

Tirocinio

Yoga Terapeutico nell'Attività
Fisica e nello Sport





tech università
tecnologica

Tirocinio

Yoga Terapeutico nell'Attività
Fisica e nello Sport

Indice

01

Introduzione

pag. 4

02

Perché svolgere questo
Tirocinio clinico?

pag. 6

03

Obiettivi

pag. 8

04

Strutturazione del
programma

pag. 10

05

Dove posso svolgere il
Tirocinio clinico?

pag. 12

06

Condizioni generali

pag. 16

07

Titolo

pag. 18

01 Introduzione

Lo Yoga Terapeutico ha guadagnato popolarità nel campo dell'Attività Fisica e dello Sport grazie ai suoi riconosciuti benefici per migliorare le prestazioni e ridurre il rischio di infortuni negli atleti. Per questo, l'aggiornamento delle competenze pratiche è essenziale per svolgere efficacemente questa attività professionale. Così, TECH ha creato un programma 100% pratico e presenziale che si concentra sulle ultime innovazioni di quel settore. Il programma si svolgerà in strutture di fama internazionale dotate delle migliori risorse assistenziali e dispositivi tecnologici. In questo modo, avranno accesso ai migliori esperti per acquisire esperienza pratica e risolvere i dubbi. Inoltre, un tutor strutturato supervisionerà l'intero processo di apprendimento in modo personalizzato.

“

Questo programma di TECH ti aiuterà a incorporare le ultime applicazioni e procedure dello Yoga Terapeutico per migliorare la prestazione fisica nell'Attività Fisica e nello Sport in modo pratico e presenziale”





Negli ultimi anni, lo Yoga Terapeutico è diventato uno strumento sempre più popolare nel campo dell'Attività Fisica e dello Sport. I suoi benefici sono ampiamente riconosciuti e i professionisti stanno scoprendo come integrare queste pratiche nei loro programmi di allenamento per migliorare le prestazioni e ridurre il rischio di lesioni. Inoltre, è stato riscontrato che questa disciplina può migliorare la flessibilità, forza, resistenza ed equilibrio. Attraverso queste posizioni si applicano miglioramenti nella postura degli atleti e si ottiene, ridurre il dolore e aumentare la capacità di recupero. Per questo è essenziale l'aggiornamento delle competenze pratiche a partire da questi progressi per svolgere con grande efficienza questa attività professionale.

In questo contesto, TECH ha fondato un programma 100% pratico e presenziale per aggiornare gli esperti dello Yoga Terapeutico sulle innovazioni più all'avanguardia. Durante questo tirocinio educativo, verranno applicate procedure innovative su pazienti reali. Il titolo si svolgerà in una struttura di prestigio internazionale, dotata delle migliori risorse assistenziali e dispositivi tecnologici.

Inoltre, TECH ha congegnato lo sviluppo di questo programma con diversi centri in modo che il professionista sanitario possa scegliere quello che meglio si adatta alla sua posizione geografica. In tutte le aziende, avrete accesso ai migliori esperti e potrà incontrare i dubbi e acquisire esperienze sul posto. Un tutor strutturato monitorerà tutti i progressi attraverso una guida completamente personalizzata.

02

Perché svolgere questo Tirocinio clinico?

Questo Tirocinio è la scelta migliore per i professionisti che vogliono aggiornarsi in Yoga Terapeutico. In esso, TECH offre un programma 100% pratico e presenziale che aggiorna sulle innovazioni più all'avanguardia e le loro applicazioni. Durante il programma, vengono applicate procedure innovative su pazienti reali e si sviluppa in una struttura di fama internazionale dotata delle migliori risorse assistenziali e dispositivi tecnologici. Inoltre, la qualifica collabora con i migliori esperti che supervisioneranno in loco mentre i progressi accademici dello studente.



Grazie a TECH, i professionisti dello Yoga Terapeutico avranno accesso alle più avanzate risorse tecnologiche per integrare la condizione fisica degli atleti ad alte prestazioni"

1. Aggiornarsi sulla base delle più recenti tecnologie

Questo Tirocinio si concentra sulle ultime applicazioni e procedure dello Yoga Terapeutico in modo che gli studenti impareranno le chiavi per quanto riguarda le tecniche di rilassamento e la Mindfulness. Allo stesso tempo, questo programma offre tutte le competenze necessarie per applicare tali competenze in modo efficace nel miglioramento fisico persone impegnate in Attività Fisica Intensiva e lo Sport.

2. Approfondire nuove competenze dall'esperienza dei migliori specialisti

Durante questo Tirocinio, un team di esperti accoglierà il professionista in un centro di primo livello specializzato nello Yoga Terapeutico. Da lì, condivideranno le loro esperienze più avanzate per l'esecuzione di nuovi protocolli guidati da un tutor strutturato che sarà responsabile del monitoraggio di tutti questi progressi.

3. Accedere ad ambienti clinici di prim'ordine

TECH ha scelto nel dettaglio le strutture che ospiteranno i partecipanti a questo Tirocinio per 3 settimane. Queste istituzioni godono di un'elevata reputazione grazie al personale che vi lavora e alle risorse tecnologiche con cui operano.



4. Mettere in pratica ciò che si è appreso fin dall'inizio

Questo programma rompe gli schemi nel mercato pedagogico fornendo un modello di apprendimento innovativo, 100% pratico e che facilita l'accesso dei professionisti dello Yoga Terapeutico in un ambiente specializzato. Da questo seminario educativo presenziale, gli studenti avranno le esperienze più richieste nel panorama dell'Attività Fisica e dello sport oggi.

5. Ampliare le frontiere della conoscenza

Durante questo Tirocinio, i professionisti accederanno a centri di portata internazionale, situati in diverse latitudini. In questo modo, conoscerete diversi standard e modalità assistenziali per pazienti che richiedono lo Yoga Terapeutico per espandere il loro rendimento nell'Attività Fisica e nello Sport.



*Avrai un'immersione pratica totale
nel centro che tu stesso scegli"*

03

Obiettivi

TECH offre, a partire da questo Tirocinio, un'esperienza accademica di alto livello. Attraverso di essa, il professionista dello Yoga Terapeutico aggiornerà le sue conoscenze e incorporerà nel suo percorso la pratica più avanzata. Per questo sarà supportato da una qualifica in modalità 100% presenziale, intensiva e immersiva.



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
- ♦ Trattare i diversi concetti anatomici: assi, piani e posizione anatomica
- ♦ Differenziare i diversi elementi che compongono l'apparato locomotore





Obiettivi specifici

- ♦ Valutare i fattori intrinseci ed estrinseci che possono accelerare l'insorgenza della lesione del rachide
- ♦ Formulare diagnosi funzionali che relazionino lo stato dell'utente con i limiti pato-fisiologici
- ♦ Disegnare protocolli di intervento fisioterapico adatti alla regione anatomica lesionata e allo sport realizzato
- ♦ Educare il paziente e i collaboratori nelle azioni di rilevamento e valutazione del rischio
- ♦ Imparare un metodo globale, causale e individualizzato di valutazione, diagnosi e trattamento
- ♦ Innovare nozioni di biomeccanica e fisiopatologiche del paziente
- ♦ Apportare un metodo strutturato di terapia manuale che permetta di approcciarsi alle patologie morfologiche e sintomatiche
- ♦ Analizzare i benefici dello Yoga Terapeutico
- ♦ Acquisire conoscenze che favoriscano la corretta evoluzione dei pazienti affetti da problemi alla colonna vertebrale e altre alterazioni della salute derivanti da un indebolimento del Core
- ♦ Recuperare e migliorare la coordinazione psicomotoria delle persone, nonché prevenire e promuovere la salute dell'utente
- ♦ Descrivere tecniche posturali pratiche nell'educazione alla salute per pazienti sani al fine di migliorare la qualità della vita
- ♦ Identificare i problemi dell'apparato locomotore per i quali siano più indicati gli esercizi basati sullo Yoga Terapeutico
- ♦ Descrivere i modelli di esercizio che agiscono più specificamente su ogni articolazione
- ♦ Identificare problemi generali del sistema locomotore che richiedono un approccio diverso
- ♦ Revisionare la cinematica del corpo in base all'interazione delle diverse catene miofasciali
- ♦ Formulare diagnosi in base al coinvolgimento delle catene muscolari secondo la tecnica GDS e Mézières
- ♦ Assimilare le conoscenze teoriche e pratiche necessarie per la valutazione posturale e delle catene articolari e miofasciali
- ♦ Applicare le conoscenze acquisite per essere in grado di modificare gli esercizi secondo i profili clinici
- ♦ Prevenire le lesioni e igiene posturale nella pratica clinica quotidiana dei professionisti della salute
- ♦ Stabilire un'analisi critica dello Yoga basata sulle evidenze scientifiche
- ♦ Approfondire l'origine della *Mindfulness*
- ♦ Conoscere i diversi modelli di *Mindfulness*
- ♦ Approfondire le tecniche di attenzione
- ♦ Approfondire le tecniche posturali per la pratica della *Mindfulness*
- ♦ Conoscere i campi di applicazione della *Mindfulness*

04

Strutturazione del programma

Questo Tirocinio è composto da 3 settimane di apprendimento, presso un istituto prestigioso. Questo processo educativo durerà dal lunedì al venerdì fino a completare 120 ore consecutive di apprendimento. Allo stesso tempo, l'intero processo sarà supervisionato e guidato da un tutor designato. Questo professionista sarà responsabile di garantire la corretta applicazione dei protocolli più innovativi dello Yoga Terapeutico. Coinvolgerà anche in attività dinamiche per affinare le sue abilità.

In questa proposta di formazione, di carattere completamente pratico, le attività sono dirette allo sviluppo e al perfezionamento delle competenze necessarie per la prestazione di cure sanitarie in settori e condizioni che richiedono un alto livello di qualificazione, e che sono orientate alla formazione specifica per l'esercizio dell'attività, in un ambiente di sicurezza per il paziente e ad alto rendimento professionale.

L'insegnamento pratico sarà svolto con la partecipazione attiva dello studente svolgendo le attività e le procedure di ogni area di competenza (imparare a imparare e imparare a fare), con l'accompagnamento e la guida degli insegnanti e altri compagni di formazione che facilitano il lavoro di squadra e l'integrazione multidisciplinare come competenze trasversali per la pratica dello Yoga Terapeutico (imparare a essere e imparare a relazionarsi).

Le procedure descritte di seguito saranno la base della parte pratica della formazione, e la loro realizzazione è soggetta sia all'idoneità dei pazienti che alla disponibilità del centro e al suo volume di lavoro, le attività proposte sono le seguenti:



Modulo	Attività Pratica
Lo Yoga nei diversi momenti evolutivi	Progettare la classe di yoga per i bambini sulla base dei principi dello yoga per l'infanzia
	Creare una sessione di yoga prenatale e postnatale e imparare le impostazioni necessarie per adattare la pratica alle esigenze delle donne in gravidanza e dopo il parto
	Pianificare una lezione di yoga per gli anziani, comprese le posture raccomandate e adattamenti funzionali per persone con disabilità
Integrazione del paziente con problemi di salute e disabilità	Partecipare a una sessione di yoga terapeutico per persone con disabilità o problemi di salute specifici, come paralisi cerebrale o ipertensione
	Sviluppare una kriya specifica per le persone con disabilità visiva, motoria o uditiva, tenendo conto degli adattamenti necessari
	Praticare una sessione di yoga terapeutico con un paziente con un problema di salute specifico, e apportare le modifiche necessarie alle posture e alla pratica per adattarla alle esigenze del paziente
Approccio clinico	Gestire una sessione di yoga terapeutico per l'apparato locomotore, comprese le posizioni raccomandate e gli aggiustamenti per persone con problemi alla colonna vertebrale, fibromialgia o paraplegia
	Eseguire una kriya specifica per trattare problemi cardiovascolari come l'ipertensione o l'ipotensione arteriosa
	Trattare problemi dell'apparato digerente, come la stitichezza o la sindrome dell'intestino irritabile, in una sessione di yoga terapeutico specifico
Rilassamento mentale	Applicare la tecnica di rilassamento progressivo di Edmund Jacobson e il rilassamento autogeno di Schultz, e imparare ad usarli come strumenti terapeutici
	Progettare una sessione di meditazione Mindfulness, tra cui la consapevolezza, la concentrazione sulla respirazione e la gestione delle emozioni e dei pensieri intrusivi
	Implementare la tecnica della desensibilizzazione sistematica e del targeting per dissociazione selettiva per trattare i disturbi legati all'ansia e allo stress
Mindfulness	Creare una sessione di Mindfulness per i bambini, e imparare tecniche specifiche per lavorare con la popolazione infantile
	Utilizzare la tecnica di Mindfulness per trattare il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD)
	Eseguire una sessione di Mindfulness in un contesto educativo o aziendale, e imparare come integrare questa tecnica in diversi contesti

05

Dove posso svolgere il Tirocinio clinico?

TECH ha progettato un Tirocinio per aggiornare i professionisti sulle tendenze più avanzate dello Yoga Terapeutico. Così, questo seminario educativo presenziale si svolgerà in un centro ospedaliero di grande rigore con risorse tecnologiche all'avanguardia e una prestigiosa squadra di esperti. Inoltre, con l'obiettivo di fornire la migliore istruzione possibile per gli studenti, il programma è conforme agli standard internazionali e sarà supervisionato da esperti di grande fama.



Completa questo programma presenziale, diretto e immersivo di TECH, in un centro di Yoga Terapeutico di eccellenza e con i migliori risultati assistenziali"





Lo studente potrà svolgere questo tirocinio presso i seguenti centri:



Scienze Motorie

Club Metropolitan Sagrada Familia

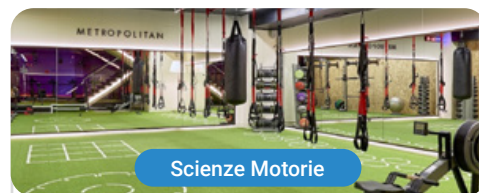
Paese Città
Spagna Barcellona

Indirizzo: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere in Spagna

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Iradier

Paese Città
Spagna Barcellona

Indirizzo: C/ de les Escoles Pies,
105, 08017 Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere in Spagna

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Balmes

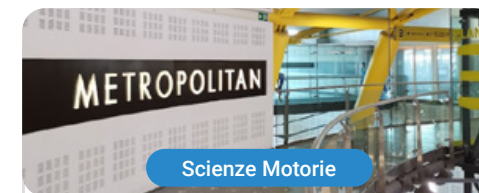
Paese Città
Spagna Barcellona

Indirizzo: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Las Arenas

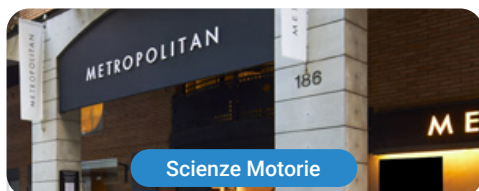
Paese Città
Spagna Barcellona

Indirizzo: Gran Via de les Corts Catalanes, 373,
385, 08015 Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Galileo

Paese Città
Spagna Barcellona

Indirizzo: C/ de Galileo, 186, 08028 Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Badalona

Paese Città
Spagna Barcellona

Indirizzo: C. de Sant Miquel, 16, 08911
Badalona, Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere in Spagna

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Gran Vía

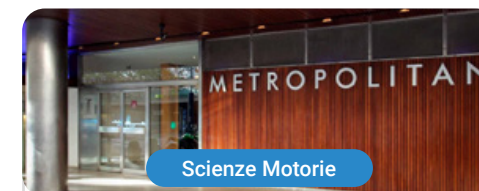
Paese Città
Spagna Barcellona

Indirizzo: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet,
142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Abascal

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere in Spagna

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness




Scienze Motorie

Club Metropolitan Eurobuilding


Paese	Città
Spagna	Madrid

Indirizzo: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere in Spagna

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Isozaki

Paese	Città
Spagna	Vizcaya

Indirizzo: Paseo Uribitarte, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Begoña


Paese	Città
Spagna	Vizcaya

Indirizzo: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Romareda

Paese	Città
Spagna	Saragozza

Indirizzo: C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Paraíso

Paese	Città
Spagna	Saragozza

Indirizzo: Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Sevilla


Paese	Città
Spagna	Siviglia

Indirizzo: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Gijón

Paese	Città
Spagna	Asturie

Indirizzo: Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan Vigo

Paese Città
Spagna Pontevedra

Indirizzo: Rúa Cánovas del Castillo, 1,
36202 Vigo, Pontevedra

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute
e Benessere

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Club Metropolitan La Solana

Paese Città
Spagna La Coruña

Indirizzo: P.º Marítimo Alcalde Francisco
Vázquez, 21, 15001 A Coruña

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute
e Benessere

Tirocini correlati:

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness

06

Condizioni generali

Assicurazione di responsabilità civile

La massima preoccupazione di questa istituzione è garantire la sicurezza sia dei tirocinanti che degli altri collaboratori necessari nei processi di tirocinio in azienda. All'interno delle misure rivolte a questo fine ultimo, esiste la risposta a qualsiasi incidente che possa verificarsi durante il processo di insegnamento-apprendimento.

A tal fine, questa entità educativa si impegna a stipulare un'assicurazione di responsabilità civile per coprire qualsiasi eventualità possa verificarsi durante lo svolgimento del tirocinio all'interno del centro.

La polizza di responsabilità civile per i tirocinanti deve garantire una copertura assicurativa completa e deve essere stipulata prima dell'inizio del periodo di tirocinio. In questo modo, il tirocinante non dovrà preoccuparsi in caso di situazioni impreviste e avrà a disposizione una copertura fino al termine del periodo di tirocinio.



Condizioni Generali di Tirocinio

Le condizioni generali dell'accordo di tirocinio per il programma sono le seguenti:

1. TUTORAGGIO: durante il Tirocinio agli studenti verranno assegnati due tutor che li seguiranno durante tutto il percorso, risolvendo eventuali dubbi e domande che potrebbero sorgere. Da un lato, lo studente disporrà di un tutor professionale appartenente al centro di inserimento lavorativo che lo guiderà e lo supporterà in ogni momento. Dall'altro lato, lo studente disporrà anche un tutor accademico che avrà il compito di coordinare e aiutare lo studente durante l'intero processo, risolvendo i dubbi e aiutando a risolvere qualsiasi problema durante l'intero percorso. In questo modo, il professionista sarà accompagnato in ogni momento e potrà risolvere tutti gli eventuali dubbi, sia di natura pratica che accademica.

2. DURATA: il programma del tirocinio avrà una durata di tre settimane consecutive di preparazione pratica, distribuite in giornate di 8 ore lavorative, per cinque giorni alla settimana. I giorni di frequenza e l'orario saranno di competenza del centro, che informerà debitamente e preventivamente il professionista, con un sufficiente anticipo per facilitarne l'organizzazione.

3. MANCATA PRESENTAZIONE: in caso di mancata presentazione il giorno di inizio del Tirocinio, lo studente perderà il diritto allo stesso senza possibilità di rimborso o di modifica di date. L'assenza per più di due giorni senza un giustificato motivo/certificato medico comporterà la rinuncia dello studente al tirocinio e, pertanto, la relativa automatica cessazione. In caso di ulteriori problemi durante lo svolgimento del tirocinio, essi dovranno essere debitamente e urgentemente segnalati al tutor accademico.

4. CERTIFICAZIONE: lo studente che supererà il Tirocinio riceverà un certificato che attesterà il tirocinio svolto presso il centro in questione.

5. RAPPORTO DI LAVORO: il Tirocinio non costituisce alcun tipo di rapporto lavorativo.

6. STUDI PRECEDENTI: alcuni centri potranno richiedere un certificato di studi precedenti per la partecipazione al Tirocinio. In tal caso, sarà necessario esibirlo al dipartimento tirocini di TECH affinché venga confermata l'assegnazione del centro prescelto.

7. NON INCLUDE: il Tirocinio non includerà nessun elemento non menzionato all'interno delle presenti condizioni. Pertanto, non sono inclusi alloggio, trasporto verso la città in cui si svolge il tirocinio, visti o qualsiasi altro servizio non menzionato.

Tuttavia, gli studenti potranno consultare il proprio tutor accademico per qualsiasi dubbio o raccomandazione in merito. Egli fornirà tutte le informazioni necessarie per semplificare le procedure.

07 Titolo

Questo **Tirocinio in Yoga Terapeutico nell'Attività Fisica e nello Sport** possiede il programma più completo e aggiornato del panorama professionale e accademico.

Dopo aver superato le valutazioni, lo studente riceverà mediante lettera certificata, con ricevuta di ritorno, la corrispondente qualifica di **Tirocinio** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**, che accrediterà il superamento delle valutazioni e l'acquisizione delle competenze del programma.

Oltre alla qualifica, sarà possibile ottenere un certificato e un attestato dei contenuti del programma. A tal fine, sarà necessario contattare il proprio consulente accademico, che fornirà tutte le informazioni necessarie.

Titolo: **Tirocinio in Yoga Terapeutico nell'Attività Fisica e nello Sport**

Durata: **3 settimane**

Frequenza: **dal lunedì al venerdì, turni da 8 ore consecutive**



tech università
tecnologica

Tirocinio
Yoga Terapeutico nell'Attività
Fisica e nello Sport

Tirocinio

Yoga Terapeutico nell'Attività
Fisica e nello Sport