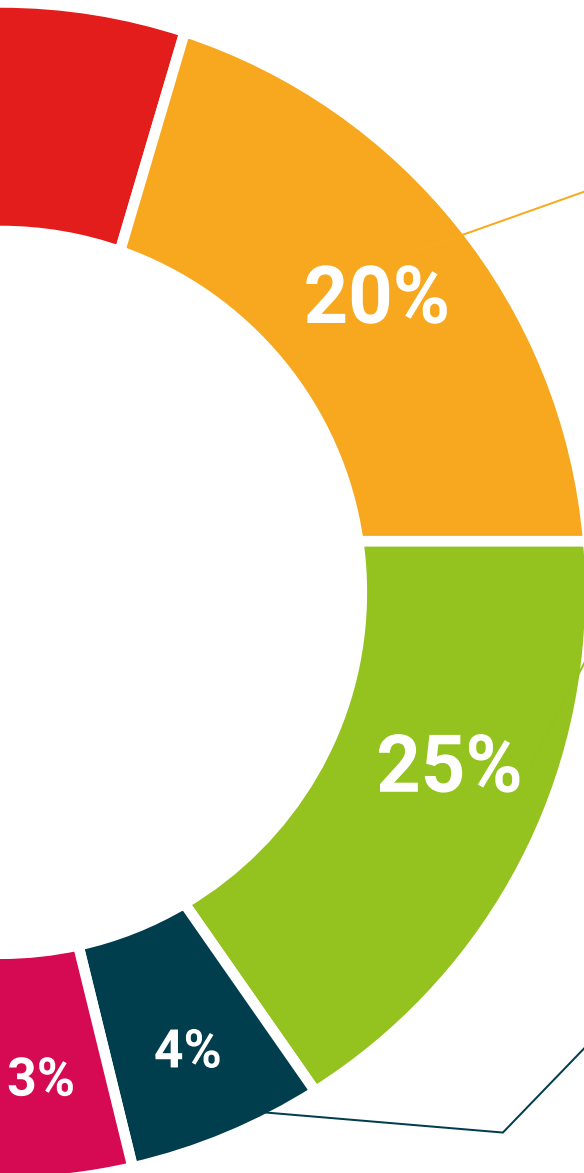
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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

L'Esperto Universitario in Differenti Tecniche di Yoga Terapeutico garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Esperto Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.





“

*Porta a termine questo programma e ricevi  
il tuo titolo universitario senza spostamenti  
o fastidiose formalità”*



Questo **Esperto Universitario in Differenti Tecniche di Yoga Terapeutico** 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 **Esperto Universitario** rilasciata da TECH Università Tecnologica.

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

Titolo: **Esperto Universitario in Differenti Tecniche di Yoga Terapeutico**

Modalità: **online**

Durata: **6 mesi**

Approvato dall'**NBA**



\*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

**Esperto Universitario**

Differenti Tecniche  
di Yoga Terapeutico

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

# Esperto Universitario

## Differenti Tecniche di Yoga Terapeutico

Approvato dall'NBA

