

Curso

Coluna Vertebral e Extremidades no Yoga Terapêutico

Reconhecido pela NBA





Curso

Coluna Vertebral e Extremidades no Yoga Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/coluna-vertebral-extremidades-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

Certificado

pág. 30

01

Apresentação

A coluna vertebral e os membros são componentes fundamentais na prática do Yoga, pois são a base para diferentes posturas. Estudando a anatomia dessas partes, os profissionais da área podem entender como elas funcionam e sua relação direta, mostrando a influência dessas partes no desempenho da atividade física. Assim, será mais fácil para eles ensinar aos alunos como alinhar adequadamente esses elementos do corpo humano durante o Yoga Terapêutico. Com isso em mente, a TECH lançou no mercado acadêmico o presente programa 100% online, que é ministrado ao longo de 6 semanas, através do qual os alunos irão adquirir novos conhecimentos e habilidades que os ajudarão a melhorar seu perfil profissional.





“

O projeto inovador deste Curso garantirá uma experiência de aprendizagem dinâmica e completa. Dessa forma, você internalizará conceitos deste campo e terá habilidades essenciais em Yoga"

O Yoga Terapêutico tem se posicionado nos últimos anos como uma prática eficiente para a superação de problemas físicos, sociais e intelectuais, entre outros. A coluna vertebral e os membros do corpo são fundamentais para a realização de qualquer postura dentro dessa disciplina, portanto, o profissional dedicado a ensinar esta atividade deve conhecer a anatomia dessas partes, aprofundando-se nos aspectos musculares, esqueléticos e do sistema nervoso.

Por esse motivo, este Curso elaborado pela TECH tem como foco fornecer conhecimento holístico a seus alunos, para que eles possam se especializar nesse campo e realizar sessões de Yoga Terapêutico de maior qualidade. Além disso, permitirá que eles adquiram novas habilidades para incorporar posturas mais complexas, integrando a coluna vertebral e os membros para obter melhores resultados para os participantes.

Para isso, os alunos serão capacitados com base em um programa de estudos de alto impacto, estruturado com informações recentes e os últimos avanços da disciplina. Além disso, o programa conta com a participação de especialistas que, em conjunto, disponibilizaram neste material de estudo todo o seu conhecimento e anos de experiência, tornando este curso uma experiência acadêmica exclusiva e de grande benefício.

Vale ressaltar que o Curso possui uma metodologia *Relearning*, focada na apresentação de casos reais e simulações, proporcionando uma aprendizagem prática e dinâmica, distante do modelo convencional atual. Ao mesmo tempo, o formato 100% online do programa permite que ele seja realizado em qualquer dispositivo com conexão à Internet, o que facilita para os profissionais combinarem sua rotina diária com a aquisição de novos conhecimentos.

Este **Curso de Coluna Vertebral e Extremidades no Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Coluna Vertebral e Extremidades em Yoga Terapêutico
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ♦ Contém exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar o aprendizado.
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



Não perca esta oportunidade e matricule-se agora nesta capacitação 100% online para atualizar seus conhecimentos sobre Yoga Terapêutico"

“

Identifique os movimentos que a coluna vertebral é capaz de realizar e, assim, criar sessões de Yoga"

O corpo docente do curso conta com profissionais do setor, que transferem toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos nesta área.

Um curso que garantirá seu crescimento profissional devido ao seu conteúdo abrangente, informativo e atualizado.

De forma didática, você adquirirá competências que lhe permitirão se destacar neste setor de trabalho.



02

Objetivos

Este Curso foi elaborado visando proporcionar aos alunos uma capacitação avançada sobre as características das extremidades e da coluna vertebral, aprofundando os conceitos de seu funcionamento. Dessa forma, o conhecimento especializado será aplicado a eles, levando em conta cada um dos pontos levantados no desenvolvimento do currículo, o que os incentivará a gerar uma visão global dessa profissão.



“

Graças a este programa, você será capaz de identificar as funções dos sistemas muscular, nervoso e esquelético dos membros do corpo humano e incorporá-las ao Yoga"



Objetivos gerais

- ♦ Incorporar os conhecimentos e habilidades necessários para o correto desenvolvimento e aplicação das técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico
- ♦ Criar um programa de Yoga projetado e baseado em evidências científicas
- ♦ Aprofundar-se nos asanas mais adequados com base nas características da pessoa e os ferimentos que você apresenta
- ♦ Aprofundar-se no estudo da biomecânica e sua aplicação aos asanas do Yoga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação dos asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar-se na base neurofisiológica das técnicas de meditação e relaxamento existentes





Objetivos específicos

- ♦ Descrever o sistema muscular, nervoso e esquelético
- ♦ Aprofundar-se na anatomia e nas funções da coluna vertebral
- ♦ Aprofundar-se na fisiologia de quadril
- ♦ Descrever a morfologia dos membros superiores e inferiores
- ♦ Aprofundar-se no diafragma e no núcleo

“

*Ao concluir esta capacitação,
você estará mais próximo de
atingir suas metas profissionais”*

03

Direção do curso

Garantir uma capacitação rigorosa e atualizada é o principal compromisso da TECH com seus alunos, e é por isso que ela selecionou a melhor equipe de professores para este programa. Eles são especialistas em terapia de Yoga, com amplo conhecimento sobre coluna vertebral e membros do corpo humano. Dessa forma, o aluno terá acesso a informações exclusivas, fornecidas pelos melhores profissionais da área, com muitos anos de experiência no setor.





“

Graças ao método Relearnig, você obterá uma aprendizagem muito mais rápida e eficaz”

Diretora Internacional Convidada

Como **Diretora de Professores e Chefe de Formação** de Instrutores do Integral Yoga Institute, em Nova York, Dianne Galliano se posicionou como uma das figuras mais importantes da área em nível internacional. Seu foco acadêmico tem sido principalmente a Yoga Terapêutico, com mais de 6.000 horas documentadas de ensino e educação continuada.

Assim, ela vem orientando, desenvolvendo protocolos e critérios de capacitação e oferecendo uma educação continuada aos instrutores do Integral Yoga Institute. Ela concilia este trabalho com sua função de terapeuta e instrutora em outras instituições, como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

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



Sra. Dianne Galliano

- ♦ Diretora de Professores do Integral Yoga Institute - Nova York, EUA
- ♦ Instrutora de Yoga Terapêutico no The 14TH Street Y
- ♦ Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa na cidade de Nova York
- ♦ Instrutora terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- ♦ Formada em Educação Elementar pela Universidade Estadual de Nova York
- ♦ Mestrado em Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

Graças à TECH você será capaz de aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Sra. Zoraida Escalona García

- ♦ Vice-presidente da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- ♦ Fundadora do método Air Core (aulas que combinam TRX e/ou treinamento funcional com Yoga)
- ♦ Formadora em Yoga Terapêutico
- ♦ Formada em Ciências Biológicas pela UAM
- ♦ Curso de Professor de: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga e Câncer
- ♦ Curso de Instrutor de Pilates Solo
- ♦ Curso de Fitoterapia e Nutrição
- ♦ Curso para Professor de Meditação

Professores

Sr. Óscar Losada

- ♦ Professor de Vinyasa Yoga e Power Yoga e Osteopata no centro El árbol de la vida
- ♦ Instrutor de Vinyasa Yoga e Coach de Yoga no IEY em Madri
- ♦ Instrutor de Yin Yog no IEY em Barcelona
- ♦ Professor de Vinyasa Yoga e Power Yoga no Gimnasio Fitness Madrid
- ♦ Osteopata e Massoterapeuta esportivo no Gimnasio Fitness Madrid
- ♦ Especialista em Rocket Yoga para o IEY Huelva
- ♦ Especialista em Yoga Terapêutico, Yin Yoga e Fáschia pelo IEY Huelva
- ♦ Especialista em Yoga para crianças pelo IEY Alicante
- ♦ Osteopata Estrutural II por Kabat
- ♦ Massagem Esportiva e Quiromassagem da Orthos



04

Estrutura e conteúdo

O conteúdo acadêmico deste Curso foi desenvolvido pelos melhores profissionais da área de Yoga Terapêutico. Dessa forma, os alunos aprenderão com recursos multimídia as particularidades relacionadas à coluna vertebral, bem como aos membros do corpo e aos sistemas que os compõem. Eles também receberão capacitação avançada sobre a importância de exercitar essas áreas por meio de atividade física. de exercitar essas áreas por meio de atividade física.





“

Um programa de estudos que proporcionará a você uma compreensão especializada das posturas que podem ser realizadas para trabalhar a coluna”

Módulo 1. Coluna vertebral e extremidades

- 1.1. Sistema muscular
 - 1.1.1. Músculo: unidade funcional
 - 1.1.2. Tipos de músculos
 - 1.1.3. Músculos tônicos e fásicos
 - 1.1.4. Contração isométrica e isotônica e sua relevância para os estilos de Yoga
- 1.2. Sistema nervoso
 - 1.2.1. Neurônios: unidade funcional
 - 1.2.2. Sistema Nervoso Central: cérebro e medula espinhal
 - 1.2.3. Sistema nervoso periférico somático periférico: nervos
 - 1.2.4. Sistema nervoso periférico autônomo: Simpático e parassimpático
- 1.3. O sistema ósseo
 - 1.3.1. Osteócito: unidade funcional
 - 1.3.2. Esqueleto axial e apendicular
 - 1.3.3. Tendões
 - 1.3.4. Ligamentos
- 1.4. Coluna vertebral
 - 1.4.1. Evolução da coluna vertebral e suas funções
 - 1.4.2. Estrutura
 - 1.4.3. Tipo de vértebra
 - 1.4.4. Movimentos da coluna
- 1.5. Região cervical e dorsal
 - 1.5.1. Vértebras cervicais - típicas e atípicas
 - 1.5.2. Vértebras dorsais
 - 1.5.3. Principais músculos da região cervical
 - 1.5.4. Principais músculos da região dorsal
- 1.6. Região lombar
 - 1.6.1. Vértebras lombares
 - 1.6.2. Sacro
 - 1.6.3. Cóccix
 - 1.6.4. Músculos principais





- 1.7. Pelve
 - 1.7.1. Anatomia: diferença entre a pelve masculina e a feminina
 - 1.7.2. Dois conceitos-chave: anteversão e retroversão
 - 1.7.3. Principais músculos
 - 1.7.4. Assoalho pélvico
- 1.8. Membro superior
 - 1.8.1. Articulação do ombro
 - 1.8.2. Músculos do manguito rotador
 - 1.8.3. Braço, cotovelo e antebraço
 - 1.8.4. Principais músculos
- 1.9. O membro inferior
 - 1.9.1. Articulação coxofemoral
 - 1.9.2. Joelho: articulações tibiofemoral e patelofemoral
 - 1.9.3. Ligamentos e meniscos do joelho
 - 1.9.4. Músculos principais das pernas
- 1.10. Diafragma e core
 - 1.10.1. Anatomia do diafragma
 - 1.10.2. Diafragma e respiração
 - 1.10.3. Músculos do "core"
 - 1.10.4. O core e sua importância no Yoga



Você está a apenas um clique de distância do curso com a melhor capacitação em Yoga Terapêutico"

05

Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”



Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

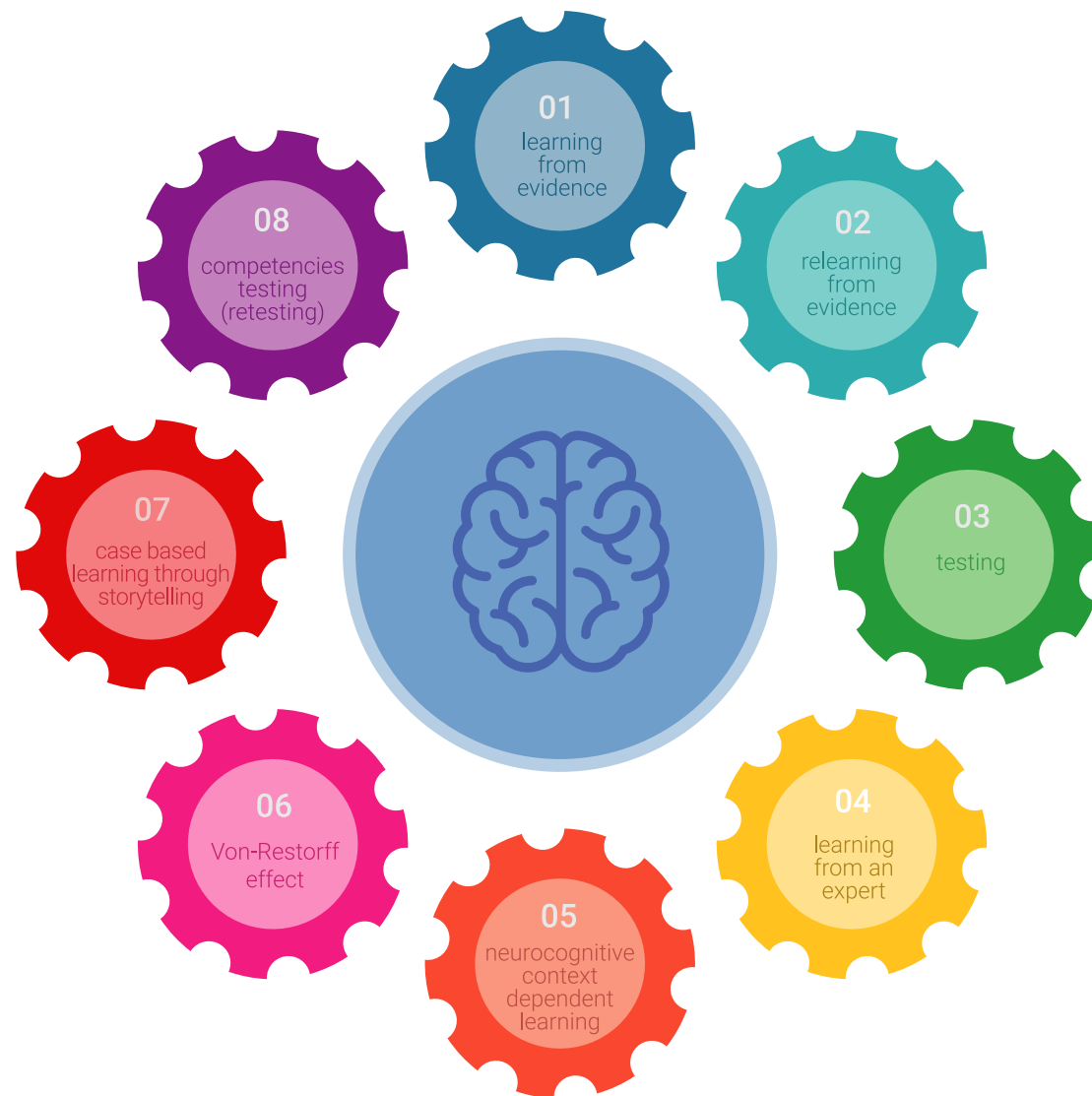
Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

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

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

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning. Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

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



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



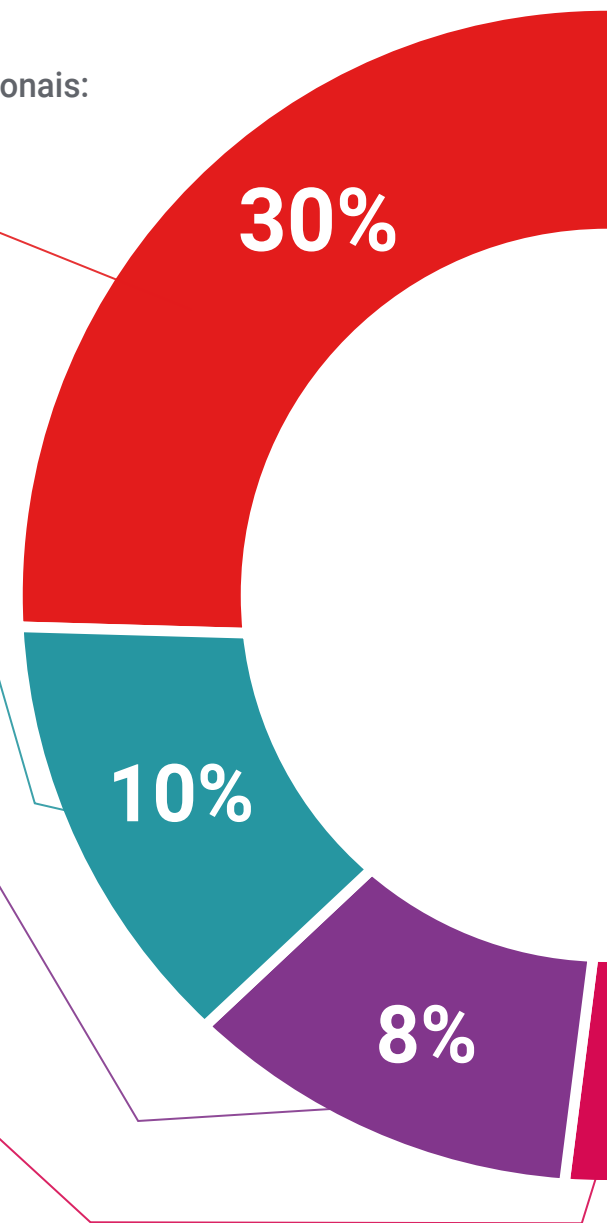
Práticas de habilidades e competências

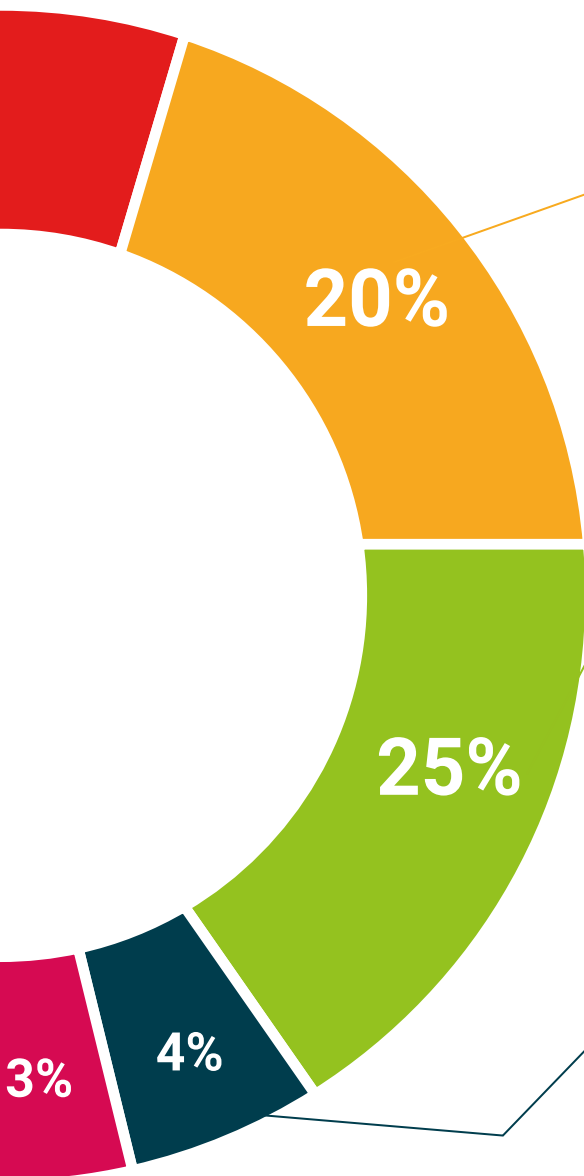
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 for necessário para complementar a sua capacitação.





Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06

Certificado

O Curso de Coluna Vertebral e Extremidades no Yoga Terapêutico garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.





“

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado do Curso, emitido pela TECH Universidade Tecnológica”

Este **Curso de Coluna Vertebral e Extremidades no Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Coluna Vertebral e Extremidades no Yoga Terapêutico**

N.º de Horas Oficiais: **150h**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sim

tech universidade
tecnológica

Curso

Coluna Vertebral
e Extremidades no
Yoga Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Coluna Vertebral e Extremidades no Yoga Terapêutico

Reconhecido pela NBA

