

Master Privato

Yoga Terapeutico in Infermieristica





tech università
tecnologica

Master Privato Yoga Terapeutico in Infermieristica

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/infermieristica/master/master-yoga-terapeutico-infermieristica

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Competenze

pag. 14

04

Direzione del corso

pag. 18

05

Struttura e contenuti

pag. 24

06

Metodologia

pag. 34

07

Titolo

pag. 42

01

Presentazione

Circa 1 miliardo di persone nel mondo soffre di ipertensione, una delle principali cause di ictus e infarto. Questa è solo una delle patologie che l'infermiere può affrontare con la Yoga Terapeutico nei pazienti adulti. Studi scientifici ne sostengono i benefici per questa e altre patologie, nonché l'inclusione della sua pratica quotidiana in persone con disturbi cronici. In questo contesto, l'infermiere in continuo aggiornamento ha ora a disposizione una qualifica 100% online che fornisce le informazioni più recenti sull'applicazione delle tecniche asana e sulla loro integrazione in persone con obesità, problemi respiratori o neurologici. Il tutto, attraverso risorse didattiche innovative a cui è possibile accedere 24 ore su 24.





“

Questo titolo universitario ti fornirà le informazioni più aggiornate sullo Yoga Terapeutico e la sua applicazione ai bambini, alle donne in gravidanza e agli anziani”

Le persone che soffrono di ansia, di dolori muscolari dovuti alla fibromialgia, di osteoartrite o di problemi genitourinari hanno trovato nella pratica dello Yoga Terapeutico una serie di esercizi che favoriscono il recupero o la riduzione dei loro disturbi. Inoltre, le più recenti ricerche scientifiche in questo campo ne sostengono i molteplici benefici per la salute sia fisica che psicologica.

Al di là del boom iniziale della pratica dello Yoga, gli esercizi che vengono utilizzati in ciascuna delle sessioni hanno mostrato risultati positivi, che hanno portato a consolidare questa attività in tutto il mondo. I professionisti della salute che si occupano del benessere dei loro pazienti devono essere a conoscenza di tutto ciò che può contribuire al miglioramento generale della salute. Ecco perché TECH offre questo titolo progettato per fornire le più recenti conoscenze in questo campo e insegnato esclusivamente online.

Attraverso contenuti multimediali sviluppati da specialisti con una vasta esperienza professionale nello Yoga Terapeutico, gli studenti potranno approfondire in modo molto più agile e dinamico la biomeccanica, gli ultimi sviluppi nell'applicazione delle asana o l'approccio clinico in pazienti con spina bifida, paraplegia o obesità. Allo stesso modo, i casi di studio forniti dal personale docente ti permetteranno di integrarli nella tua pratica quotidiana.

Questo Master Privato prevede anche la partecipazione di un insegnante di fama internazionale nel campo dello Yoga Terapeutico. Attraverso esclusive *Master class*, l'infermiere avrà accesso alle le principali novità e gli sviluppi di questioni come le basi neurofisiologiche delle tecniche meditative, l'applicazione delle tecniche di asana e la loro integrazione nelle patologie più abituali trattate nello Yoga Terapeutico. Il tutto, sotto il prisma e l'esperienza di una delle figure più rappresentative del settore.

Il tutto, inoltre, in un titolo pensato per i professionisti che desiderano perseguire un'educazione universitaria di qualità compatibile con le responsabilità più impegnative. Gli studenti che seguono questo programma avranno bisogno solo di un dispositivo elettronico per accedere al programma di studio ospitato nel Campus Virtuale. Senza la necessità di frequentare le lezioni in aula o con orari fissi, gli infermieri potranno distribuire il carico didattico in base alle proprie esigenze. Un'opzione accademica ideale per aggiornare le conoscenze con un Master Privato all'avanguardia.

Questo **Master Privato in Yoga Terapeutico in Infermieristica** 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
- ♦ Esercitazioni pratiche in cui è possibile realizzare il processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su temi controversi e lavoro di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



Un percorso accademico che ti aggiornerà sulla sincronia chakra-asana-pranayama Bandha e sui suoi benefici per i pazienti con problemi respiratori"

“

Avrai l'opportunità di aggiornarti sui progressi delle tecniche di controllo del respiro con una proposta universitaria di qualità"

Il personale docente del programma comprende prestigiosi professionisti che apportano la propria esperienza, così come specialisti riconosciuti e appartenenti a società scientifiche di università di riferimento.

I suoi contenuti multimediali, sviluppati con le più recenti tecnologie didattiche, consentiranno al professionista un apprendimento situato e contestuale, cioè un ambiente simulato che fornirà un tirocinio immersivo programmato per allenarsi in situazioni reali.

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.

Aggiorna le tue conoscenze sulla biomeccanica e sui metodi di valutazione della Core Stability.

Si tratta di un titolo online al 100% che consente di accedere 24 ore su 24 ai contenuti più aggiornati sulla Yoga Terapeutico e sulla sua applicazione ai pazienti cronici.



02

Obiettivi

Con il Master Privato in Yoga Terapeutico in Infermieristica, l'infermiere sarà aggiornato sugli ultimi sviluppi di questa attività fisica e sugli importanti benefici che genera nei pazienti con patologie croniche. Così, al termine di questo titolo, avrà aggiornato le sue conoscenze sulle tecniche di asana, sull'adattamento delle sessioni in base alle caratteristiche e ai disturbi della persona o sulle diverse aree di prescrizione dello Yoga.





“

Approfondisci le ultime tendenze nella pianificazione e nella programmazione delle sessioni di Yoga Terapeutico per i pazienti affetti da obesità"



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 loro 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

“

Questo titolo ti mostrerà come ottimizzare le risorse cliniche nel trattamento delle patologie attraverso l'applicazione dello Yoga Terapeutico”





Obiettivi specifici

Modulo 1. Struttura dell'Apparato Locomotore

- ◆ Approfondire l'anatomia e la fisiologia dei sistemi scheletrico, muscolare e articolare del corpo umano
- ◆ Identificare le diverse strutture e funzioni dell'Apparato Locomotore e le loro interrelazioni
- ◆ Esplorare le diverse posture e i movimenti del corpo umano e capire come influenzano la struttura dell'Apparato Locomotore
- ◆ Conoscere le lesioni più comuni dell'apparato muscolo-scheletrico e come prevenirle

Modulo 2. Colonna vertebrale, instabilità e lesioni

- ◆ Descrivere il sistema muscolare, nervoso e scheletrico
- ◆ Approfondire l'anatomia e le funzioni della colonna vertebrale
- ◆ Approfondire la fisiologia dell'anca
- ◆ Descrivere la morfologia degli arti superiori e inferiori
- ◆ Approfondire il Diaframma e il Core

Modulo 3. Applicazione di tecniche di asana e loro integrazione

- ◆ Approfondire il contributo filosofico e fisiologico delle diverse asana
- ◆ Identificare i principi 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 usarle
- ◆ Approfondire i Bandha e la loro applicazione nello Yoga Terapeutico

Modulo 4. Analisi delle principali asana in piedi

- ♦ Approfondire i fondamenti biomeccanici di Tadasana e la sua importanza come postura di base per le altre Asana in piedi
- ♦ Identificare le diverse varianti dei saluti al sole e le loro modifiche, e come influenzano la biomeccanica delle asana in piedi
- ♦ Indicare le principali asana in piedi, le loro varianti e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ♦ Aggiornare le conoscenze sui fondamenti biomeccanici delle principali asana di flessione spinale e di flessione laterale e su come eseguirle in modo sicuro ed efficace.
- ♦ Indicare le principali asana di bilanciamento e come utilizzare la biomeccanica per mantenere la stabilità e l'equilibrio durante queste posture
- ♦ Identificare le principali estensioni prone e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ♦ Approfondire le principali torsioni e posizioni dell'anca, e come utilizzare la biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace

Modulo 5. Ripartizione delle Asana principali dal suolo e adattamenti con supporti

- ♦ Identificare le principali asana a terra, le loro variazioni e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ♦ Approfondire i fondamenti biomeccanici delle Asana di chiusura e come eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ♦ Aggiornare la conoscenza delle asana ristorative e come applicare la biomeccanica per rilassare e ripristinare il corpo
- ♦ Identificare le principali inversioni e come utilizzare la biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ♦ Approfondire l'analisi dei diversi supporti (quali blocchi, cinture e sedie) e la loro corretta implementazione al fine di ottimizzare la biomeccanica degli Asana praticati a terra
- ♦ Esplorare l'impiego dei supporti per adattare gli Asana a varie esigenze e capacità fisiche

- ♦ Approfondendo i concetti iniziali dello Yoga Restaurativo e l'applicazione della biomeccanica per favorire il rilassamento del corpo e della mente

Modulo 6. Patologie più comuni

- ♦ Identificare le patologie spinali più comuni e come adattare la pratica dello yoga per evitare infortuni
- ♦ Approfondire le malattie degenerative e come la pratica dello Yoga può aiutare nella loro gestione e nella riduzione dei sintomi
- ♦ Approfondire la lombalgia e la sciatica e come applicare lo Yoga Terapeutico per alleviare il dolore e migliorare la mobilità
- ♦ Identificare la scoliosi e come adattare la pratica dello Yoga per migliorare la postura e ridurre il disagio
- ♦ Riconoscere i disallineamenti e le lesioni del ginocchio e come adattare la pratica dello Yoga per prevenirli e migliorare il recupero
- ♦ Identificare gli infortuni alla spalla e come adattare la pratica dello Yoga per ridurre il dolore e migliorare la mobilità
- ♦ Approfondire le patologie del polso e della spalla e come adattare la pratica Yoga per evitare lesioni e ridurre il disagio
- ♦ Approfondire le basi posturali e come applicare la biomeccanica per migliorare la postura e prevenire le lesioni
- ♦ Identificare le malattie autoimmuni e come la pratica dello yoga può aiutare a gestirle e a ridurre i sintomi

Modulo 7. Sistema fasciale

- ♦ Approfondire la storia e il concetto di fascia e la sua importanza nella pratica dello Yoga
- ♦ Approfondire i diversi tipi di meccanocettori presenti nella fascia e come applicarli nei diversi stili di Yoga
- ♦ Sottolineare la necessità di applicare il termine fascia nelle lezioni di yoga per una pratica più efficace e consapevole
- ♦ Esplorare l'origine e lo sviluppo del termine tensegrità e la sua applicazione nella pratica dello Yoga
- ♦ Identificare le diverse vie miofasciali e le posture specifiche per ciascuna delle catene miofasciali
- ♦ Applicare la biomeccanica della fascia nella pratica dello Yoga per migliorare la mobilità, la forza e la flessibilità
- ♦ Identificare i principali squilibri posturali e come correggerli attraverso la pratica dello Yoga e la biomeccanica fasciale

Modulo 8. Lo Yoga nei diversi momenti evolutivi

- ♦ Approfondire le diverse esigenze del corpo e la pratica dello Yoga in diversi momenti della vita, come l'infanzia, l'età adulta e la vecchiaia
- ♦ Esplorare come la pratica dello Yoga possa aiutare le donne durante il ciclo mestruale e la menopausa e come adattare la pratica alle 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 nelle diverse fasi dello sviluppo e in situazioni particolari

Modulo 9. Fisiologia delle tecniche Respiratorie

- ♦ Descrivere la fisiologia del sistema respiratorio e il suo rapporto con la pratica del pranayama
- ♦ Approfondire i diversi tipi di respirazione e il loro effetto sul sistema respiratorio e sull'organismo nel suo complesso
- ♦ Identificare le diverse componenti del respiro, come l'inspirazione, l'espirazione e la ritenzione, e come ognuna di esse influisce sulla fisiologia del corpo
- ♦ Approfondire i concetti di canali energetici, o nadi, e il loro rapporto con la fisiologia del respiro e la pratica del pranayama
- ♦ Descrivere i diversi tipi di pranayama e il loro effetto sulla fisiologia del corpo e della mente
- ♦ Identificare i concetti di base dei mudra e il loro rapporto con la fisiologia della respirazione e della pratica del pranayama
- ♦ Approfondire gli effetti della pratica del pranayama sulla fisiologia del corpo e come questi effetti possono contribuire a migliorare la salute e il benessere

Modulo 10. Basi neurofisiologiche delle tecniche di meditazione e rilassamento

- ♦ Descrivere le basi Neurofisiologiche della meditazione e delle tecniche di rilassamento nella pratica dello Yoga
- ♦ Approfondire la definizione di mantra, la sua applicazione e i suoi benefici nella pratica della meditazione
- ♦ Identificare gli aspetti interni della filosofia yoga, tra cui Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, e il loro rapporto con la meditazione
- ♦ Analizzare i diversi tipi di onde cerebrali e il modo in cui si verificano nel cervello durante la meditazione
- ♦ Identificare i diversi tipi di meditazione e le tecniche di meditazione guidata e come vengono applicate nella pratica dello Yoga
- ♦ Approfondire il concetto di Mindfulness, i suoi metodi e le differenze con la meditazione
- ♦ Approfondire Savasana, come guidare un rilassamento, i diversi tipi e adattamenti
- ♦ Identificare i primi passi dello Yoga Nidra e la sua applicazione nella pratica dello yoga

03

Competenze

Il professionista che frequenta questo titolo accademico sarà in grado di migliorare le proprie competenze e abilità tecniche nelle asana, nella dinamizzazione delle sessioni individuali e di gruppo, nonché nella capacità di apportare gli adattamenti necessari per affrontare i pazienti con disabilità. Gli studenti avranno inoltre a disposizione un team di esperti del settore che li guiderà durante le 1.500 ore di insegnamento di questo titolo, in modo da poter raggiungere con successo questi obiettivi.





“

Questo titolo ti permetterà di ampliare le tue competenze nelle tecniche di asana e nella loro integrazione con pazienti affetti da fibromialgia o spina bifida”



Competenze generali

- ♦ Applicare lo Yoga Terapeutico da un punto di vista clinico nell'assistenza dei pazienti
- ♦ Creare programmi specifici per ogni paziente in base ai suoi disturbi e alle sue caratteristiche
- ♦ Incoraggiare le capacità di comunicazione con i pazienti
- ♦ Affrontare le patologie più comuni della colonna vertebrale, delle articolazioni e del sistema muscolare
- ♦ Eseguire tecniche di Rilassamento
- ♦ Applicare i fondamenti della Yoga Terapeutico





Competenze specifiche

- ◆ Migliorare la coordinazione psicomotoria dei pazienti
- ◆ Applicare i benefici dello Yoga Terapeutico
- ◆ Insegnare ai pazienti sani le tecniche posturali più appropriate per evitare le patologie
- ◆ Applicare le tecniche di Yoga in base all'età dei pazienti
- ◆ Applicare lo Yoga Terapeutico come strumento complementare a certi trattamenti
- ◆ Incoraggiare la pratica corretta delle tecniche Yoga per prevenire possibili lesioni

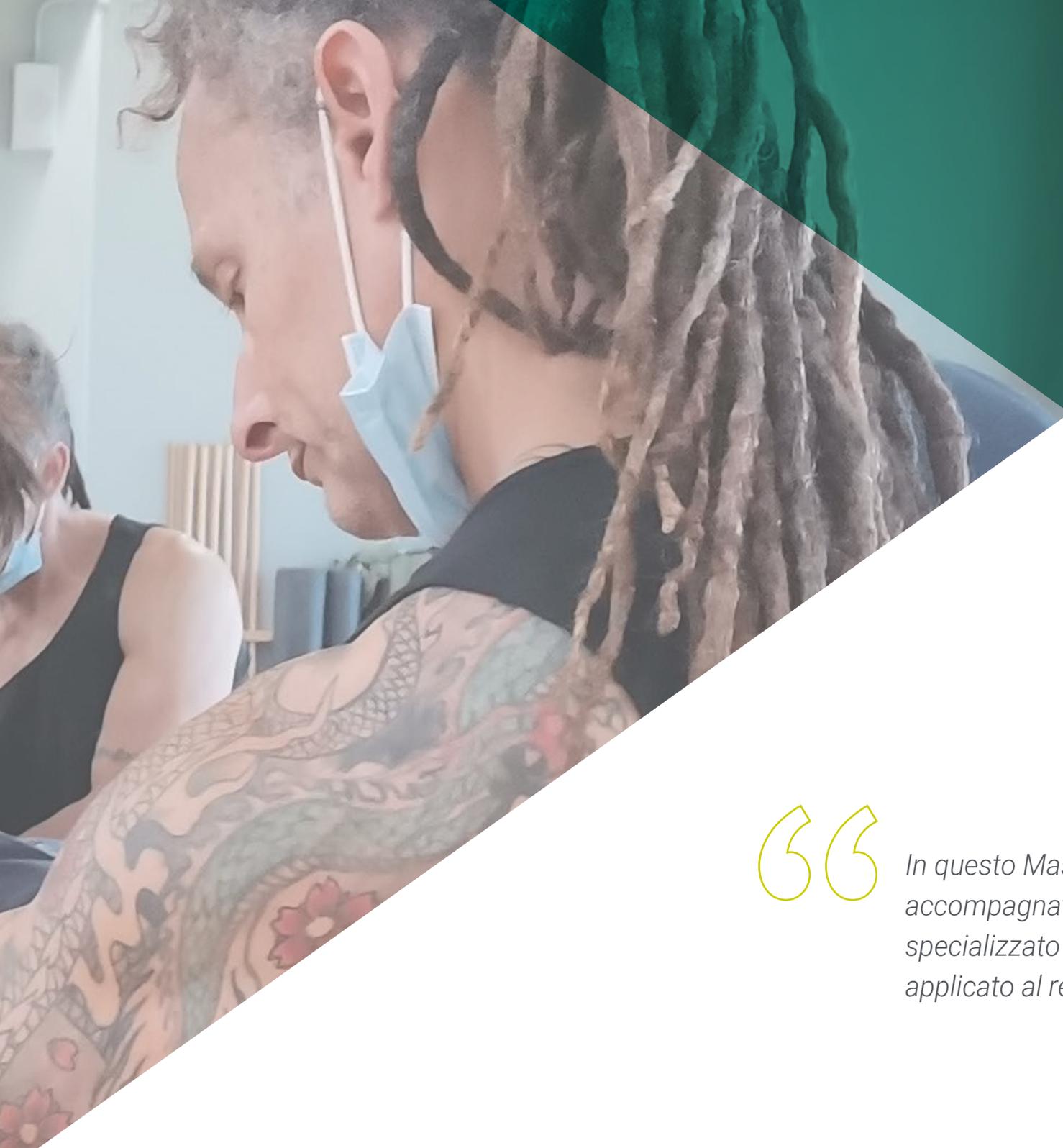
“

Un'opzione accademica ideale per i professionisti che desiderano combinare le loro responsabilità lavorative con un titolo universitario di qualità"

04 Direzione del corso

Specialisti di altissimo livello nel mondo dello Yoga si occuperanno di trasferire i contenuti più aggiornati dello Yoga Terapeutico in Infermieristica. Per fare questo, hanno riversato la loro vasta conoscenza in questo campo in questo programma, a cui lo studente potrà accedere in qualsiasi momento. Inoltre, questo personale docente è stato selezionato da TECH per la sua qualità umana, che consentirà agli studenti di risolvere eventuali dubbi sui contenuti del programma durante il titolo.





“

*In questo Master Privato sarai
accompagnato da un personale docente
specializzato nello Yoga Terapeutico
applicato al recupero e alla riabilitazione"*

Direttrice Ospite Internazionale

In qualità di **direttrice degli insegnanti** e **responsabile della preparazione** 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 apprendimento continuo.

Il suo lavoro ha incluso il tutoraggio, lo sviluppo di protocolli, criteri di preparazione e la partecipazione a corsi di formazione continua per gli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttore presso altre istituzioni come The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa e l'Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla **creazione e alla direzione 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, convalescenza da interventocardiaco o post-cancro al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile ed Obesità. Ha conseguito 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 Centre.



Dott.ssa Galliano, Dianne

- Direttrice dell'Integral Yoga Institute, New York, USA
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso il 14TH Street Y
- Terapista yoga presso l'Integral Yoga Institute Wellness Spa, New York, USA
- Istruttrice terapeutica presso l'Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Laurea in Educazione Primaria presso l'Università dello Stato di New York
- Master in Yoga Terapeutico presso l'Università del Maryland

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti al mondo”*

Direzione



Dott.ssa Escalona García, Zoraida

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

Personale docente

Dott. Ferrer, Ricardo

- ◆ Direttore della Scuola Centro de Luz
- ◆ Direttore della Scuola Nazionale di Reiki Evolutivo
- ◆ Istruttore di Hot Yoga presso il Centro de Luz
- ◆ Formatore di Istruttori di Power Yoga
- ◆ Formatore di Istruttori di Yoga
- ◆ Istruttore di Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ◆ Istruttore di Tai Chi e Chi Kung
- ◆ Istruttore di Body Intelligence
- ◆ Yoga Istruttore di Sup Yoga

Dott.ssa Salvador Crespo, Inmaculada

- ◆ Coordinatrice dell'Istituto Europeo di Yoga
- ◆ Insegnante di Yoga e Meditazione presso IEY
- ◆ Specialista in Yoga Integrale e Meditazione
- ◆ Specialista in Vinyasa Yoga e Power Yoga
- ◆ Specialista in Yoga Terapeutico

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 IEY Siviglia
- ◆ Body Intelligence TM Yoga Level presso IEY Huelva
- ◆ Istruttrice di Yoga in gravidanza e post-parto presso IEY Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Nidra, Yoga Terapeutico e Shamanic Yoga
- ◆ Istruttrice di Pilates di base presso FEDA
- ◆ Istruttrice di Floor Pilates con attrezzi
- ◆ Tecnico Avanzato di Fitness e Personal Training presso FEDA
- ◆ Istruttrice di Spinning Start I presso la Federazione Spagnola di Spinning
- ◆ Istruttrice di Power Dumbell presso l'Associazione di Aerobica e Fitness
- ◆ Chiropratica in Chiroterapia presso la Scuola Superiore di Chiroterapia e Terapie
- ◆ Formazione in Drenaggio linfatico presso PRAXIS, Siviglia

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



*Un'esperienza educativa unica,
fondamentale e decisiva per potenziare
il tuo sviluppo professionale"*

05

Struttura e contenuti

Il programma di questo Master Privato consentirà ai professionisti del settore infermieristico di aggiornare le proprie conoscenze sullo Yoga Terapeutico e sulle diverse tecniche esistenti in soli 12 mesi. Così, attraverso video riassuntivi, video di approfondimento o casi clinici, gli studenti approfondiranno le basi neurofisiologiche del rilassamento e della meditazione, l'applicazione delle tecniche Yoga per i pazienti con emicrania, ipertensione o problemi digestivi. Tutto questo, inoltre, con il sistema Relearning, che ti permetterà di progredire nel programma in modo molto più naturale e persino di ridurre le lunghe ore di studio.



“

TECH ti fornisce tutti gli strumenti didattici necessari per aggiornare le tue conoscenze sullo Yoga Terapeutico in modo agile e interessante"

Modulo 1. Struttura dell'Apparato Locomotore

- 1.1. Posizione anatomica, assi e piani
 - 1.1.1. Anatomia e fisiologia del corpo umano
 - 1.1.2. Posizione anatomica
 - 1.1.3. Definizione degli assi del corpo
 - 1.1.4. I piani anatomici
- 1.2. Ossa
 - 1.2.1. Anatomia ossea del corpo umano
 - 1.2.2. Struttura e funzione delle ossa
 - 1.2.3. I diversi tipi di ossa e la loro relazione con la postura e il movimento
 - 1.2.4. Il rapporto tra sistema scheletrico e sistema muscolare
- 1.3. Articolazioni
 - 1.3.1. Anatomia e fisiologia delle articolazioni del corpo umano
 - 1.3.2. Diversi tipi di articolazione
 - 1.3.3. Il ruolo delle articolazioni nella postura e nel movimento
 - 1.3.4. Le lesioni articolari più comuni e come prevenirle
- 1.4. Cartilagine
 - 1.4.1. Anatomia e fisiologia della cartilagine del corpo umano
 - 1.4.2. I diversi tipi di cartilagine e la loro funzione nell'organismo
 - 1.4.3. Il ruolo della cartilagine nella società della mobilità
 - 1.4.4. I diversi tipi di cartilagine e la loro funzione nell'organismo
- 1.5. Tendini e legamenti
 - 1.5.1. Anatomia e fisiologia delle articolazioni del corpo umano
 - 1.5.2. I diversi tipi di tendini e legamenti, e la loro funzione nel corpo
 - 1.5.3. Il ruolo di tendini e legamenti nella postura e nel movimento
 - 1.5.4. Le lesioni più comuni a tendini e legamenti e come prevenirle
- 1.6. Muscolo-scheletrico
 - 1.6.1. Anatomia e fisiologia della sistema muscoloscheletrico del corpo umano
 - 1.6.2. Il rapporto tra muscoli e ossa nella postura e nel movimento
 - 1.6.3. Il ruolo della fascia nel sistema muscolo-scheletrico e la sua relazione alla pratica dello Yoga Terapeutico
 - 1.6.4. Gli infortuni muscolari più comuni e come prevenirli
- 1.7. Sviluppo del sistema muscolo-scheletrico
 - 1.7.1. Sviluppo embrionale e fetale del sistema muscolo-scheletrico
 - 1.7.2. Crescita e sviluppo dell'apparato muscolo-scheletrico nell'infanzia e nell'adolescenza
 - 1.7.3. Cambi muscolo-scheletrico associati all'invecchiamento
 - 1.7.4. Sviluppo e adattamento del sistema muscolo-scheletrico all'attività fisica e all'allenamento
- 1.8. Componenti del sistema muscolo-scheletrico
 - 1.8.1. Anatomia e fisiologia dei muscoli scheletrici e loro rapporto con la pratica dello Yoga Terapeutico
 - 1.8.2. Il ruolo delle ossa nel sistema muscolo-scheletrico e la loro relazione con la postura e il movimento
 - 1.8.3. La funzione delle articolazioni del sistema muscolo-scheletrico e come prendersene cura durante la pratica della Yoga Terapeutico
 - 1.8.4. Il ruolo della fascia e degli altri tessuti connettivi nel sistema muscolo-scheletrico e la loro relazione con la pratica dello Yoga Terapeutico
- 1.9. Controllo nervoso dei muscoli scheletrici
 - 1.9.1. Anatomia e fisiologia del sistema nervoso e la sua relazione con la pratica dello Yoga Terapeutico
 - 1.9.2. Il ruolo del sistema nervoso nella contrazione muscolare e nel controllo del movimento
 - 1.9.3. La relazione tra il sistema nervoso e l'apparato muscolo-scheletrico nella postura e nel movimento durante la pratica dello Yoga Terapeutico
 - 1.9.4. L'importanza del controllo neuromuscolare per la prevenzione degli infortuni e il miglioramento delle prestazioni nella pratica dello Yoga Terapeutico
- 1.10. Contrazione muscolare
 - 1.10.1. Anatomia e fisiologia della contrazione muscolare e loro rapporto con la pratica dello Yoga Terapeutico
 - 1.10.2. i diversi tipi contrazione muscolare e loro applicazione nelle la pratica dello Yoga Terapeutico
 - 1.10.3. Il ruolo dell'attivazione neuromuscolare nella contrazione muscolare e la sua relazione con la pratica dello Yoga Terapeutico
 - 1.10.4. L'importanza del e il rafforzamento muscolare in la prevenzione degli infortuni e il miglioramento delle prestazioni nella pratica dello Yoga Terapeutico

Modulo 2. Colonna vertebrale e arti

- 2.1. Sistema muscolare
 - 2.1.1. Muscolo: unità funzionale
 - 2.1.2. Tipi di muscoli
 - 2.1.3. Muscoli tonici e fascici
 - 2.1.4. Contrazione isometrica e isotonica e la sua rilevanza negli stili dello Yoga
- 2.2. Sistema nervoso
 - 2.2.1. Neuroni: unità funzionale
 - 2.2.2. Sistema Nervoso Centrale: cervello e midollo spinale
 - 2.2.3. Sistema Nervoso Periferico somatico: nervi
 - 2.2.4. Sistema Nervoso Periferico Autonomo: Simpatico e Parasimpatico
- 2.3. Sistema osseo
 - 2.3.1. Osteocita: unità funzionale
 - 2.3.2. Scheletro assiale e appendicolare
 - 2.3.3. Tendini
 - 2.3.4. Legamenti
- 2.4. Colonna vertebrale
 - 2.4.1. Evoluzione della colonna vertebrale e funzioni
 - 2.4.2. Struttura
 - 2.4.3. Vertebra tipo
 - 2.4.4. Movimenti della colonna
- 2.5. Regione cervicale e dorsale
 - 2.5.1. Vertebre cervicali: tipiche e atipiche
 - 2.5.2. Vertebre dorsali
 - 2.5.3. Principali muscoli della regione cervicale
 - 2.5.4. Principali muscoli della regione dorsale
- 2.6. Regione lombare
 - 2.6.1. Vertebre lombari
 - 2.6.2. Sacro
 - 2.6.3. Coccige
 - 2.6.4. Principali muscoli

- 2.7. Bacino
 - 2.7.1. Anatomia: differenza tra bacino maschile e femminile
 - 2.7.2. Due concetti chiave: anteversione e retroversione
 - 2.7.3. Principali muscoli
 - 2.7.4. Pavimento pelvico
- 2.8. Arto superiore
 - 2.8.1. Articolazione della spalla
 - 2.8.2. Muscoli del manguito rotatore
 - 2.8.3. Braccio, gomito e avambraccio
 - 2.8.4. Principali muscoli
- 2.9. Arto inferiore
 - 2.9.1. Articolazione coxofemorale
 - 2.9.2. Ginocchio: articolazione tibiofemorale e patellofemorale
 - 2.9.3. Legamenti e menischi del ginocchio
 - 2.9.4. Principali muscoli della gamba
- 2.10. Diaframma e core
 - 2.10.1. Anatomia del diaframma
 - 2.10.2. Diaframma e respirazione
 - 2.10.3. Muscoli del "core"
 - 2.10.4. Core e la sua importanza nello Yoga

Modulo 3. Applicazione di tecniche di asana e loro integrazione

- 3.1. Asana
 - 3.1.1. Definizione di asana
 - 3.1.2. Asana negli Yoga sutra
 - 3.1.3. Scopo più profondo delle asana
 - 3.1.4. Asana e allineamento
- 3.2. Principio dell'azione minima
 - 3.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 3.2.2. Come applicare questo concetto nella pratica?
 - 3.2.3. Teoria dei guna
 - 3.2.4. Influenza dei guna sulla pratica

- 3.3. Asana in piedi
 - 3.3.1. L'importanza delle asana in piedi
 - 3.3.2. Come lavorano
 - 3.3.3. Benefici
 - 3.3.4. Controindicazioni e considerazioni
- 3.4. Asana seduti e supini
 - 3.4.1. Importanza delle asana da seduti
 - 3.4.2. Asana seduti per la meditazione
 - 3.4.3. Asana supini: definizione
 - 3.4.4. Benefici della posizione supina
- 3.5. Estensione delle asana
 - 3.5.1. Perché sono importanti le estensioni?
 - 3.5.2. Come lavorarli in sicurezza
 - 3.5.3. Benefici
 - 3.5.4. Controindicazioni
- 3.6. Asana di piegamento
 - 3.6.1. Importanza della flessione spinale
 - 3.6.2. Esecuzione
 - 3.6.3. Benefici
 - 3.6.4. Errori più frequenti e come evitarle
- 3.7. Asanas di rotazione: torsione
 - 3.7.1. Meccanica torsionale
 - 3.7.2. Come farlo correttamente
 - 3.7.3. Benefici fisiologici
 - 3.7.4. Controindicazioni
- 3.8. Asana in flessione laterale
 - 3.8.1. Importanza
 - 3.8.2. Benefici
 - 3.8.3. Errori più comuni
 - 3.8.4. Controindicazioni

- 3.9. Importanza dell' controposture
 - 3.9.1. Cosa sono?
 - 3.9.2. Quando farlo
 - 3.9.3. Vantaggi durante la pratica
 - 3.9.4. I contrappesi più utilizzati
- 3.10. *Bandha*
 - 3.10.1. Definizione
 - 3.10.2. Principali Bandha
 - 3.10.3. Quando usarli
 - 3.10.4. Bandha e Yoga Terapeutico

Modulo 4. Analisi delle principali asana in piedi

- 4.1. Tadasana
 - 4.1.1. Importanza
 - 4.1.2. Benefici
 - 4.1.3. Esecuzione
 - 4.1.4. Differenza da samasthiti
- 4.2. Saluto al Sole
 - 4.2.1. Classici
 - 4.2.2. Tipo a
 - 4.2.3. Tipo b
 - 4.2.4. Adattamenti
- 4.3. Asana piedi
 - 4.3.1. Utkatasana: posizione della sedia
 - 4.3.2. Anjaneyasana: low lunge
 - 4.3.3. Virabhadrasana I: Guerriero I
 - 4.3.4. Utkata Konasana: posizione della dea

- 4.4. Flessione spinale delle asana in piedi
 - 4.4.1. Adho mukha
 - 4.4.2. Parsvottanasana
 - 4.4.3. Prasarita Padottanasana
 - 4.4.4. Uttanasana
- 4.5. Biomeccanica delle Asana di piegamento laterale
 - 4.5.1. Utthita trikonasana
 - 4.5.2. Virabhadrasana II Guerriero II
 - 4.5.3. Parighasana
 - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonasana
- 4.6. Equilibrio delle asana
 - 4.6.1. Virasana
 - 4.6.2. Utthita Hasta Padangusthasana
 - 4.6.3. Natarajasana
 - 4.6.4. Garudasana
- 4.7. Estensioni in posizione prona
 - 4.7.1. Bhujangasana
 - 4.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
 - 4.7.3. Saral Bhujangasana: sfinge
 - 4.7.4. Shalabhasana
- 4.8. Estensioni
 - 4.8.1. Ustrasana
 - 4.8.2. Dhanurasana
 - 4.8.3. Urdhva Dhanurasana
 - 4.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 4.9. Torsione
 - 4.9.1. Parivrtta Parsvakonasana
 - 4.9.2. Parivrtta trikonasana
 - 4.9.3. Parivrtta Parsvotanassana
 - 4.9.4. Parivrtta Utkatasana
- 4.10. Fianchi
 - 4.10.1. Malasana
 - 4.10.2. Badha Konasana
 - 4.10.3. Upavista Konasana
 - 4.10.4. Gomukhasana

Modulo 5. Ripartizione delle Asana principali del piano e adattamenti con supporti

- 5.1. Asana del piano principale
 - 5.1.1. Marjaryasana- Bitilasana
 - 5.1.2. Benefici
 - 5.1.3. Varianti
 - 5.1.4. Dandasana
- 5.2. Flessioni supine
 - 5.2.1. Paschimottanasana
 - 5.2.2. Janu sirsasana
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
 - 5.2.4. Kurmasana
- 5.3. Torsione e dell'Inclinazione Laterale
 - 5.3.1. Ardha Matsyendrasana
 - 5.3.2. Vakrasana
 - 5.3.3. Bharadvajasana
 - 5.3.4. Parivrita janu sirsasana

- 5.4. Asana in chiusura
 - 5.4.1. Balasana
 - 5.4.2. Supta Badha Konasana
 - 5.4.3. Ananda Balasana
 - 5.4.4. Jathara Parivartanasana A y B
- 5.5. Inversione
 - 5.5.1. Benefici
 - 5.5.2. Controindicazioni
 - 5.5.3. Viparita Karani
 - 5.5.4. Sarvangasana
- 5.6. Blocchi
 - 5.6.1. Cosa sono e come usarli?
 - 5.6.2. Varianti delle asana in piedi
 - 5.6.3. Varianti di asana seduti e supini
 - 5.6.4. Variazioni di asana di chiusura e di restauro
- 5.7. Cintura
 - 5.7.1. Cosa sono e come usarli?
 - 5.7.2. Varianti delle asana in piedi
 - 5.7.3. Varianti di asana seduti e supini
 - 5.7.4. Variazioni di asana di chiusura e di restauro
- 5.8. Asana in sedia
 - 5.8.1. Che cos'è?
 - 5.8.2. Benefici
 - 5.8.3. Saluti al sole su una sedia
 - 5.8.4. Sedia Tadasana
- 5.9. Biomeccanica di Yoga su una sedia
 - 5.9.1. Flessioni
 - 5.9.2. Estensioni
 - 5.9.3. Torsioni e inclinazioni
 - 5.9.4. Invertita

- 5.10. Asana restaurative
 - 5.10.1. Quando utilizzarle
 - 5.10.2. Flessioni sedute e in avanti
 - 5.10.3. Flessioni indietro
 - 5.10.4. Inversioni e posizioni supine

Modulo 6. Patologie più comuni

- 6.1. Patologie della colonna vertebrale
 - 6.1.1. Protusioni
 - 6.1.2. Ernie
 - 6.1.3. Iperlordosi
 - 6.1.4. Raddrizzamenti
- 6.2. Malattie degenerative
 - 6.2.1. Artrosi
 - 6.2.2. Distrofia muscolare
 - 6.2.3. Osteoporosi
 - 6.2.4. Espondilosi
- 6.3. Lombalgia e sciatica
 - 6.3.1. Lombalgia
 - 6.3.2. Sciatica
 - 6.3.3. Sindrome piramidale
 - 6.3.4. Trocanterite
- 6.4. Scoliosi
 - 6.4.1. Comprendere la scoliosi
 - 6.4.2. Tipologie
 - 6.4.3. Cosa fare
 - 6.4.4. Cose da evitare

- 6.5. Disallineamento delle ginocchia
 - 6.5.1. Genu varo
 - 6.5.2. Genu valgo
 - 6.5.3. Genu flesso
 - 6.5.4. Genu recurvatum
- 6.6. Spalle e gomiti
 - 6.6.1. Borsiti
 - 6.6.2. Sindrome subacromiale
 - 6.6.3. Epicondilita
 - 6.6.4. Epitrocleeite
- 6.7. Ginocchia
 - 6.7.1. Dolore patellofemorale
 - 6.7.2. Condropatia
 - 6.7.3. Lesioni meniscali
 - 6.7.4. Tendinite della pata d'oca
- 6.8. Polso e caviglie
 - 6.8.1. Sindrome del tunnel carpale
 - 6.8.2. Distorsioni
 - 6.8.3. Alluce valgo
 - 6.8.4. Piede piatto e cavo
- 6.9. Basi posturali
 - 6.9.1. Diversi piani
 - 6.9.2. Tecnica della piombatura
 - 6.9.3. Sindrome incrociata superiore
 - 6.9.4. Sindrome incrociata inferiore
- 6.10. Malattie autoimmuni
 - 6.10.1. Definizione
 - 6.10.2. Lupus
 - 6.10.3. Morbo di Crohn
 - 6.10.4. Artrite

Modulo 7. Sistema fasciale

- 7.1. Fascia
 - 7.1.1. Storia
 - 7.1.2. Fascia vs Aponeurosi
 - 7.1.3. Tipologie
 - 7.1.4. Funzioni
- 7.2. Tipi di meccanocettori e la loro importanza nei vari stili di Yoga
 - 7.2.1. Importanza
 - 7.2.2. Organi tendinei di Golgi
 - 7.2.3. Corpuscoli di Pacini
 - 7.2.4. Organi tendinei di Ruffini
- 7.3. Catene miofasciali
 - 7.3.1. Definizione
 - 7.3.2. Importanza nello Yoga
 - 7.3.3. Concetto di tensegrità
 - 7.3.4. I tre diaframmi
- 7.4. LPS: Linea Posteriore Superficiale
 - 7.4.1. Definizione
 - 7.4.2. Vie anatomiche
 - 7.4.3. Posizioni passive
 - 7.4.4. Posizioni attive
- 7.5. LAS: Linea Anteriore Superficiale
 - 7.5.1. Definizione
 - 7.5.2. Vie anatomiche
 - 7.5.3. Posizioni passive
 - 7.5.4. Posizioni attive

- 7.6. LL: Linea Laterale
 - 7.6.1. Definizione
 - 7.6.2. Vie anatomiche
 - 7.6.3. Posizioni passive
 - 7.6.4. Posizioni attive
- 7.7. LE: Linea Espirale
 - 7.7.1. Definizione
 - 7.7.2. Vie anatomiche
 - 7.7.3. Posizioni passive
 - 7.7.4. Posizioni attive
- 7.8. Linee funzionali
 - 7.8.1. Definizione
 - 7.8.2. Vie anatomiche
 - 7.8.3. Posizioni passive
 - 7.8.4. Posizioni attive
- 7.9. Linee degli arti superiori
 - 7.9.1. Definizione
 - 7.9.2. Vie anatomiche
 - 7.9.3. Posizioni passive
 - 7.9.4. Posizioni attive
- 7.10. Principali squilibri
 - 7.10.1. Modello ideale
 - 7.10.2. Gruppo di flessione ed estensione
 - 7.10.3. Gruppo di apertura e chiusura
 - 7.10.4. Modello inspiratorio ed espiratorio

Modulo 8. Lo Yoga nei diversi momenti evolutivi

- 8.1. Infanzia
 - 8.1.1. Perché è importante?
 - 8.1.2. Benefici
 - 8.1.3. Com'è una classe
 - 8.1.4. Esempio di saluto al sole adattato
- 8.2. Donna e ciclo mestruale
 - 8.2.1. Fase mestruale
 - 8.2.2. Fase follicolare
 - 8.2.3. Fase ovulatoria
 - 8.2.4. Fase luteale
- 8.3. Yoga e ciclo mestruale
 - 8.3.1. Sequenza della fase follicolare
 - 8.3.2. Sequenza della fase ovulatoria
 - 8.3.3. Sequenza della fase luteale
 - 8.3.4. Sequenza durante le mestruazioni
- 8.4. Menopausa
 - 8.4.1. Considerazioni generali
 - 8.4.2. Cambiamenti fisici e ormonali
 - 8.4.3. Vantaggi della pratica
 - 8.4.4. Asana consigliati
- 8.5. Gravidanza
 - 8.5.1. Perché praticarlo
 - 8.5.2. Asana del primo trimestre
 - 8.5.3. Asana del secondo trimestre
 - 8.5.4. Asana del terzo trimestre



- 8.6. Post-parto
 - 8.6.1. Benefici fisici
 - 8.6.2. Benefici mentali
 - 8.6.3. Raccomandazioni generali
 - 8.6.4. Pratica con il bambino
- 8.7. Terza età
 - 8.7.1. Principali patologie che incontreremo
 - 8.7.2. Benefici
 - 8.7.3. Considerazioni generali
 - 8.7.4. Controindicazioni
- 8.8. Disabilità fisica
 - 8.8.1. Lesione Cerebrale
 - 8.8.2. Danno al midollo spinale
 - 8.8.3. Danno Muscolare
 - 8.8.4. Come progettare una classe
- 8.9. Disabilità sensoriale
 - 8.9.1. Sonore
 - 8.9.2. Visivo
 - 8.9.3. Sensoriale
 - 8.9.4. Come progettare una sequenza
- 8.10. Considerazioni generali sulle disabilità più comuni che incontreremo
 - 8.10.1. Sindrome di Down
 - 8.10.2. Autismo
 - 8.10.3. Paralisi cerebrale
 - 8.10.4. Disturbo dello sviluppo intellettivo

Modulo 9. Tecniche respiratorie

- 9.1. Pranayama
 - 9.1.1. Definizione
 - 9.1.2. Origine
 - 9.1.3. Benefici
 - 9.1.4. Concetto di prana
- 9.2. Tipi di respirazione
 - 9.2.1. Addominale
 - 9.2.2. Toracica
 - 9.2.3. Clavicolare
 - 9.2.4. Respirazione yogica completa
- 9.3. Purificazione dei condotti dell'energia pranica o nadi
 - 9.3.1. Cosa sono le nadi?
 - 9.3.2. Sushuma
 - 9.3.3. Ida
 - 9.3.4. Pindala
- 9.4. Ispirazione: puraka
 - 9.4.1. Ispirazione abdomina
 - 9.4.2. Ispirazione diaframmatica/costale
 - 9.4.3. Considerazioni generali e controindicazioni
 - 9.4.4. Rapporto con i bandhas
- 9.5. Scadenza rechaka
 - 9.5.1. Ispirazione abdomina
 - 9.5.2. espirata diaframmatica/costale
 - 9.5.3. Considerazioni generali e controindicazioni
 - 9.5.4. Rapporto con i bandhas
- 9.6. Ritenzioni: kumbakha
 - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 9.6.2. Bahya kumbhaka
 - 9.6.3. Considerazioni generali e controindicazioni
 - 9.6.4. Rapporto con i bandhas

- 9.7. Fisiologia del Pranayamas purificatore:
 - 9.7.1. Douti
 - 9.7.2. Anunasika,
 - 9.7.3. Nadi Shodana
 - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Fisiologia del Pranayamas stimolante e rinfrescante
 - 9.8.1. Kapalabha
 - 9.8.2. Bastrika
 - 9.8.3. Ujjayi,
 - 9.8.4. Shitali
- 9.9. Fisiologia del Pranayamas rigenerativo:
 - 9.9.1. Surya bheda,
 - 9.9.2. Kumbaka,
 - 9.9.3. Samavritti
 - 9.9.4. Mridanga
- 9.10. Fisiologia dei Mudra
 - 9.10.1. Cosa sono?
 - 9.10.2. Vantaggi e quando incorporarli
 - 9.10.3. Significato di ogni dito
 - 9.10.4. I principali mudra utilizzati nella pratica

Modulo 10. Tecniche di meditazione e rilassamento

- 10.1. Mantra
 - 10.1.1. Cosa sono?
 - 10.1.2. Benefici
 - 10.1.3. Mantra di apertura
 - 10.1.4. Mantra di chiusura
- 10.2. Aspetti interni dello Yoga
 - 10.2.1. Pratyahara
 - 10.2.2. Dharana
 - 10.2.3. Dhyana
 - 10.2.4. Samadhi

- 10.3. Meditazione
 - 10.3.1. Definizione
 - 10.3.2. Postura
 - 10.3.3. Benefici
 - 10.3.4. Controindicazioni
- 10.4. Onde cerebrali
 - 10.4.1. Definizione
 - 10.4.2. Classificazione
 - 10.4.3. Dal sonno alla veglia
 - 10.4.4. Durante la meditazione
- 10.5. Tipi di meditazione
 - 10.5.1. Spiritualità
 - 10.5.2. Visualizzazione
 - 10.5.3. Buddista
 - 10.5.4. Movimento
- 10.6. Tecniche di meditazione 1
 - 10.6.1. Meditazione per realizzare il vostro desiderio
 - 10.6.2. Meditazione del cuore
 - 10.6.3. Meditazione Kokyuhoo
 - 10.6.4. Meditazione sul sorriso interiore
- 10.7. Tecniche di meditazione 2
 - 10.7.1. Meditazione di pulizia dei chakra
 - 10.7.2. Meditazione amorevole
 - 10.7.3. Meditazione doni del presente
 - 10.7.4. Meditazione silenziosa
- 10.8. Mindfulness
 - 10.8.1. Definizione
 - 10.8.2. In cosa consiste?
 - 10.8.3. Come si applica
 - 10.8.4. Tecniche

- 10.9. Rilassamento/ savasana
 - 10.9.1. Posizione di chiusura delle classi
 - 10.9.2. Come realizzarlo e impostazioni
 - 10.9.3. Benefici
 - 10.9.4. Come guidare il rilassamento
- 10.10. Yoga nidra
 - 10.10.1. Che cos'è lo yoga nidra?
 - 10.10.2. Com'è una sessione?
 - 10.10.3. Fasi
 - 10.10.4. Esempio di sessione



Approfondisci le tecniche di rilassamento occidentali e orientali oggi più utilizzate nello Yoga Terapeutico”

06

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***.



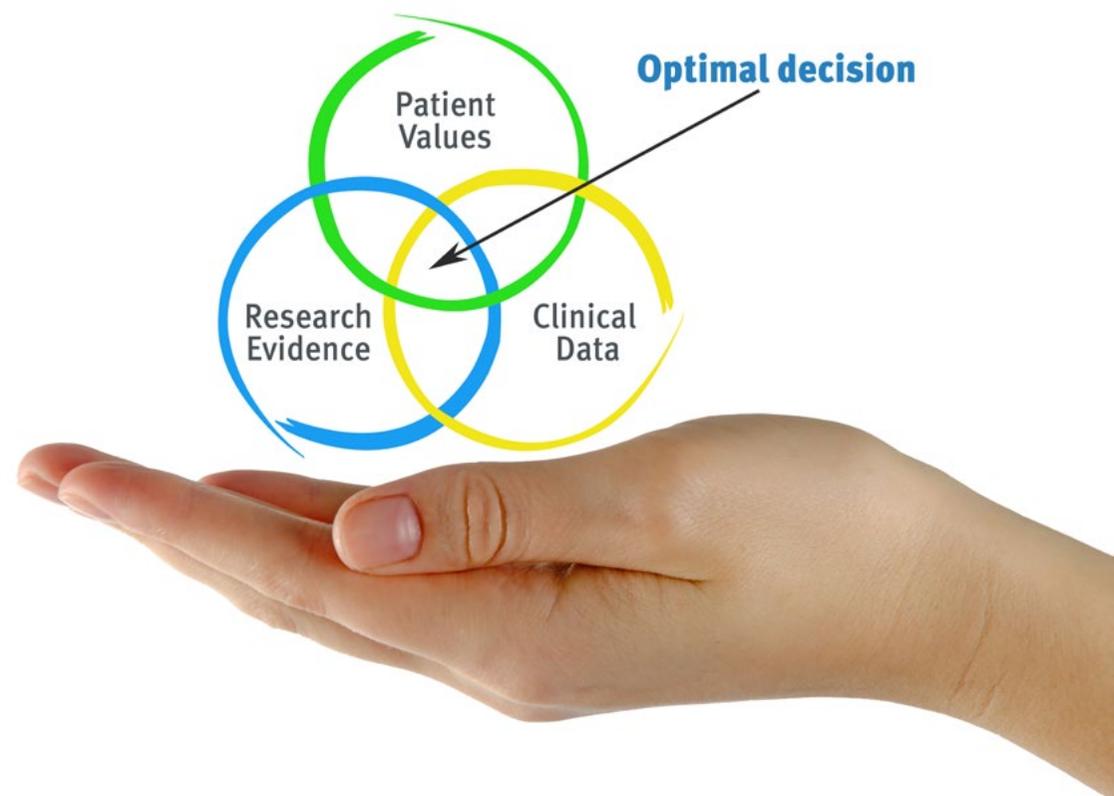
“

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 Nursing School applichiamo il Metodo Casistico

In una data situazione concreta, cosa dovrebbe fare un professionista? 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 professionisti imparano meglio, in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Con TECH l'infermiere sperimenta un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gervas, 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 sia radicato nella vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali nella pratica professionale infermieristica.

“

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. Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente incorporato nelle abilità pratiche che permettono al professionista in infermieristica di integrare al meglio le sue conoscenze in ambito ospedaliero o in assistenza primaria.
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.



L'infermiere 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 più di 175.000 infermieri con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni indipendentemente dal carico pratico. 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 che punta direttamente 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 sistema di apprendimento di TECH è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



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



Materiali 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 infermieristica in video

TECH aggiorna lo studente sulle ultime tecniche, progressi educativi e all'avanguardia delle tecniche infermieristiche attuali. 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

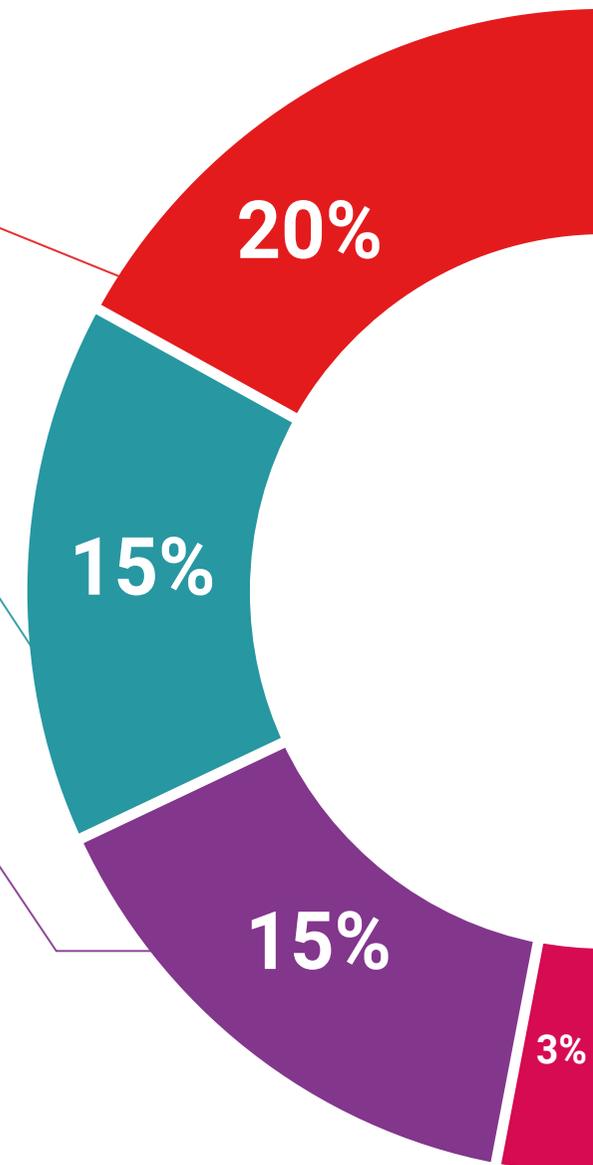
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

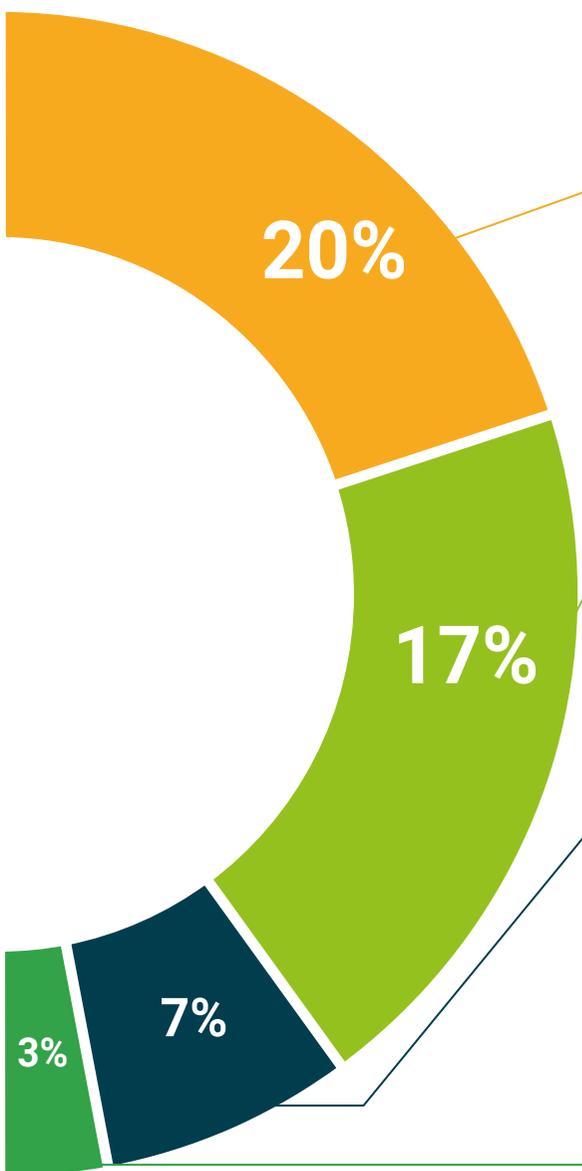
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Lecture 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. Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



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.



07

Titolo

Il Master Privato in Yoga Terapeutico in Infermieristica garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Master Privato in Yoga Terapeutico in Infermieristica** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Master Privato** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Master Privato, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Master Privato in Yoga Terapeutico in Infermieristica**

Modalità: **online**

Durata: **12 mesi**



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

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Master Privato
Yoga Terapeutico
in Infermieristica

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Master Privato

Yoga Terapeutico in Infermieristica

