



# Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditamento: 6 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techtitute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/yoga-diversi-momenti-evolutivi

# Indice

 $\begin{array}{c|c} \textbf{O1} & \textbf{O2} \\ \hline \textbf{Presentazione} & \textbf{Obiettivi} \\ \hline & pag. \ 4 & pag. \ 8 \\ \hline \\ \textbf{O3} & \textbf{O4} & \textbf{O5} \\ \hline & \underline{\textbf{Direzione del corso}} & \underline{\textbf{Struttura e contenuti}} & \underline{\textbf{Metodologia}} \\ \hline & pag. \ 12 & pag. \ 16 & \underline{\textbf{O5}} \\ \hline \end{array}$ 

06

Titolo





## tech 06 | Presentazione

Diversi studi scientifici hanno dimostrato che la pratica dello Yoga apporta molteplici benefici alla salute, soprattutto nei pazienti affetti da patologie muscolo-scheletriche, disturbi d'ansia, stress o donne in gravidanza. Inoltre, l'adattamento delle asana e delle loro variazioni ha permesso a persone di tutte le età di praticare questa attività fisica.

Di conseguenza, i fisioterapisti sono sempre più interessati a questa disciplina e la stanno adottando come terapia complementare ai trattamenti convenzionali. Con l'obiettivo di fornire una preparazione aggiornata e completa in questo settore, TECH ha creato un Corso Universitario in Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi, pensato specificamente per questi professionisti che desiderano approfondire le tecniche e i benefici di questa disciplina.

Il programma è stato sviluppato da specialisti altamente qualificati, che forniranno le conoscenze più avanzate sulla pratica dello Yoga nelle diverse fasi della vita, come l'infanzia, la menopausa, il ciclo mestruale, la terza età o la disabilità.

Questo Corso Universitario offre materiali didattici di alta qualità, oltre alla guida di un'istruttrice di fama internazionale con una vasta conoscenza nel campo dello Yoga. Gli studenti avranno anche accesso a una serie di risorse multimediali, letture specializzate e casi clinici che si sono dimostrati molto efficaci.

Questa proposta accademica offre un'opportunità unica di aggiornamento delle conoscenze, che può essere effettuata in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo, attraverso una piattaforma virtuale accessibile da qualsiasi dispositivo digitale dotato di connessione Internet.

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

- Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Yoga
- Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione internet





Un Corso Universitario che ti offrirà la flessibilità di adattare i tuoi orari per completare un rigoroso processo di aggiornamento in Yoga Terapeutico"

Il personale docente del programma comprende esperti del settore con una vasta esperienza professionale e rinomati specialisti appartenenti a società di rilievo e a università di prestigio.

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.

Un metodo che ti permetterà di essere aggiornato sulle raccomandazioni più appropriate nella fase post-partum.

Con le nostre guide di azione rapida, acquisirai la prospettiva appropriata per integrare lo Yoga nella tua prassi terapeutica quotidiana, ampliando così il tuo repertorio di interventi clinici.







## tech 10 | Obiettivi



## Obiettivi generali

- Incorporare le conoscenze e le competenze necessarie per il corretto sviluppo e l'applicazione delle tecniche di Yoga Terapeutico da un punto di vista clinico
- Creare un programma di Yoga progettato e basato su prove scientifiche
- Approfondire le Asana più appropriate in base alle caratteristiche della persona e alle lesioni che presenta
- Approfondire gli studi sulla biomeccanica e la sua applicazione alle asana dello Yoga Terapeutico
- Descrivere l'adattamento delle asana dello Yoga alle patologie di ogni persona
- Approfondire le basi neurofisiologiche delle tecniche meditative e di Rilassamento esistenti



Approfondirai la tua conoscenza dello Yoga Terapeutico grazie alla Master class tenuta dalla direttrice degli insegnanti dell'Integral Yoga Institute di New York"







## Obiettivi specifici

- Approfondire le diverse esigenze del corpo e la pratica dello yoga in diversi momenti della vita, come l'infanzia, l'età adulta e nella terza età
- Esplorare come la pratica dello yoga può aiutare le donne durante il ciclo mestruale e la menopausa, e come adattare la pratica per soddisfare le loro esigenze
- Approfondire la cura e la pratica dello yoga durante la gravidanza e il post-partum, e come adattare la pratica per soddisfare le esigenze delle donne in questi momenti
- Identificare l'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 in diverse fasi dello sviluppo e situazioni speciali







## **Direttrice Ospite Internazionale**

Come direttrice degli insegnanti e responsabile dell'istruzione 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 formazione continua.

Pertanto, ha svolto un ruolo di mentore, sviluppando protocolli e criteri di educazione e fornendo un'istruzione continua agli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttrice presso altre istituzioni come il 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa o l'Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla creazione e alla conduzione di programmi di yoga, allo sviluppo di esercizi e alla valutazione delle sfide che possono presentarsi. Nel corso della sua carriera ha lavorato con diversi profili di persone, tra cui uomini e donne anziani e di mezza età, individui in fase prenatale e 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, in fase di recupero da un intervento al cuore o dopo un tumore al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile e Obesità. Possiede 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 Center.



# Dott.ssa Galliano, Dianne

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



## tech 16 | Direzione del corso

#### Direzione



## Dott.ssa Escalona García, Zoraida

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



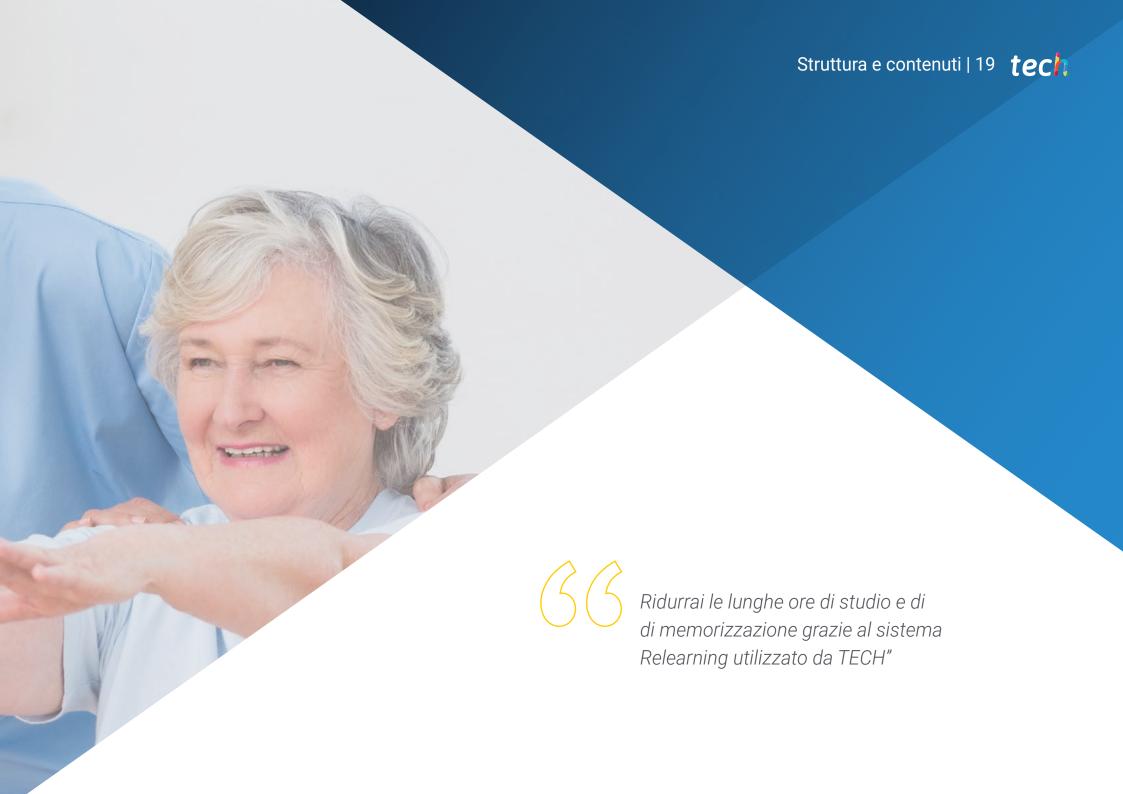
## Direzione del corso | 17 tech

#### Personale docente

#### 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, ecc.
- 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





## tech 20 | Struttura e contenuti

#### 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. Le donne e il ciclo mestruale
  - 1.2.1. Fase mestruale
  - 1.2.2. Fase follicolare
  - 1.2.3. Fase dell'ovulazione
  - 1.2.4. Fase luteale
- 1.3. Yoga e il ciclo mestruale
  - 1.3.1. Sequenza della fase follicolare
  - 1.3.2. Sequenza della fase ovulatoria
  - 1.3.3. Sequenza della fase luteale
  - 1.3.4. Sequenza durante le mestruazioni
- 1.4. Menopausa
  - 1.4.1. Considerazioni generali
  - 1.4.2. Cambiamenti fisici e ormonali
  - 1.4.3. Benefici della pratica
  - 1.4.4. Asana consigliate
- 1.5. Gravidanza
  - 1.5.1. Perché praticarlo
  - 1.5.2. Asana nel primo trimestre
  - 1.5.3. Asana nel secondo trimestre
  - 1.5.4. Asana nel 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





## Struttura e contenuti | 21 tech

- 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. Lesioni cerebrali
  - 1.8.2. Lesioni al midollo spinale
  - 1.8.3. Lesioni muscolari
  - 1.8.4. Come progettare una lezione
- 1.9. Disabilità sensoriale
  - 1.9.1. Uditiva
  - 1.9.2. Visiva
  - 1.9.3. Sensoriale
  - 1.9.4. Come progettare una sequenza
- 1.10. Considerazioni generali sulle disabilità più comuni che incontreremo
  - 1.10.1. Sindrome di Down
  - 1.10.2. Autismo
  - 1.10.3. Paralisi cerebrale
  - 1.10.4. Disturbi dello sviluppo intellettivo



Avrai la flessibilità necessaria per rinnovare le tue competenze professionali pur mantenendo le tue responsabilità lavorative e personali"



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*.

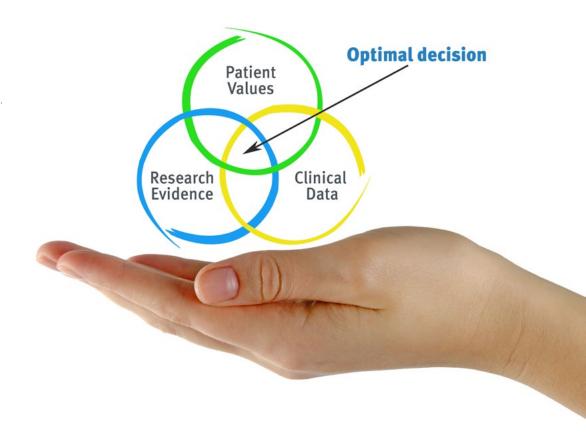


## tech 24 | Metodologia

### In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. I fisioterapisti/ chinesiologi imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gérvas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica del fisioterapista.



Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard"

#### L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

- 1. I fisioterapisti/chinesiologi che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
- 2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono al fisioterapista/chinesiologo di integrarsi meglio nel mondo reale.
- 3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
- **4.** La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.





## 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.

Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.



## Metodologia | 27 tech

All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Mediante questa metodologia abbiamo formato oltre 65.000 fisioterapisti/ chinesiologi con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni cliniche indipendentemente dalla carica manuale/pratica. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di 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.

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 guesti elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del nostro sistema di apprendimento è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.

Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



#### Materiale di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati da specialisti che insegneranno nel programma universitario, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente 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.



#### Tecniche e procedure di fisioterapia in video

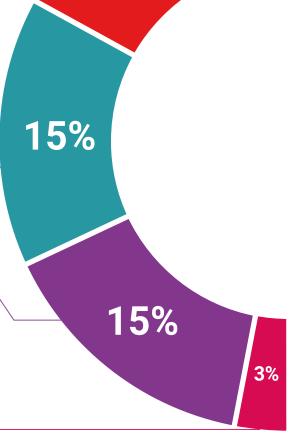
TECH introduce le ultime tecniche, gli ultimi progressi educativi e l'avanguardia delle tecniche attuali della fisioterapia/chinesiologia. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



#### 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 sistema di specializzazione unico per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".





#### 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.

# Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.

#### **Testing & Retesting**



Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.

#### **Master class**

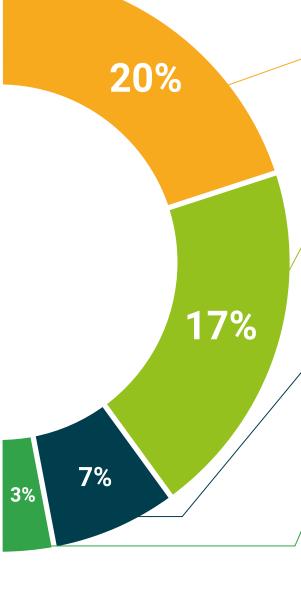


Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.

#### Guide di consultazione veloce



TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.







## tech 32 | Titolo

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio privato di **Corso Universitario in Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi** rilasciato da **TECH Global University**, la più grande università digitale del mondo.

**TECH Global University** è un'Università Ufficiale Europea riconosciuta pubblicamente dal Governo di Andorra (*bollettino ufficiale*). Andorra fa parte dello Spazio Europeo dell'Istruzione Superiore (EHEA) dal 2003. L'EHEA è un'iniziativa promossa dall'Unione Europea che mira a organizzare il quadro formativo internazionale e ad armonizzare i sistemi di istruzione superiore dei Paesi membri di questo spazio. Il progetto promuove valori comuni, l'implementazione di strumenti congiunti e il rafforzamento dei meccanismi di garanzia della qualità per migliorare la collaborazione e la mobilità tra studenti, ricercatori e accademici.

Questo titolo privato di **TECH Global Universtity** è un programma europeo di formazione continua e aggiornamento professionale che garantisce l'acquisizione di competenze nella propria area di conoscenza, conferendo allo studente che supera il programma un elevato valore curriculare.

Titolo: Corso Universitario in Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi

Modalità: online

Durata: 6 settimane

Accreditamento: 6 ECTS



con successo e ottenuto il titolo di:

#### Corso Universitario in Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi

Si tratta di un titolo di studio privato corrispondente a 180 ore di durata equivalente a 6 ECTS, con data di inizio dd/mm/aaaa e data di fine dd/mm/aaaa.

TECH Global University è un'università riconosciuta ufficialmente dal Governo di Andorra il 31 de gennaio 2024, appartenente allo Spazio Europeo dell'Istruzione Superiore (EHEA).

In Andorra la Vella, 28 febbraio 2024



tech global university Corso Universitario Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi » Modalità: online » Durata: 6 settimane

» Titolo: TECH Global University

» Accreditamento: 6 ECTS

» Orario: a scelta

» Esami: online

