

# Corso Universitario

Basi Neurologiche nelle Tecniche  
di Meditazione e di Rilassamento  
in Infermieristica



## Corso Universitario

### Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento in Infermieristica

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techtute.com/it/infermieristica/corso-universitario/basi-neurologiche-tecniche-meditazione-rilassamento-infermieristica](http://www.techtute.com/it/infermieristica/corso-universitario/basi-neurologiche-tecniche-meditazione-rilassamento-infermieristica)

# 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

---

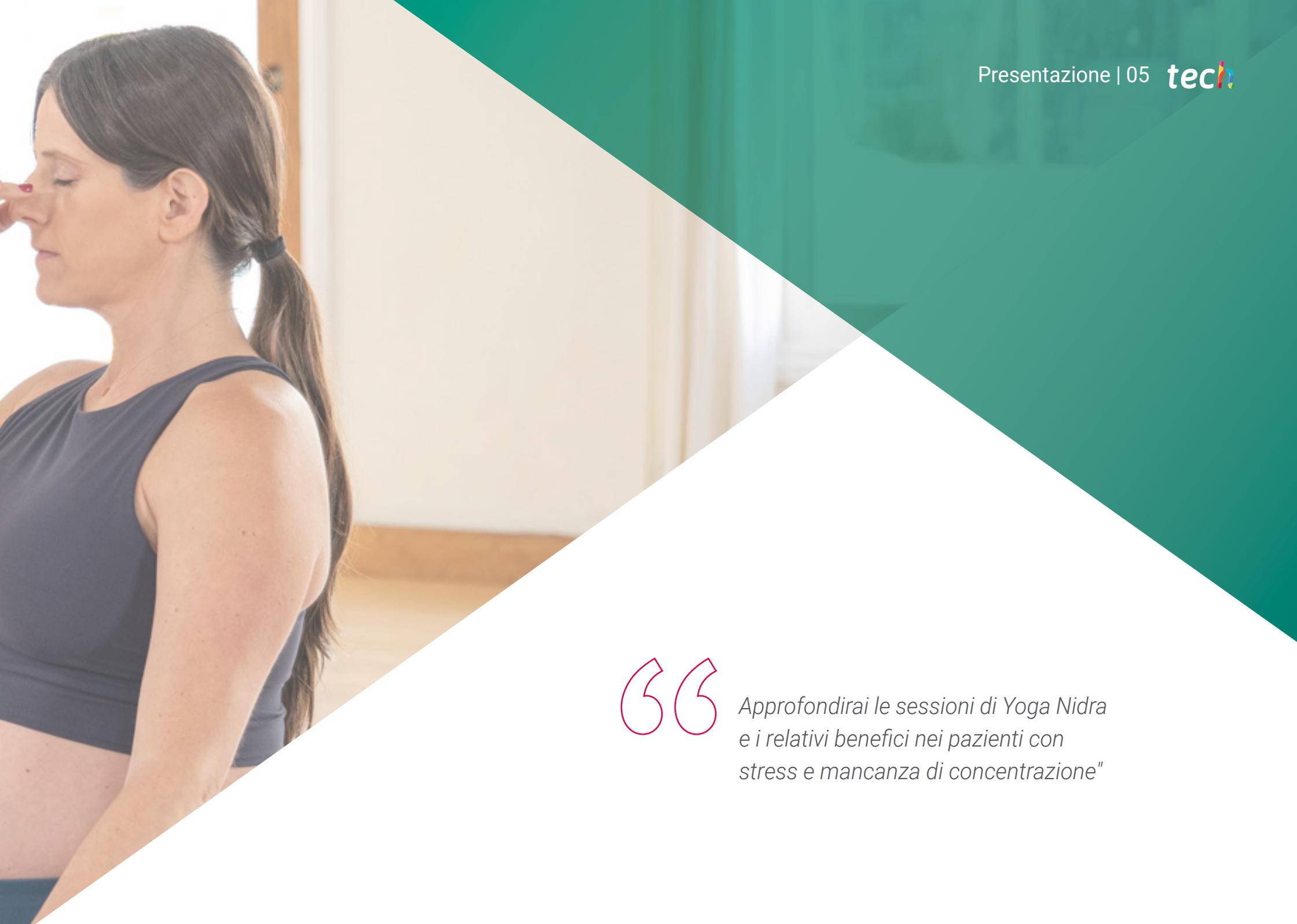
*pag. 30*

# 01

# Presentazione

Le neuroscienze e le pratiche di meditazione e rilassamento hanno acquisito grande rilevanza nel campo della salute e del benessere. Per questo motivo, in ambito scientifico è cresciuto l'interesse per gli studi sulle alterazioni neurologiche prodotte dalla meditazione. Per questo motivo, TECH ha creato un corso online che fornisce agli studenti le informazioni più aggiornate e rigorose sulle tecniche di rilassamento e meditazione, nonché sulle basi neurologiche che le supportano. Va notato che il programma è adattato alle esigenze attuali, essendo offerto in un formato 100% online, che consente ai professionisti di accedere ai contenuti da qualsiasi luogo e in qualsiasi momento.





“

*Approfondirai le sessioni di Yoga Nidra  
e i relativi benefici nei pazienti con  
stress e mancanza di concentrazione”*

L'ampia documentazione scientifica disponibile dimostra come lo yoga abbia un'importante influenza sulla salute fisica e mentale di pazienti appartenenti a persone diverse, come quelle in salute, le donne in gravidanza, con dolore cronico, ansia, diabete o cancro. Questi benefici hanno portato un numero crescente di professionisti della fisioterapia a raccomandare questa attività fisica nei propri trattamenti terapeutici.

Tali benefici si basano sulle diverse asana, sulle varianti e sulle tecniche di respirazione utilizzate nelle diverse sessioni di questa disciplina. Per questo abbiamo creato questo Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento in Infermieristica.

È una qualifica che offre allo studente un percorso accademico aggiornato attraverso i mantra, gli aspetti interni dello yoga, la meditazione, le onde cerebrali durante la meditazione, lo yoga nidra e le tecniche di respirazione e la *Mindfulness*. In questo senso, il programma è stato sviluppato da esperti di fama e comprende una grande quantità di materiali didattici in diversi supporti audiovisivi per garantire un'integrazione rapida, efficace e naturale dei concetti.

Inoltre, i partecipanti che intraprendono questo percorso di aggiornamento formativo potranno combinarlo con le loro responsabilità professionali e personali, poiché l'insegnamento avviene al 100% online. In questo modo, sarà sufficiente un dispositivo elettronico con connessione a Internet per accedere al programma più aggiornato in materia di Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento in Infermieristica nel panorama accademico attuale.

Questo **Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento 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
- ♦ 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
- ♦ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile dotato di connessione a Internet



*Si tratta una qualifica accademica sviluppata da veri specialisti del mondo dello Yoga"*

“

*Padroneggerai le tecniche interne dello Yoga, tra cui Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, migliorando così la concentrazione e l'equilibrio mentale dei tuoi pazienti”*

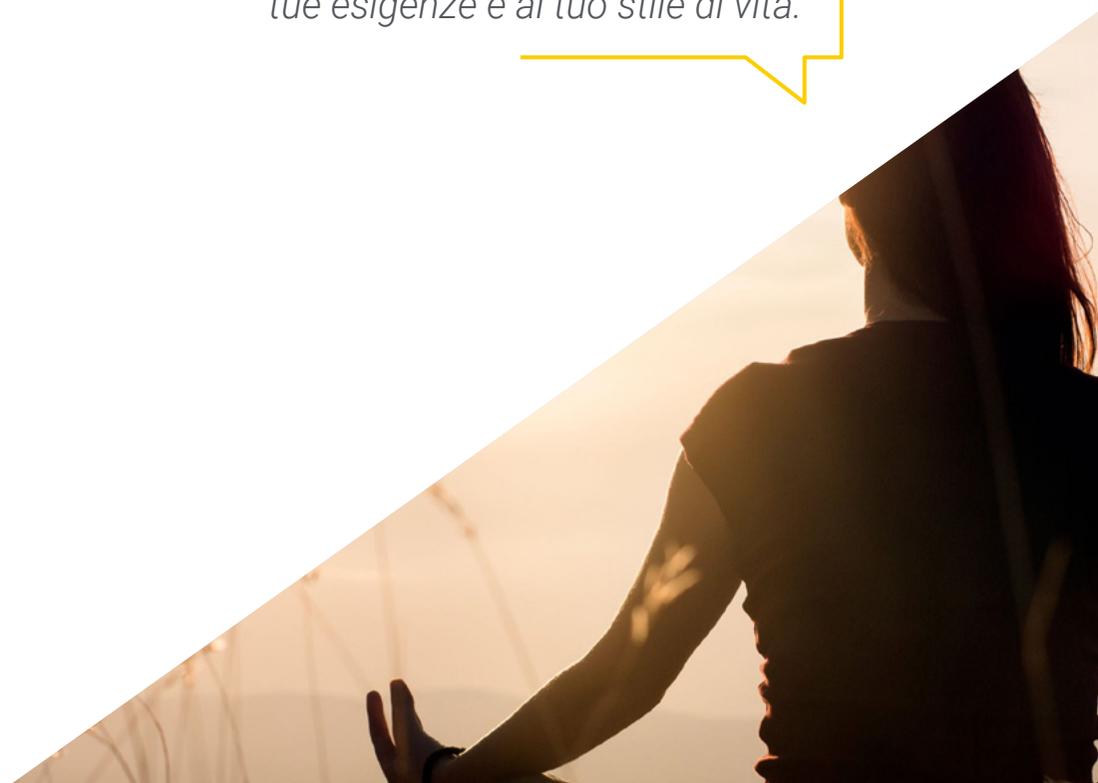
Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Avrai l'opportunità di sperimentare la metodologia Relearning, un approccio interattivo e partecipativo all'apprendimento che ti consentirà di integrare in modo efficace le conoscenze nella tua pratica professionale.*

*Aggiornati con la flessibilità di studiare questo programma online, senza restrizioni di tempo o di spostamenti, adattandolo alle tue esigenze e al tuo stile di vita.*



# 02

## Obiettivi

Gli studenti di questo programma acquisiranno le conoscenze necessarie per applicare efficacemente le pratiche meditative e di rilassamento nella loro pratica professionale. In questo modo, si esploreranno gli aspetti interiori dello Yoga, come ad esempio *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi*, che permetteranno di coltivare la concentrazione, l'introspezione e una profonda connessione con sé stessi. Tutto questo, attraverso i migliori contenuti condensati in 6 settimane di formazione completamente virtuale.



“

*Un Corso Universitario che si adatta alle tue esigenze di aggiornamento, attraverso una metodologia 100% online”*



## 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 attuali tecniche di meditazione e Rilassamento



*Aggiorna le tue competenze per migliorare il tuo futuro professionale e la qualità del servizio che offri ai tuoi pazienti grazie a questo Corso Universitario"*





## Obiettivi specifici

---

- ◆ Descrivere le basi neurofisiologiche delle tecniche meditative e 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
- ◆ Indagare i diversi tipi di onde cerebrali e il modo in cui si verificano nel cervello durante la meditazione
- ◆ Identificare i diversi tipi di tecniche di Meditazione e di Meditazione guidata e come vengono applicate nella pratica dello Yoga
- ◆ Approfondire il concetto di *Mindfulness*, i suoi metodi e le differenze rispetto alla 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

## Direzione del corso

Con la ferma intenzione di fornire ai professionisti dell'assistenza infermieristica un insegnamento eccezionale, il programma si avvale di un personale di professionisti leader nel settore, che TECH ha accuratamente selezionato. Questi insegnanti esperti condivideranno la loro profonda conoscenza ed esperienza su ogni punto del programma, dalla comprensione dei mantra e dei loro benefici alla padronanza delle tecniche di meditazione, *Mindfulness* e Yoga Nidra. Pertanto, i professionisti iscritti potranno apprendere sulla base della loro vasta esperienza lavorativa.





“

*Una qualifica accademica che ti  
aggiognerà sugli studi più recenti sulle  
onde cerebrali durante la meditazione”*

## Direttrice Ospite Internazionale

Come **Direttrice** degli insegnanti e **Responsabile** di formazione degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano si è posizionata come 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 aggiornamento continuo.

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** in altre istituzioni come The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o 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 post-natale, 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 intervento cardiaco o post-cancro 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 dell'Istituto di Yoga Integrale, New York, USA
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso il 14TH Street Y
- Terapista 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* (lezioni che combinano TRX e allenamento funzionale con Yoga)
- Insegnante di Yoga Terapeutico
- Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- Corso di Insegnante di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale, Yoga e Cancro
- Corso di Istruttore di Pilates a Terra
- Corso in Fitoterapia e Nutrizione
- Corso di Insegnante 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
- ◆ Preparatore di istruttori di *Power Yoga*
- ◆ Preparatore 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 Yogao*

# 04

## Struttura e contenuti

Questa qualifica universitaria offre agli studenti un processo di aggiornamento con informazioni all'avanguardia sulle Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento. Il programma include dettagli precisi e recenti sui benefici dei mantra, gli aspetti interni dello Yoga, la meditazione e le differenze tra meditazione e Mindfulness. Inoltre, il programma fornisce accesso a una biblioteca virtuale disponibile 24 ore su 24, da qualsiasi dispositivo digitale con connessione a internet.



“

*Con i materiali audiovisivi più completi e dinamici del mercato accademico, avrai a portata di mano le ultime informazioni sulle Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento in Infermieristica”*

## Modulo 1. Tecniche di meditazione e rilassamento

- 1.1. Mantra
  - 1.1.1. Che cosa sono?
  - 1.1.2. Benefici
  - 1.1.3. Mantra di apertura
  - 1.1.4. Mantra di chiusura
- 1.2. Aspetti interni dello Yoga
  - 1.2.1. Pratyahara
  - 1.2.2. Dharana
  - 1.2.3. Dhyana
  - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. Meditazione
  - 1.3.1. Definizione
  - 1.3.2. Postura
  - 1.3.3. Benefici
  - 1.3.4. Controindicazioni
- 1.4. Onde cerebrali
  - 1.4.1. Definizione
  - 1.4.2. Classificazione
  - 1.4.3. Dal sonno alla veglia
  - 1.4.4. Durante la meditazione
- 1.5. Tipi di meditazione
  - 1.5.1. Spirituale
  - 1.5.2. Visualizzazione
  - 1.5.3. Buddhista
  - 1.5.4. Movimento
- 1.6. Tecniche di meditazione 1
  - 1.6.1. Meditazione per raggiungere il tuo desiderio
  - 1.6.2. Meditazione del cuore
  - 1.6.3. Meditazione Kokyuhoo
  - 1.6.4. Meditazione del sorriso interiore





- 1.7. Tecniche di meditazione 2
  - 1.7.1. Meditazione pulizia chakras
  - 1.7.2. Meditazione gentilezza amorevole
  - 1.7.3. Meditazione regali del presente
  - 1.7.4. Meditazione nel silenzio
- 1.8. Mindfulness
  - 1.8.1. Definizione
  - 1.8.2. Cosa comporta?
  - 1.8.3. Come applicarlo
  - 1.8.4. Tecniche
- 1.9. Relaxation/savasanas
  - 1.9.1. Posizione di chiusura delle lezioni
  - 1.9.2. Come farla e aggiustamenti
  - 1.9.3. Benefici
  - 1.9.4. Come guidare un rilassamento
- 1.10. Yoga nidra
  - 1.10.1. Che cos'è lo yoga nidra?
  - 1.10.2. Come è una sessione?
  - 1.10.3. Fasi
  - 1.10.4. Esempio di sessione



*Aggiornati sulle ultime tecniche di meditazione spirituale e buddista con il programma più completo e la metodologia più efficace, solo in TECH”*

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 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.



# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento in Infermieristica garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento 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 **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento in Infermieristica**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**



\*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  
conoscenza presente  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale

**tech** università  
tecnologica

### Corso Universitario

Basi Neurologiche nelle Tecniche  
di Meditazione e di Rilassamento  
in Infermieristica

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

Basi Neurologiche nelle Tecniche  
di Meditazione e di Rilassamento  
in Infermieristica