

Curso de Especialização

Asanas, Alinhamentos e Variações para Utilização no Yoga Terapêutico

Reconhecido pela NBA





Curso de Especialização

Asanas, Alinhamentos e Variações para Utilização no Yoga Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 24 semanas
- » Certificação: TECH Global University
- » Acreditação: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso-especializacao/curso-especializacao-asanas-alinhamentos-variacao-utilizacao-yoga-terapeutico

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

O Yoga surgiu como uma alternativa muito eficaz para melhorar não só a condição física dos indivíduos que o praticam, mas também como uma ótima ferramenta de terapia. Por esta razão, há cada vez mais praticantes desta disciplina, razão pela qual ter um amplo conhecimento da execução biomecânica das posições envolvidas nesta atividade é um elemento de grande valor no domínio do desporto e da atividade física. Neste sentido, a TECH apresenta uma especialização que atualizará os seus alunos em Asanas, Alinhamentos e Variações, 100% online, permitindo-lhes estudar com flexibilidade e sem horários fixos.



“

Esta é a sua melhor oportunidade para crescer profissionalmente como especialista em Yoga. Matricule-se já e domine os Asanas e Alinhamentos, entre outras técnicas terapêuticas desta disciplina”

Na Yoga Terapêutico, os Asanas são adaptados às necessidades e limitações específicas de cada pessoa, tendo em conta as suas condições físicas e mentais. Embora a sua utilização mais comum se centre na melhoria da flexibilidade, da circulação sanguínea e da postura dos pacientes, atualmente o seu potencial está a expandir-se. Segundo a investigação, estes alinhamentos podem aliviar os sintomas de doenças como a artrite, a asma, a diabetes, as doenças cardíacas e as dores de costas. Estas potencialidades são cada vez mais procuradas pelos utilizadores, desafiando assim os profissionais a manterem-se a par das principais inovações neste domínio.

Neste contexto, a TECH desenvolveu este Curso de Especialização que fornece aos estudantes as competências mais recentes sobre a utilização de Asanas para melhorar o bem-estar de atletas e outros indivíduos. Através deste Curso de Especialização, abordará diferentes técnicas para reduzir o desconforto muscular e promover a mobilidade adequada dos pacientes. Além disso, a especialização analisa em profundidade a biomecânica do corpo humano e as estratégias para evitar posturas incorretas durante os exercícios de Yoga Terapêutico.

Todas estas competências serão alcançadas através de um plano de estudos muito abrangente onde serão examinados diferentes Asanas e Alinhamentos para articulações e dores específicas. Serão igualmente abordadas as contraposições e a sua importância. Também se explorarão os diferentes suportes e adaptações.

E tudo isto graças à metodologia *Relearning* que permitirá desenvolver competências práticas durante o processo de aprendizagem de uma forma rápida e flexível. Neste Curso de Especialização também se incluem recursos multimédia, como vídeos e infografias, pensados para consolidar os conhecimentos do aluno com maior eficácia. Por outro lado, estas disciplinas serão lecionadas a partir da plataforma inovadora da TECH, 100% online e acessível em qualquer parte do mundo através de qualquer dispositivo ligado à Internet.

Este **Curso de Especialização em Asanas, Alinhamentos e Variações para Utilização no Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Asanas, Alinhamentos e Variações para Utilização no Yoga Terapêutico
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser utilizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Com a TECH conseguirá afirmar-se no campo do Yoga e continuar a crescer na sua carreira profissional”

“

Um Curso de Especialização que abordará todos os benefícios do Yoga Terapêutico para prevenir doenças como a artrite”

O corpo docente do Curso de Especialização inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta qualificação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o especialista deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do Curso de Especialização. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Conheça o que este Curso de Especialização tem para lhe oferecer ao seu próprio ritmo e a partir do conforto da sua casa.

Domine de forma especializada a biomecânica dos Asanas mais utilizados na área do Yoga.



02

Objetivos

Este Curso de Especialização foca-se em atualizar os conhecimentos e aptidões práticas dos profissionais para o desenvolvimento correto de Asanas e Alinhamentos no Yoga Terapêutico. Em particular, terá um domínio superior das técnicas e posições que ajudam a melhorar o desconforto do aparelho locomotor e conferem maior bem-estar físico aos desportistas e outros pacientes. Além disso, este Curso de Especialização da TECH oferece uma análise exaustiva da biomecânica das diferentes partes do corpo humano e da forma de tratar as patologias latentes nas mesmas.





“

Esta especialização permitir-lhe-á fortalecer as suas aptidões físicas para aplicar Variações das posições nas rotinas terapêuticas de Yoga”



Objetivos gerais

- Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação de técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico
- Criar um programa de Yoga concebido e baseado em evidências científicas
- Focar-se nos asanas mais adequados em função das características da pessoa e das a pessoa e as lesões que apresenta
- Aprofundar os estudos sobre a biomecânica e a sua aplicação aos asanas do Yoga Terapêutico
- Descrever a adaptação dos asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes



*Com este Curso de Especialização
ficará mais perto da excelência
profissional. Inscreva-se já”*





Objetivos específicos

Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asanas e a sua integração

- ♦ Analisar a contribuição filosófica e fisiológica dos diferentes asanas
- ♦ Identificar os princípios da ação mínima: Sthira, Sukham e Asanam
- ♦ Analisar o conceito de asanas em pé
- ♦ Descrever os benefícios e as contraindicações dos asanas de alongamento
- ♦ Indicar os benefícios e as contraindicações das asanas de rotação e de inclinação lateral
- ♦ Descrever as contraposições quando as utilizar
- ♦ Estudar os Bandhas e a sua aplicação no Yoga Terapêutico

Módulo 2. Análise dos principais asanas em pé

- ♦ Estudar os fundamentos biomecânicos de Tadasana e a sua importância como posição base para outros asanas em pé
- ♦ Identificar as diferentes variantes das saudações ao sol e as suas modificações e como estas afetam a biomecânica dos asanas em pé
- ♦ Indicar os principais asanas em pé, as suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ♦ Atualizar os conhecimentos sobre os fundamentos biomecânicos dos principais asanas de flexão da coluna vertebral e flexão lateral, e como executá-los de forma segura e eficaz
- ♦ Indicar os principais asanas de equilíbrio e como utilizar a biomecânica para manter a estabilidade e o equilíbrio durante estas posições
- ♦ Identificar as principais extensões em decúbito prono e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ♦ Explorar as principais torções e poses para as ancas e saber como utilizar a biomecânica para as realizar de forma segura e eficaz

Módulo 3. Decomposição dos asanas do solo principal e adaptações com apoios

- ♦ Identificar os principais asanas em pé, as suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ♦ Investigar os fundamentos biomecânicos dos asanas de encerramento e como executá-los de forma segura e eficaz
- ♦ Atualizar os conhecimentos sobre asanas restauradores e como aplicar a biomecânica para relaxar e restaurar o corpo
- ♦ Identificar as principais posições invertidas e como utilizar a biomecânica para as realizar de forma segura e eficaz
- ♦ Estudar os diferentes tipos de suportes (blocos, cinto e cadeira) e como utilizá-los para melhorar a biomecânica dos asanas de chão
- ♦ Investigar a utilização de suportes para adaptar os asanas a diferentes necessidades e capacidades físicas
- ♦ Aprofundar os primeiros passos do Yoga Restaurativo e como aplicar a biomecânica para relaxar o corpo e a mente

03

Direção do curso

Esta especialização conta com um corpo docente escolhido rigorosamente pela TECH. Desta forma, o aluno poderá atualizar os seus conhecimentos sobre as técnicas a seguir na execução de uma posição, bem como sobre a biomecânica do corpo ao praticá-las. Além disso, o aluno alargará a sua visão sobre o contexto desta atividade, focando-se nos benefícios que o Yoga traz para o bem-estar físico e mental, sendo uma das atividades terapêuticas e de exercício mais completas do momento.



“

Não perca a oportunidade de estudar com os melhores profissionais do Yoga e aperfeiçoar as suas competências com a sua orientação pedagógica personalizada"

Diretora Convidada Internacional

Como **Diretora de Professores e Chefe de Formação** de Instrutores no Integral Yoga Institute em Nova York, Dianne Galliano tornou-se uma das figuras mais importantes a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o Yoga terapêutico, com mais de 6000 horas documentadas de ensino e qualificação contínua.

Assim, tem vindo a orientar, a desenvolver protocolos e critérios de qualificação e a proporcionar educação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Concilia este trabalho com o seu papel de terapeuta e instrutora noutras instituições como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho também se estende à **criação e direção de programas de Yoga**, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo da sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos em período pré-natal e pós-natal, jovens adultos e até veteranos de guerra com diversos problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles desenvolve um trabalho cuidado e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em processo de recuperação de cirurgia cardíaca ou pós-cancro da mama, vertigens, dores de costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Possui várias certificações, incluindo E-RYT 500 da Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) da American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



Dra. Galliano, Dianne

- Diretora de Professores no Integral Yoga Institute – Nova Iorque, EUA
- Instrutora de Yoga Terapêutico no The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova Iorque
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada em Educação Primária pela State University of New York
- Mestrado em Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

*Graças à TECH, poderá
aprender com os melhores
profissionais do mundo”*

Direção



Dra. Escalona García, Zoraida

- Vice-Presidenta da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- Fundadora do método Air Core (aulas que combinam TRX e Treino Funcional com Yoga)
- Formadora em Yoga Terapêutico
- Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Autónoma de Madrid
- Curso de Formação de Professores: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga e Cancro
- Curso de Pilates Instrutor de Pilates de Chão
- Curso de Fitoterapia e Nutrição
- Curso de Professor de Meditação



Professores

Dra. Villalba, Vanessa

- ♦ Instrutora nos Gimnasios Villalba
- ♦ Instrutora de Vinyasa Yoga e Power Yoga no Instituto Europeu de Yoga (IEI), Sevilha
- ♦ Instrutora de Yoga Aéreo, Sevilha
- ♦ Instrutora de Yoga Integral no IEI Sevilha
- ♦ Body Intelligence TM Yoga Level no IEI Huelva
- ♦ Instrutora de Yoga para mulheres grávidas e pós-parto no IEI Sevilha
- ♦ Instrutora de Yoga Nidra, Yoga Terapêutico e Shamanic Yoga
- ♦ Instrutora de Pilates Base pela FEDA
- ♦ Instrutor de Pilates de Chão com implementos
- ♦ Técnica Avançada em Fitness e Personal Training pela FEDA
- ♦ Instrutora de Spinning Start I pela Federação Espanhola de Spinning
- ♦ Instrutora de Power Dumbell pela Aerobic and Fitness Association
- ♦ Quiromassagista em Quirotema pela Escola Superior de Quiromassagem e Terapias
- ♦ Formação em Drenagem Linfática pela PRAXIS, Sevilha

04

Estrutura e conteúdo

Os conteúdos deste Curso de Especialização foram desenvolvidos por especialistas de renome na aplicação do Yoga como método de terapia. Desta forma, o aluno ficará atualizado sobre as novas dinâmicas em que esta atividade se desenvolve e a importância que tem para a melhoria da condição física. Além disso, conhecerá em profundidade as posturas mais utilizadas neste domínio e os benefícios que cada uma delas traz para o bem-estar do indivíduo.





“

Este itinerário acadêmico permitir-lhe-á atualizar os seus conhecimentos de Yoga e consolidar as técnicas Asanas, com o objetivo de proporcionar fisioterapia através desta atividade"

Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asanas e a sua integração

- 1.1. Asana
 - 1.1.1. Definição de asana
 - 1.1.2. Asana no Yoga Sutra
 - 1.1.3. Objetivo mais profundo das asanas
 - 1.1.4. Asanas e alinhamento
- 1.2. Princípio da ação mínima
 - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 1.2.2. Como aplicar este conceito na prática?
 - 1.2.3. Teoria dos gunas
 - 1.2.4. A influência dos gunas na prática
- 1.3. Asanas em pé
 - 1.3.1. A importância dos asanas em pé
 - 1.3.2. Como trabalhá-los
 - 1.3.3. Benefícios
 - 1.3.4. Contraindicações e considerações
- 1.4. Asanas sentadas e supina
 - 1.4.1. Importância dos asanas sentados
 - 1.4.2. Asanas sentados para meditação
 - 1.4.3. Asanas supinos: definição
 - 1.4.4. Benefícios das poses supinas
- 1.5. Asanas extensão
 - 1.5.1. Por que razão as extensões são importantes?
 - 1.5.2. Como as trabalhar em segurança
 - 1.5.3. Benefícios
 - 1.5.4. Contraindicações
- 1.6. Asanas flexão
 - 1.6.1. Importância da flexão da coluna
 - 1.6.2. Execução
 - 1.6.3. Benefícios
 - 1.6.4. Erros comuns e como evitá-los

- 1.7. Asanas rotação: torções
 - 1.7.1. Mecânica de torção
 - 1.7.2. Como o fazer corretamente
 - 1.7.3. Benefícios fisiológicos
 - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Asanas em inclinação lateral
 - 1.8.1. Importância
 - 1.8.2. Benefícios
 - 1.8.3. Erros mais comuns
 - 1.8.4. Contraindicações
- 1.9. Importância das contraposições
 - 1.9.1. O que são?
 - 1.9.2. Quando as realizar
 - 1.9.3. Benefícios durante a prática
 - 1.9.4. Contraposições mais utilizadas
- 1.10. Bandhas
 - 1.10.1. Definição
 - 1.10.2. Principais Bandhas
 - 1.10.3. Quando os aplicar
 - 1.10.4. Bandhas e Yoga Terapêutico

Módulo 2. Análise dos principais asanas em pé

- 2.1. TadAsanas
 - 2.1.1. Importância
 - 2.1.2. Benefícios
 - 2.1.3. Execução
 - 2.1.4. Diferença com samasthiti
- 2.2. Saudação ao sol
 - 2.2.1. Clássicos
 - 2.2.2. Tipo a
 - 2.2.3. Tipo b
 - 2.2.4. Adaptações

- 2.3. Asanas de pé
 - 2.3.1. UtkatAsanas: postura da cadeira
 - 2.3.2. AnjaneyAsanas: estocada baixa
 - 2.3.3. VirabhadraAsanas I: guerreiro I
 - 2.3.4. Utkata KonAsanas: postura da deusa
- 2.4. Asanas de pé: flexão da coluna vertebral
 - 2.2.1. Adho mukha
 - 2.2.2. Pasrvotanassana
 - 2.2.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 2.2.4. UthanAsanas
- 2.5. Asanas de flexão lateral
 - 2.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 2.5.2. VirabhadraAsanas II Guerreiro II
 - 2.5.3. ParighAsanas
 - 2.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 2.6. Asanas de equilíbrio
 - 2.6.1. Vkrisana
 - 2.6.2. Utthita até padangustAsanas
 - 2.6.3. NatarajAsanas
 - 2.6.4. GarudAsanas
- 2.7. Extensões de pronação
 - 2.7.1. BhujangAsanas
 - 2.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 2.7.3. saral BhujangAsanas: esfinge
 - 2.7.4. ShalabhAsanas
- 2.8. Extensões
 - 2.8.1. UstrAsanas
 - 2.8.2. DhanurAsanas
 - 2.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 2.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas

- 2.9. Torção
 - 2.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 2.9.2. Paravritta TrikonAsanas
 - 2.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 2.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 2.10. Ancas
 - 2.10.1. MalAsanas
 - 2.10.2. Badha KonAsanas
 - 2.10.3. upavista KonAsanas
 - 2.10.4. GomukhAsanas

Módulo 3. Decomposição dos asanas do solo principal e adaptações com apoios

- 3.1. Asanas do solo principal
 - 3.1.1. MarjaryAsanas - BitilAsanas
 - 3.1.2. Vantagens
 - 3.1.3. Variantes
 - 3.1.4. DandAsanas
- 3.2. Flexões em supino
 - 3.2.1. PaschimottanAsanas
 - 3.2.2. Janu sirsAsanas
 - 3.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
 - 3.2.4. KurmAsanas
- 3.3. Torções e flexões laterais
 - 3.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
 - 3.3.2. VakrAsanas
 - 3.3.3. BharadvajAsanas
 - 3.3.4. Parivrita janu janu sirsAsanas
- 3.4. Asanas de fecho
 - 3.4.1. BalAsanas
 - 3.4.2. Supta Badha KonAsanas
 - 3.4.3. Ananda BalAsanas
 - 3.4.4. Jathara ParivartanAsanas A e B

- 3.5. Invertido
 - 3.5.1. Benefícios
 - 3.5.2. Contra-indicações
 - 3.5.3. Viparita Karani
 - 3.5.4. SarvangAsanas
- 3.6. Bloqueios
 - 3.6.1. O que são e como usá-los?
 - 3.6.2. Variantes de Asanas em pé
 - 3.6.3. Variantes de Asanas sentadas e em decúbito dorsal
 - 3.6.4. Variantes de Asanas de encerramento e restauradoras
- 3.7. Cinto
 - 3.7.1. O que são e como usá-los?
 - 3.7.2. Variantes dos ásanas de pé
 - 3.7.3. Variantes dos Ásanas sentados e em decúbito dorsal
 - 3.7.4. Variantes de Asanas de encerramento e restauradoras
- 3.8. Asanas de cadeira
 - 3.8.1. O que é?
 - 3.8.2. Benefícios
 - 3.8.3. Saudações ao sol em cadeira
 - 3.8.4. TadAsanas em cadeira
- 3.9. Yoga em cadeira
 - 3.9.1. Flexões
 - 3.9.2. Extensões
 - 3.9.3. Torções e flexões
 - 3.9.4. invertidas
- 3.10. Asanas reparadoras
 - 3.10.1. Quando utilizar
 - 3.10.2. Flexões sentadas e para a frente
 - 3.10.3. Flexões para trás
 - 3.10.4. Invertidas e em supino





“

O objetivo da TECH é ajudá-lo a continuar a crescer no seu campo de trabalho e este Curso de Especialização é a prova disso mesmo. Comece já”

05 Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.



“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”



Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.



O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.

Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.

Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



Práticas de aptidões e competências

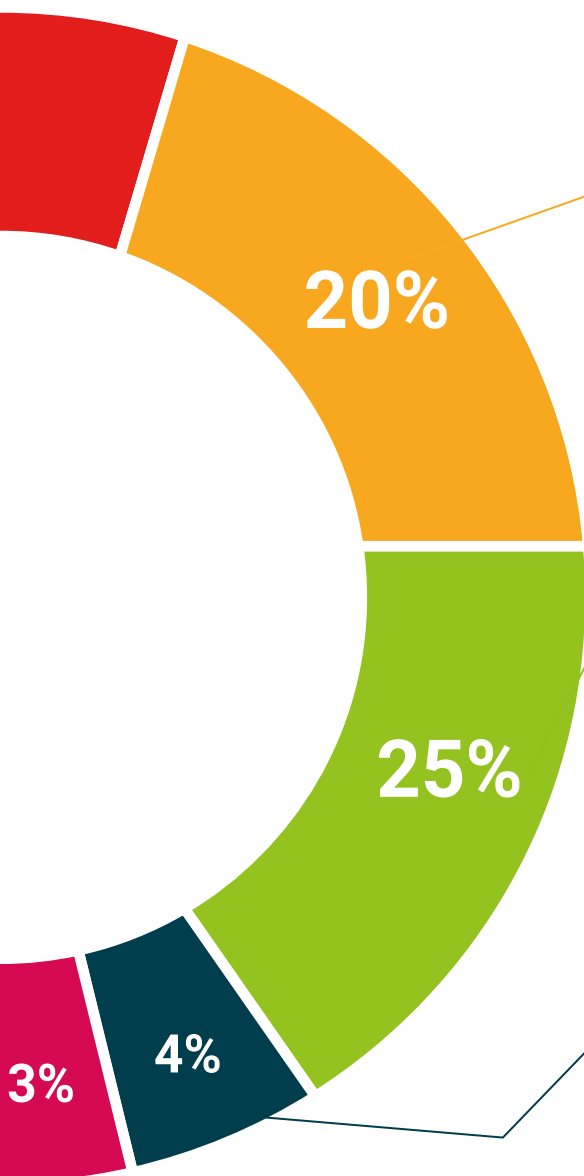
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação



**Case studies**

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.

**Resumos interativos**

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"

**Testing & Retesting**

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

Certificação

Este programa permitir-lhe-á obter o diploma Curso de Especialização em Asanas, Alinhamentos e Variações para Utilização no Yoga Terapêutico emitido pela TECH Global University, a maior universidade digital do mundo.



“

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

Este programa permitirá a obtenção do certificado do **Curso de Especialização em Asanas, Alinhamentos e Variações para Utilização no Yoga Terapêutico** reconhecido pela **TECH Global University**, a maior universidade digital do mundo.

A **TECH Global University** é uma Universidade Europeia Oficial reconhecida publicamente pelo Governo de Andorra ([*bollettino ufficiale*](#)). Andorra faz parte do Espaço Europeu de Educação Superior (EEES) desde 2003. O EEES é uma iniciativa promovida pela União Europeia com o objetivo de organizar o modelo de formação internacional e harmonizar os sistemas de ensino superior dos países membros desse espaço. O projeto promove valores comuns, a implementação de ferramentas conjuntas e o fortalecimento de seus mecanismos de garantia de qualidade para fomentar a colaboração e a mobilidade entre alunos, pesquisadores e acadêmicos.

Esse título próprio da **TECH Global University** é um programa europeu de formação contínua e atualização profissional que garante a aquisição de competências em sua área de conhecimento, conferindo um alto valor curricular ao aluno que conclui o programa.

Certificação: **Curso de Especialização em Asanas, Alinhamentos e Variações para Utilização no Yoga Terapêutico**

Modalidade: **online**

Duração: **24 semanas**

ECTS: **18**

Reconhecido pela NBA





Curso de Especialização
Asanas, Alinhamentos e
Variações para Utilização
no Yoga Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 24 semanas
- » Certificação: TECH Global University
- » Acreditação: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso de Especialização

Asanas, Alinhamentos e Variações para Utilização no Yoga Terapêutico

Reconhecido pela NBA

