Corso Universitario

Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione

tech global university

tech global university

Corso Universitario
Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione

- 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/applicazione-tecniche-asana-integrazione**

Indice

01
Presentazione
pag. 4

02
Obiettivi
pag. 8

03
Direzione del corso
pag. 12

04
Struttura e contenuti
pag. 18

05
Metodologia
pag. 22

06
Titolo
pag. 30

01

Presentazione

Alleviare lo stress e la tensione muscolare, migliorare la forza e favorire la digestionesono solo alcuni dei benefici che lo Yoga apporta alla salute fisica e mentale delle persone. Questi benefici sono molto rilevanti in ambito clinico, in quanto possono essere applicati in modo specifico a diversi disturbi e patologie. Risulta pertanto fondamentale che i fisioterapisti acquisiscano conoscenze sulle Tecniche Asana e sulla loro integrazione, al fine di adottare un approccio multidisciplinare per promuovere la salute e il benessere dei propri pazienti. Per tale ragione, TECH ha sviluppato un programma in modalità 100%online, progettato per aggiornare le conoscenze degli studenti e migliorare le loro competenze in questo campo. Il tutto mediante un piano di studi esaustivo a cui gli studenti potranno accedere 24 ore su 24.

Una specializzazione in modalità 100% online che ti manterrà aggiornato e grazie alla quale acquisirai le competenze necessarie per fare la differenza nel benessere dei tuoi pazienti"

Numerosi studi sostengono l'efficacia dello Yoga e l'uso delle varie posture utilizzate in questa disciplina nella sua applicazione in Fisioterapia. In termini generali, è stato dimostrato che la pratica regolare di questa disciplina e l'applicazione delle posture possono migliorare la salute fisica e mentale dei pazienti, contribuendo a migliorare il trattamento di varie malattie e disturbi, tra cui quelli relativi ai sistemi cardiovascolare, respiratorio, muscolo-scheletrico e neurologico.

Questi nuovi approcci mostrano agli operatori l'importanza di mantenersi aggiornati per essere in grado di applicare nuove ed efficaci tecniche terapeutiche in aggiunta ai trattamenti. Per tale ragione, TECH ha sviluppato questo Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione, con l'obiettivo di rendere i fisioterapisti consapevoli delle tecniche specifiche delle posture e della loro applicazione nella pratica clinica quotidiana.

Questa opzione accademica si adatta perfettamente alle reali esigenze deifisioterapisti che desiderano mantenersi aggiornati attraverso un programma flessibile e conveniente. In questo senso, agli studenti basta un dispositivodotato di una connessione a Internet per accedere al programma di studio in qualsiasi momento della giornatae da qualsiasi luogo. Si tratta pertanto di una qualifica accademica ideale per conciliare le attività quotidiane più impegnative con un approccio innovativo.

Inoltre, l'inclusione di un esperto del settore di fama internazionale nel piano di studi universitario è un vantaggio eccezionale per gli specialisti che desiderano approfondire le loro conoscenze nell'Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione Gli studenti potranno beneficiare della loro vasta esperienza e delle loro conoscenze avanzate in un'esclusiva Master class di TECH.

Questo **Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione** 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 e particolarmente pratici che racchiudono informazioni scientifiche e concrete riguardo alle discipline essenziali per la pratica professionale
- 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 a internet

Potrai ottimizzare la digestione utilizzando le posture di flessione e la loro applicazione in pazienti affetti da malattie gastrointestinali"

Avrai accesso a un programma esclusivo creato da rinomati professionisti su diversi supporti audiovisivi e, inoltre, potrai scaricarlo!"

Disponi dell'opportunità unica di diventare un fisioterapista aggiornato e all'avanguardia nell'Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione.

TECH ti offre un'opzione flessibile per aggiornarti professionalmente senza trascurare le tue attività quotidiane.

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 il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

02

Obiettivi

L'obiettivo di questa qualifica è fornire ai fisioterapisti un aggiornamento sulle tecniche terapeutiche dello yoga, in modo che possano applicare le tecniche asana e la loro integrazione nella pratica clinica. Pertanto, alla fine di questo corso, gli studenti avranno una comprensione approfondita della corretta applicazione dell'asana. Tutto ciò sarà disponibile in un materiale didattico in modalità 100% online, che consente un aggiornamento costante senza doversi adattare a orari prestabiliti.

Esplora in profondità con un materiale didattico d'eccellenza i vantaggi delle Asana e dell'Inclinazione Laterale nei pazienti con anomalie a livello di colonna vertebrale"

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

Obiettivi specifici

- Approfondire il contributo filosofico e fisiologico delle diverse asana
- Identificare i principi dell'azione minima: sthira, sukham e asanam
- Approfondire il concetto di asana in piedi
- Descrivere i benefici e le controindicazioni delle asana di stretching
- Indicare i benefici e le controindicazioni delle asana di rotazione e di flessione laterale
- Descrivere le controposture e quando utilizzarle
- Approfondire i bandha e la loro applicazione nello Yoga Terapeutico

Acquisirai padronanza nelle tecniche di meditazione e rilassamento più efficaci per garantire al paziente una maggiore stabilità psicofisica, sfruttando gli strumenti offerti da questo programma"

03

Direzione del corso

Nel suo impegno per l'istruzione d'elite e per la progettazione del piano di studi di questo titolo TECH, ha selezionato attentamente il personale docente incaricato di svilupparlo. In questo modo, hanno creato un programma dettagliato basato sui loro anni di esperienza professionale e lo hanno condensato in questo Corso Universitario della durata di soli 6 settimane. Inoltre, hanno preparato vari materiali didattici in diversi formati audiovisivi per agevolare l'apprendimento, massimizzando il tempo di studio dello studente.

TECH ti offre l'opportunità di avere la presenza di una rinomata esperta di Yoga e Applicazione di Asana a livello internazionale"

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

Grazie a TECH potrai apprendere con i migliori professionisti del mondo"

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 Terapia
- 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 al Pavimento
- Corso di Fitoterapia e Nutrizione
- Corso di Insegnante di Meditazione

Personale docente

Dott.ssa Villalba, Vanessa

- Istruttrice presso Gimnasios Villalba
- Istruttrice di Vinyasa Yoga e *Power Yoga* presso l'Istituto Europeo di Yoga (IEY), Siviglia
- Istruttrice di Yoga Aereo, Siviglia
- Istruttrice di Yoga Integrale presso l'IEY di Siviglia
- *Body Intelligence TM Yoga Level* presso IEY di Huelva
- Istruttrice di Yoga in gravidanza e post-partum presso IEY di Siviglia
- Istruttrice di Yoga Nidra, Yoga Terapia e *Shamanic Yoga*
- Istruttrice di Pilates di Base presso FEDA
- Istruttrice di Pilates a Terra con attrezzi
- Tecnico Avanzato in Fitness e Personal Training presso FEDA
- Istruttrice di *Spinning Start I* presso la Federazione Spagnola Spinning
- Istruttrice di *Power Dumbell* presso l'Aerobic and Fitness Association
- Chiropratica in Chiromassaggio presso la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias (Scuola di Chiromassaggio e Terapie)
- Preparazione in Drenaggio linfatico con PRAXIS, Siviglia

Approfitta dell'opportunità per conoscere gli ultimi progressi in questo settore e applicarli alla tua pratica quotidiana"

04

Struttura e contenuti

Questa qualifica comprende un piano di studi avanzato che tratterà le principali tecniche di asana e la loro integrazione, nonché i loro benefici e limiti. Il tutto, in sole 6 settimane e con materiali didattici presentati in diversi supporti audiovisivi per una migliore assimilazione. Inoltre, gli studenti potranno accedere liberamente alla biblioteca di risorse didattiche scaricabili in qualsiasi momento e da qualsiasi luogo.

Approfondirai i principi dell'azione minima con un programma unico elaborato da professionisti di alto livello"

Modulo 1. Applicazione di tecniche di asana e loro integrazione

1.1. Asana
- 1.1.1. Definizione di asana
- 1.1.2. Asana nei sutra dello Yoga
- 1.1.3. Scopo più profondo di asana
- 1.1.4. Asana e allineamento

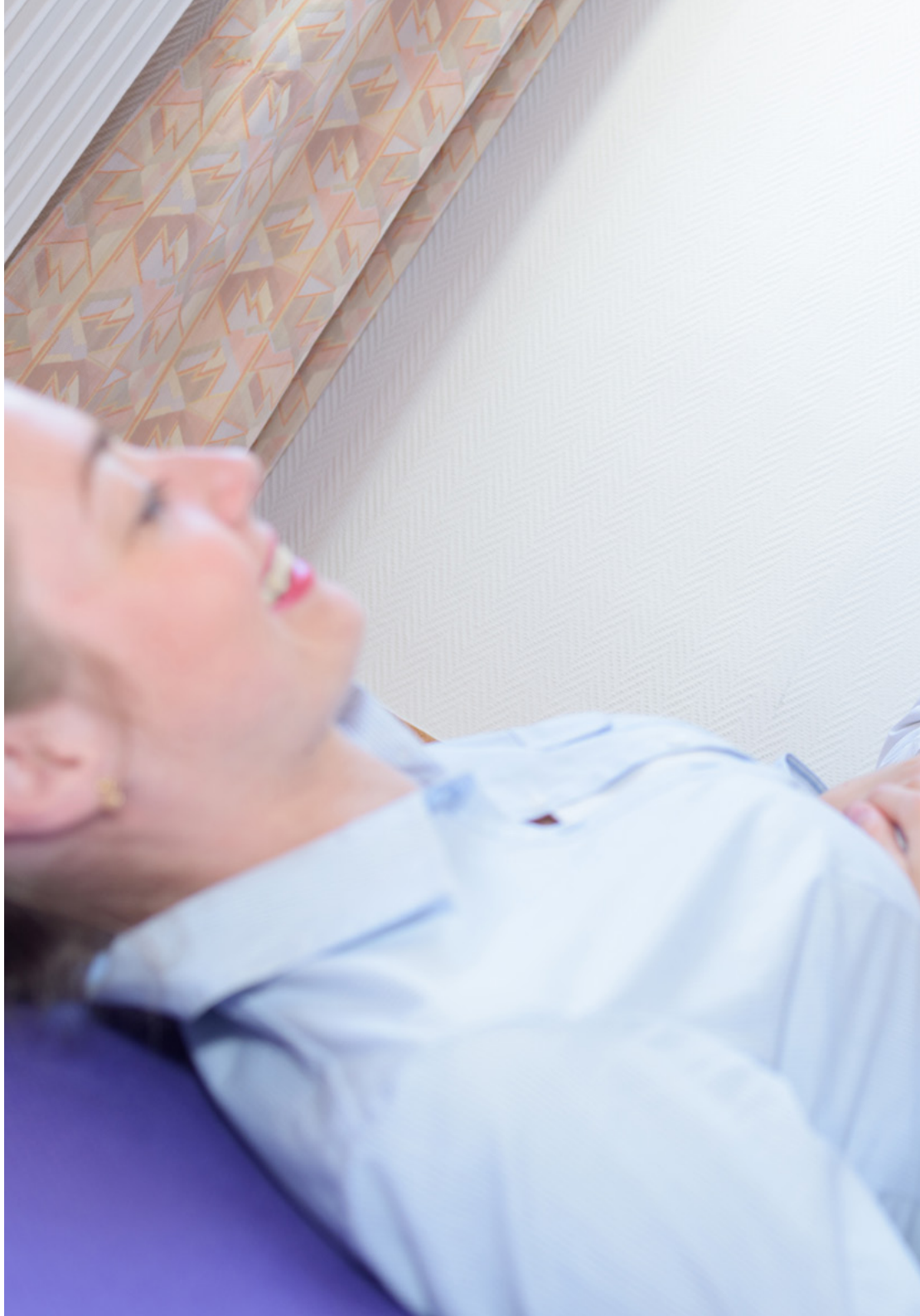
1.2. Principio dell'azione minima
- 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
- 1.2.2. Come applicare questo concetto nella pratica?
- 1.2.3. Teoria dei guna
- 1.2.4. Influenza dei guna sulla pratica

1.3. Asana in piedi
- 1.3.1. L'importanza delle asana in piedi
- 1.3.2. Come lavorare su di esse
- 1.3.3. Benefici
- 1.3.4. Controindicazioni e considerazioni

1.4. Asana seduti e supini
- 1.4.1. Importanza delle asana sedute
- 1.4.2. Asana seduti per la meditazione
- 1.4.3. Asana supini: definizione
- 1.4.4. Benefici delle posizioni supine

1.5. Asana di estensione
- 1.5.1. Perché le estensioni sono importanti?
- 1.5.2. Come lavorarle in sicurezza
- 1.5.3. Benefici
- 1.5.4. Controindicazioni

1.6. Asana di piegamento
- 1.6.1. Importanza della flessione della colonna vertebrale
- 1.6.2. Esecuzione
- 1.6.3. Benefici
- 1.6.4. Errori più più frequenti e come evitarli



1.7. Asana di rotazione: torsione
  1.7.1. Meccanica della torsione
  1.7.2. Come eseguirle correttamente
  1.7.3. Benefici fisiologici
  1.7.4. Controindicazioni
1.8. Asana nell'inclinazione laterale
  1.8.1. Importanza
  1.8.2. Benefici
  1.8.3. Errori più comuni
  1.8.4. Controindicazioni
1.9. Importanza dei contrappesi
  1.9.1. Cosa sono?
  1.9.2. Quando eseguirli
  1.9.3. Vantaggi durante la pratica
  1.9.4. I contrappesi più utilizzati
1.10. Bandhas
  1.10.1. Definizione
  1.10.2. I principali bandha
  1.10.3. Quando usarli
  1.10.4. Bandha e yoga terapeutico

Un'opzione accademica flessibile che si adatta alle tue esigenze personali e professionali, consentendoti di rimanere all'avanguardia della tua professione"

05

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning***.

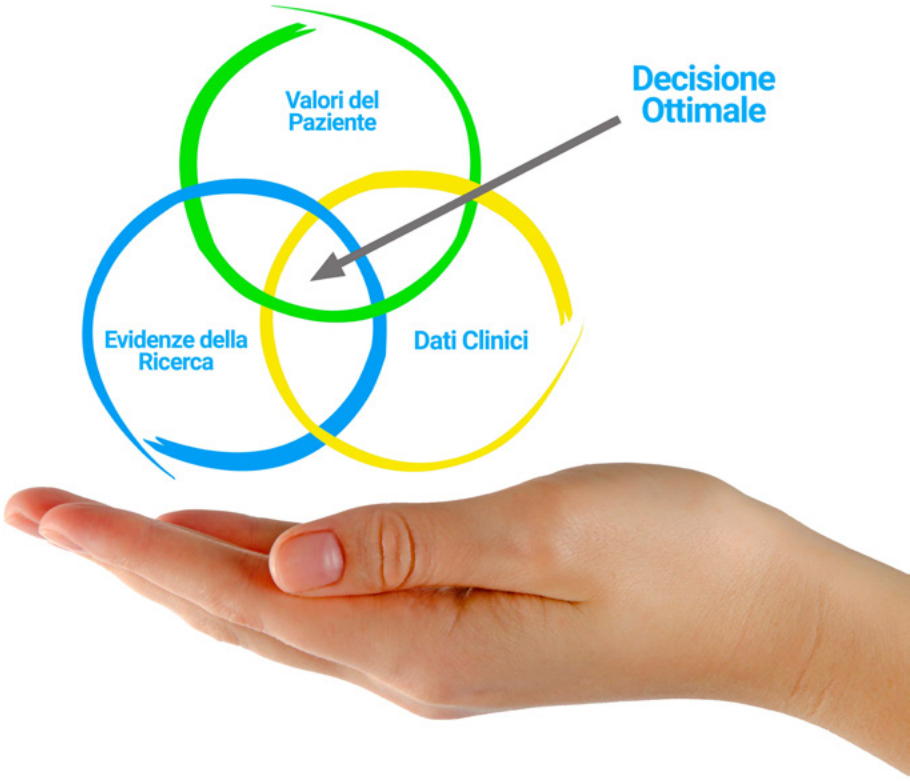
Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione"

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:

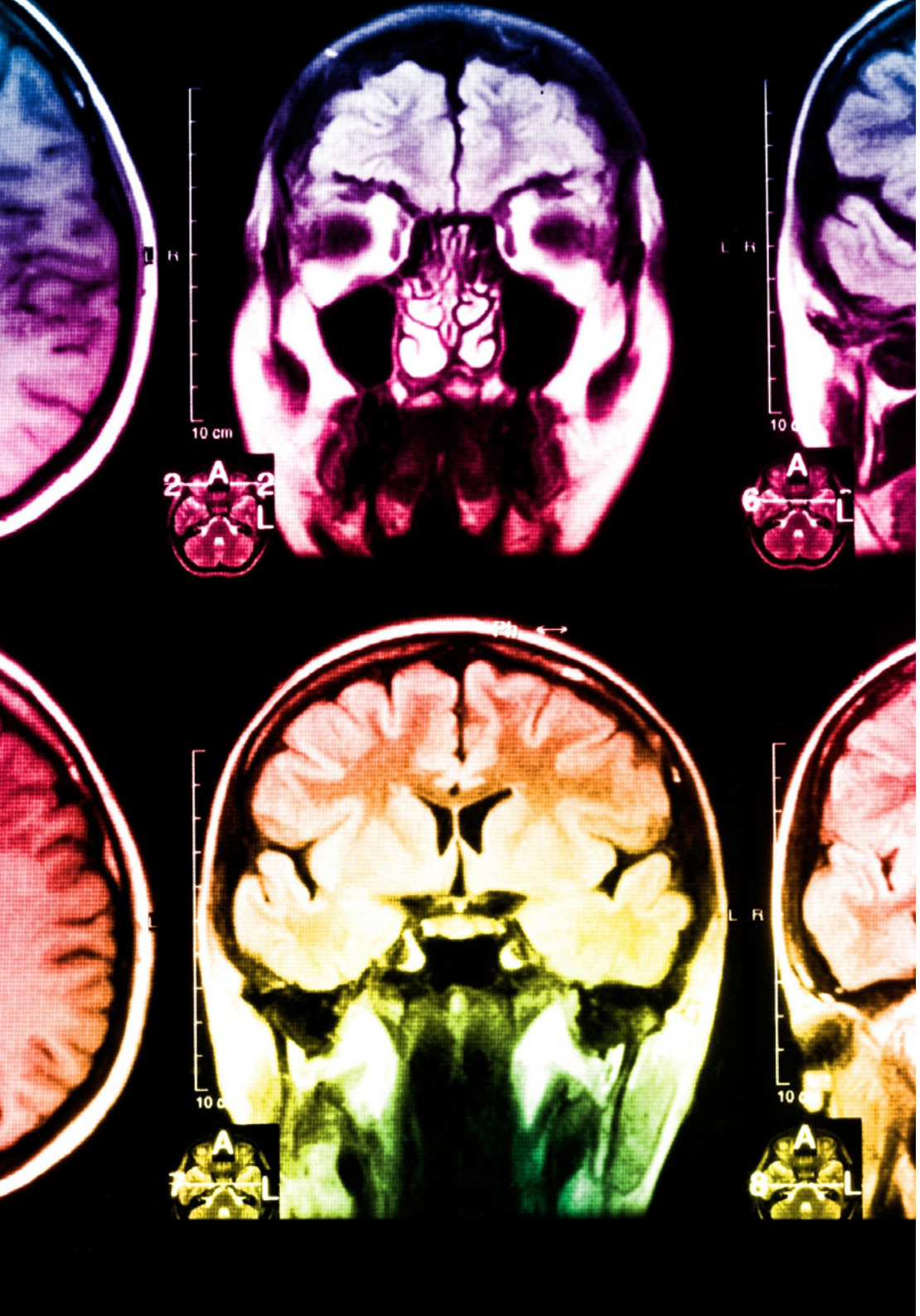
1. I fisioterapisti/chinesiologi che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono 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.



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 questi 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.

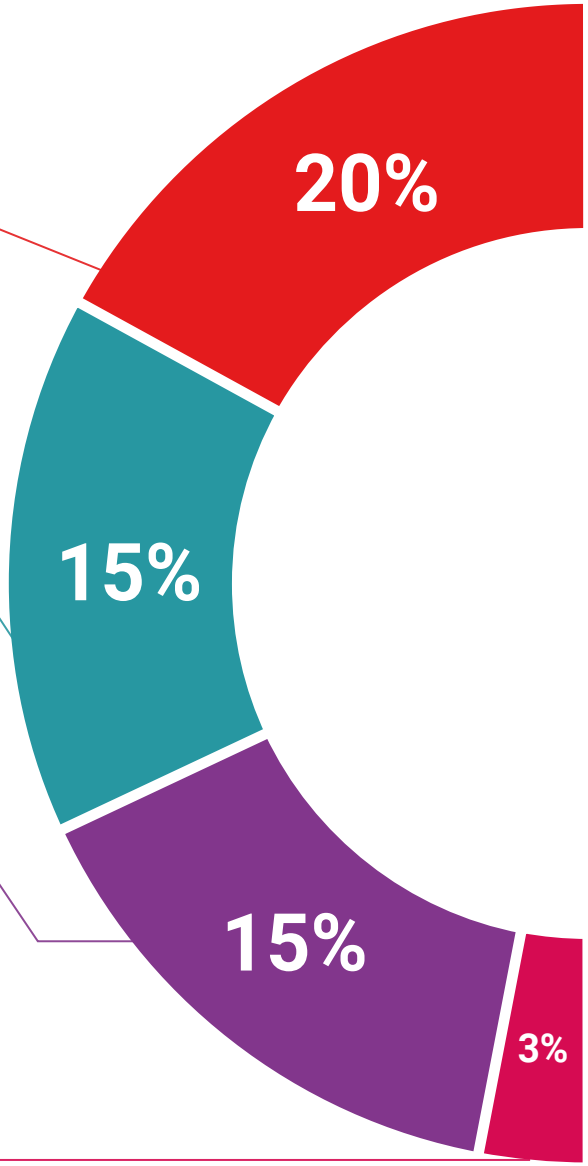
Riepiloghi interattivi

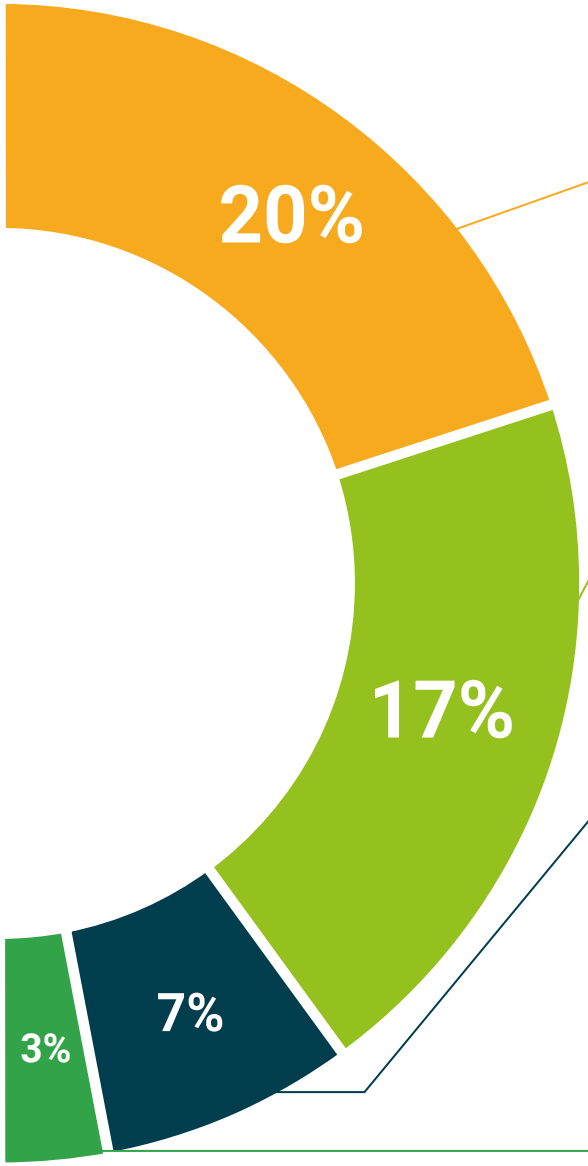
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

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.

06

Titolo

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio di Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione rilasciato da TECH Global University, la più grande università digitale del mondo.

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio di **Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione** 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 Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**

Accreditamento: **6 ECTS**

tech global university

Dott _____, con documento d'identità _____ ha superato con successo e ottenuto il titolo di:

Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione

Si tratta di un titolo di studio privato corrispondente a 150 horas 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

Dott. Pedro Navarro Illana
Rettore

Questo titolo deve essere sempre accompagnato da un titolo universitario rilasciato dall'autorità competente per l'esercizio della pratica professionale in ogni paese.

código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH Global University effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

tech global university

Corso Universitario
Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione

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

Corso Universitario

Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione

tech global university