

Curso de Especialização

Asanas, Alinhamentos e
Variações para Utilização
no Yoga Terapêutico





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

- » Modalidade: Online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/fisioterapia/curso-especializacao/curso-especializacao-asanas-alinhamentos-variacoes-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 tornou-se uma opção terapêutica muito eficaz para melhorar a saúde física das pessoas devido aos diferentes benefícios que oferece, o que fez com que cada vez mais pessoas aderissem à prática desta disciplina. Os profissionais de saúde que se dedicam à fisioterapia devem ter um conhecimento alargado da matéria que lhes permita incorporar diferentes técnicas de asanas, alinhamentos e variações para a execução das posturas. Em resposta a esta necessidade, a TECH oferece uma qualificação 100% online com o objetivo de proporcionar aos fisioterapeutas os conhecimentos mais rigorosos e de vanguarda neste domínio. Tudo isto é apresentado através de recursos audiovisuais, leituras complementares e exercícios práticos propostos com a metodologia *Relearning*, centrada na aprendizagem mecânica e na experiência.





“

Graças a este Curso de Especialização, irá especializar-se nas mais recentes técnicas de Asanas e alinhamentos utilizados no Yoga Terapêutico"

Os profissionais responsáveis pela aplicação do Yoga Terapêutico devem adaptar as Asanas às necessidades e limitações específicas de cada paciente, prestando especial atenção à patologia a tratar. A investigação demonstrou que estas posturas podem aliviar os sintomas de doenças como a ansiedade, a tensão arterial elevada, a esclerose múltipla e as dores de costas ou de cabeça. Por conseguinte, os fisioterapeutas especializados nesta área devem manter-se atualizados sobre as variações que podem ser realizadas no Yoga.

Com isto em mente, a TECH criou este Curso de Especialização para fornecer aos fisioterapeutas uma compreensão atualizada da utilização de Asanas como estratégias de tratamento eficazes para pacientes com dor crónica. Este programa também aborda as técnicas mais recentes para reduzir o desconforto muscular e promover a mobilidade dos pacientes.

O plano de estudos examina em pormenor os diferentes Asanas e alinhamentos que ajudam a reduzir a dor. Aborda também as contra-posições e explora a biomecânica do corpo humano, bem como os diferentes apoios e adaptações que podem ser efetuados. Para além disso, o programa conta com a participação de um corpo docente especializado nesta área, garantindo ao profissional uma formação exclusiva e de grande impacto.

Com a metodologia *Relearning*, os alunos reforçarão as suas competências práticas enquanto aprendem de forma dinâmica. Além disso, o programa inclui recursos multimédia concebidos com a mais recente tecnologia, o que facilita a consolidação dos conhecimentos apresentados neste curso.

Como elemento de destaque desta proposta académica de alto nível, um diretor convidado de renome internacional junta-se ao excelente corpo docente do programa. Desta forma, os alunos terão a oportunidade de usufruir de várias *Masterclasses* em formato audiovisual ministradas por ela, nas quais partilhará os aspetos mais marcantes da especialidade.

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
- ♦ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e predominantemente práticos com que está concebido fornecem informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ As aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Uma qualificação 100% online que pode ser obtida no conforto da sua casa, sem ter de frequentar aulas presenciais"

“

Com este Curso de Especialização em Yoga, ficará a conhecer os apoios utilizados nas adaptações do Yoga Restaurativo”

O corpo docente do programa inclui profissionais do sector que trazem a experiência do seu trabalho para esta formação, bem como especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio.

Os seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirão ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma formação imersiva programada para treinar em situações reais.

O design deste programa foca-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Com a metodologia Relearning, terá de enfrentar casos reais e simulados, adquirindo uma experiência mais imersiva.

Descarregue o conteúdo deste programa para o seu dispositivo de preferência, e consulte-o sempre que precisar.



02 Objetivos

Com este programa, a TECH pretende atualizar os conhecimentos dos profissionais em relação à correta execução de Asanas e Alinhamentos no âmbito do Yoga Terapêutico. Desta forma, o fisioterapeuta adquirirá uma compreensão avançada das posturas que podem aliviar as doenças do sistema locomotor e promover o bem-estar físico dos pacientes. Além disso, o currículo oferece uma exploração detalhada da biomecânica de várias partes do corpo humano e como tratar as doenças associadas a elas através do Yoga.



“

Controle de forma qualitativa a biomecânica das Asanas mais utilizadas no campo do 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 provas científicas
- ♦ Focar-se nas 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 das Asanas do Yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes.



Um programa que aprofunda todos os benefícios do Yoga Terapêutico como opção de tratamento para a dor ou doenças relacionadas"





Objetivos específicos

Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asanas e a sua integração

- ♦ Analisar a contribuição filosófica e fisiológica das 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 das Asanas de alongamento
- ♦ Indicar os benefícios e as contraindicações das asanas de rotação e de inclinação lateral
- ♦ Descrever as contraposições e quando as utilizar
- ♦ Estudar os Bandhas e a sua aplicação no yoga Terapêutico

Módulo 2. Análise das 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 Variações 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 posturas
- ♦ 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. Repartição dos principais Asanas de chão 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 apoios (blocos, cinto e cadeira) e como utilizá-los para melhorar a biomecânica das Asanas de chão
- ♦ Investigar a utilização de apoios para adaptar as 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

Com o objetivo de oferecer uma formação de qualidade e de permitir o acesso imediato aos conhecimentos mais atualizados do sector, a TECH procedeu a uma rigorosa seleção da equipa docente deste curso. Desta forma, o aluno poderá atualizar os seus conhecimentos sobre a execução correta das posturas, bem como sobre a biomecânica que é realizada durante a sua prática. Além disso, o aluno alargará a sua compreensão do contexto desta disciplina, centrando-se nos seus benefícios para a saúde.



“

Melhore as suas competências no domínio do Yoga Terapêutico através de um programa criado por verdadeiros especialistas no domínio do Yoga Terapêutico"

Diretor Internacional Convidado

Como Diretora de professores e Chefe de formação de instrutores do Integral Yoga Institute de Nova Iorque, Dianne Galliano posicionou-se como uma das figuras mais importantes neste domínio a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **Yoga terapêutico**, com mais de 6.000 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-câncer 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.



Sra. Dianne Galliano

- Diretora do Instituto de Yoga Integral, Nova Iorque, Estados Unidos
- 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



Sra. Zoraida Escalona García

- ♦ Vice-presidente da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- ♦ Fundadora do método *Air Core* (aulas que combinam TRX e Treino Funcional com Yoga)
- ♦ Formadora de Yoga Terapêutico
- ♦ Licenciada em Ciências Biológicas pela Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Curso de Professora de: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial e Yoga e Câncer
- ♦ Curso de Monitora de Pilates de Chão
- ♦ Curso de Fisioterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professora de Meditação



Professores

Sra. Vanessa Villalba

- ◆ Instrutora nos Gimnasios Villalba
- ◆ Instrutora de Vinyasa Yoga e *Power Yoga* no Instituto Europeu de Yoga (IEY), Sevilha
- ◆ Instrutora de yoga Aéreo, Sevilha
- ◆ Instrutora de yoga Integral no IEY Sevilha
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* no IEY 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
- ◆ Instrutora de Pilates de Solo 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

O plano de estudos deste programa foi criado pela TECH em conjunto com a sua equipa de especialistas na aplicação do Yoga como tratamento clínico. Como resultado, o aluno ficará atualizado sobre as últimas tendências na prática desta atividade, bem como sobre os métodos mais contemporâneos de integração das Asanas numa rotina terapêutica. Os efeitos positivos que cada postura tem no corpo e a biomecânica envolvida na sua execução também serão explorados em profundidade.



“

Esta qualificação dar-lhe-á a oportunidade de se manter na vanguarda das últimas tendências da Asana e das suas diferentes formas”

Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asanas e sua integração

- 1.1. Asanas
 - 1.1.1. Definição de Asanas
 - 1.1.2. Asana nos Yoga sutras
 - 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 das 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 das Asanas sentadas
 - 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. Porque é que 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 fazê-lo 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 realizá-las
 - 2.7.3. 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 aplicá-los
 - 1.10.4. Bandhas e Yoga Terapêutico

Módulo 2. Análise das principais Asanas em pé

- 2.1. TadAsana
 - 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 em pé
 - 2.3.1. UtkatAsanas: postura na cadeira
 - 2.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
 - 2.3.3. Virabhadrasanas I: guerreiro I
 - 2.3.4. Utkata KonAsanas: postura da deusa
- 2.4. Asanas em pé flexão da coluna
 - 2.4.1. Adho mukha
 - 2.4.2. Pasrvotanassana
 - 2.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 2.4.4. UthanAsanas
- 2.5. Asanas de flexão lateral
 - 2.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 2.5.2. Virabhadrasanas II Guerreiro II
 - 2.5.3. ParighAsanas
 - 2.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 2.6. Asanas equilíbrio
 - 2.6.1. Vkrasana
 - 2.6.2. Utthita para padangustAsanas
 - 2.6.3. NatarajAsanas
 - 2.6.4. GarudAsanas
- 2.7. Extensões decúbito prono
 - 2.7.1. BhujangAsanas
 - 2.7.2. SvanAsanas de Urdhva Mukha
 - 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. Torções
 - 2.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 2.9.2. Paravritta trikonAsanas
 - 2.9.3. Paravritta Pasrvotanassana
 - 2.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 2.10. Anca
 - 2.10.1. MalAsanas
 - 2.10.2. Badha KonAsanas
 - 2.10.3. Upavista KonAsanas
 - 2.10.4. GomukhAsanas

Módulo 3. Repartição das principais Asanas de Solo e adaptações com Apoios

- 3.1. Principais Asanas no Solo
 - 3.1.1. MarjaryAsanas - BitilAsanas
 - 3.1.2. Benefícios
 - 3.1.3. Variantes
 - 3.1.4. DandAsanas
- 3.2. Flexões supinas
 - 3.2.1. PaschimottanAsanas
 - 3.2.2. Janu sirsAsanas
 - 3.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
 - 3.2.4. KurmAsanas
- 3.3. Torções e inclinações laterais
 - 3.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
 - 3.3.2. VkrAsanas
 - 3.3.3. BharadvajAsanas
 - 3.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 3.4. Asanas de encerramento
 - 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. Invertidas
 - 3.5.1. Benefícios
 - 3.5.2. Contraindicações
 - 3.5.3. Viparita Karani
 - 3.5.4. SarvangAsanas
- 3.6. Blocos
 - 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 supinas
 - 3.6.4. Variantes de Asanas de encerramento e de restauração
- 3.7. Cinto
 - 3.7.1. O que são e como usá-los?
 - 3.7.2. Variantes de Asanas em pé
 - 3.7.3. Variantes de Asanas sentadas e supinas
 - 3.7.4. Variantes de Asanas de encerramento e de restauração
- 3.8. Asanas na cadeira
 - 3.8.1. O que é?
 - 3.8.2. Benefícios
 - 3.8.3. Saudações ao sol numa cadeira
 - 3.8.4. TadAsanas numa cadeira
- 3.9. Yoga na cadeira
 - 3.9.1. Flexão
 - 3.9.2. Extensões
 - 3.9.3. Torções e inclinações
 - 3.9.4. Invertidas
- 3.10. Asanas reparadoras
 - 3.10.1. Quando aplicá-las
 - 3.10.2. Flexões sentadas e para a frente
 - 3.10.3. Flexão de costas
 - 3.10.4. Invertido e supino



Graças á TECH, será capaz de reconhecer as posturas mais adequadas para tratar eficazmente cada paciente durante a sessão"

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***.





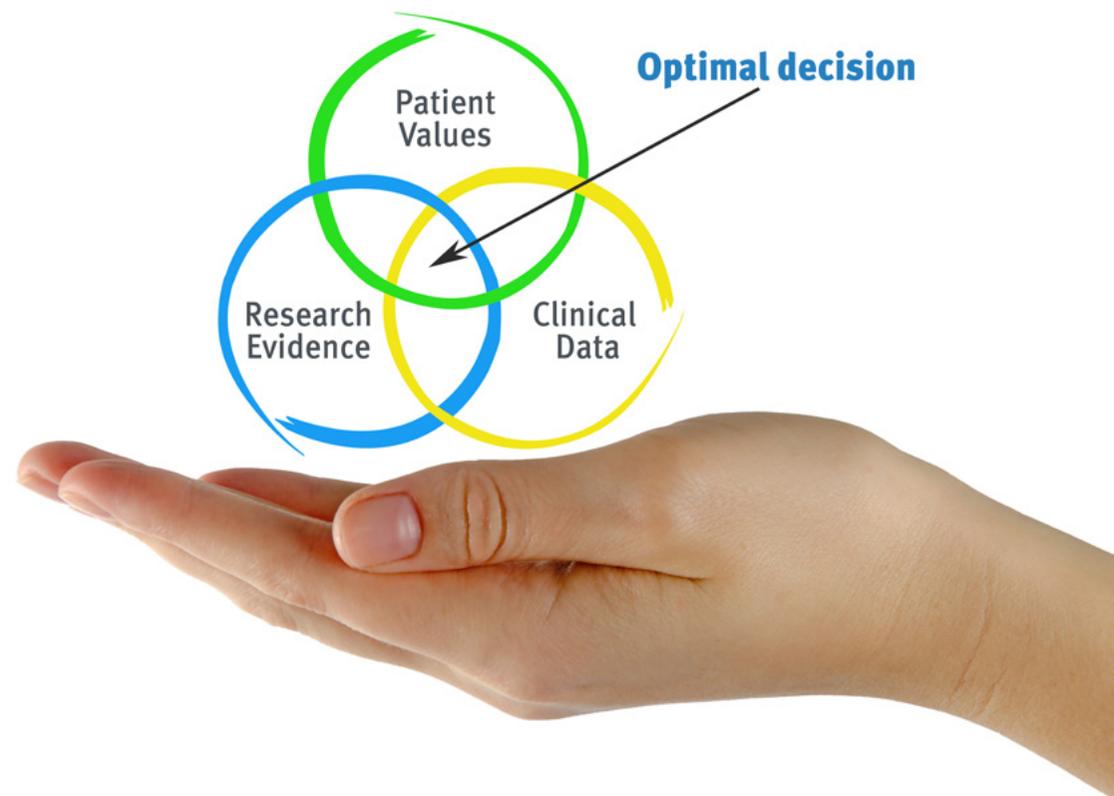
“

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”

Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os fisioterapeutas/cinesiologistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

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



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Fisioterapeutas/cinesiólogistas que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, como também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao fisioterapeuta/cinesiólogista integrar-se melhor no mundo real.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



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.



O educador aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiologistas com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. 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.

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.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



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.



Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH traz as técnicas mais recentes e os últimos avanços educacionais para a vanguarda das técnicas e procedimentos atuais de fisioterapia/cinesiologia. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

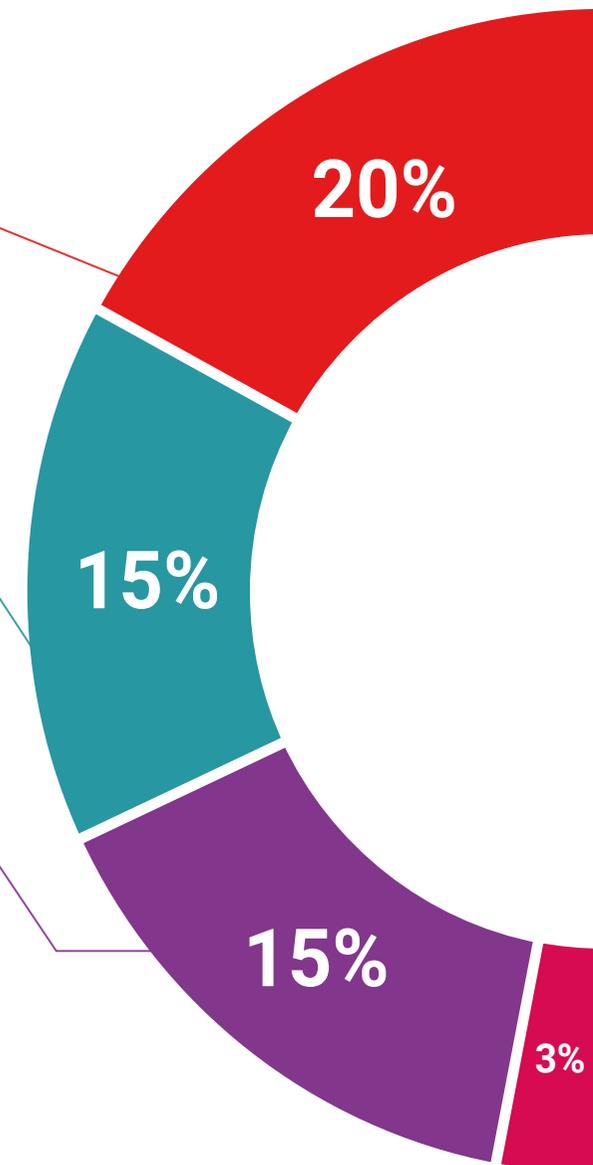
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

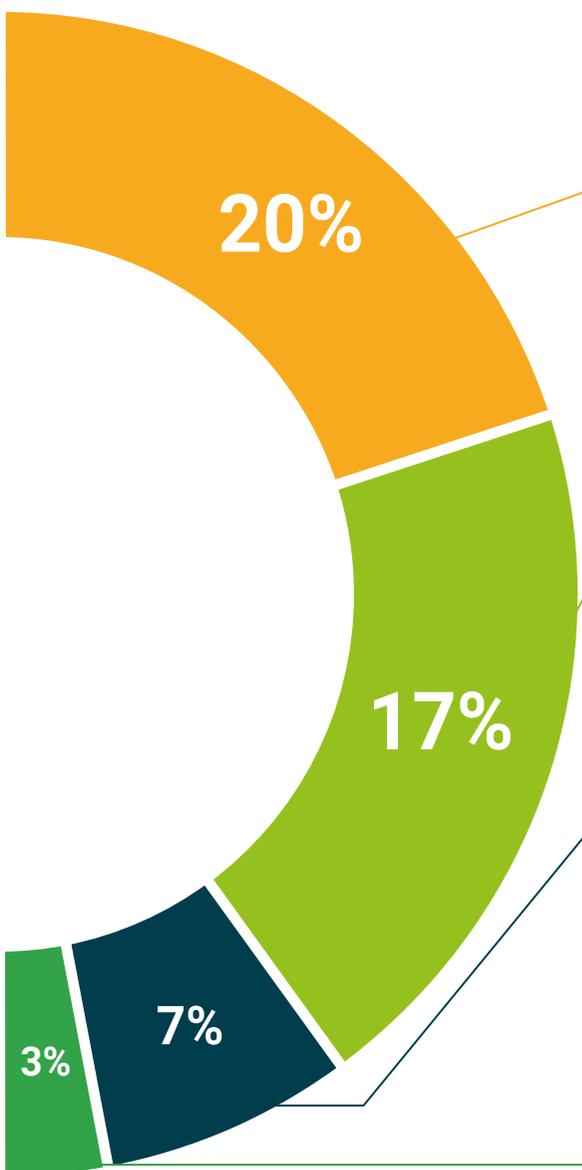
Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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.





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



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.



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.



Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



06

Certificação

O Curso de Especialização em Asanas, Alinhamentos e Variações para utilização no Yoga Terapêutico garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso de Especialização emitido pela TECH Global University.



“

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 (**boletim oficial**). 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 académicos.

Esse título próprio da **TECH Global University**, é um programa europeu de formação contínua e atualização profissional que garante a aquisição de competências na 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: **100% online**

Duração: **6 meses**

Créditos: **18 ECTS**



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

tech universidade
tecnológica

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

- › Modalidade: Online
- › Duração: 6 meses
- › Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- › Créditos: 18 ECTS
- › Horário: Ao seu próprio ritmo
- › Exames: Online

Curso de Especialização

Asanas, Alinhamentos e
Variações para Utilização
no Yoga Terapêutico