

Corso Universitario

Yoga nei Diversi
Momenti Evolutivi





Corso Universitario

Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi

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

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

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

L'aumento dell'equilibrio, della forza, della flessibilità e la riduzione dello stress sono solo alcuni dei benefici per la salute che sono stati accentuati dalla pratica dello Yoga. L'attività fisica è sempre più spesso prescritta dai medici per trattare patologie, per migliorare le condizioni fisiche delle donne in gravidanza o per migliorare la concentrazione negli adolescenti. In questo senso, TECH ha progettato un corso 100% online che permette allo studente di mantenersi aggiornato con i progressi di questa disciplina, nonché con la sua applicazione nelle diverse fasi dello sviluppo umano. Il tutto, inoltre, in una prospettiva teorico-pratica e con un personale docente di grande prestigio internazionale.





“

*Un Corso Universitario 100% online
della durata di sole 6 settimane
che ti porterà ad aggiornare le tue
conoscenze nello Yoga Terapeutico"*

Diversi studi scientifici concludono che la pratica dello Yoga ha risultati positivi nei pazienti con patologie muscolo-scheletriche, nelle donne in gravidanza o nelle persone che soffrono di ansia o di disturbi da stress. L'adattamento delle Asana e delle loro varianti, così come l'adattamento delle sessioni, ha fatto sì che questa attività possa essere praticata da persone di tutte le età.

Per questo motivo, i professionisti della salute stanno prestando maggiore attenzione a questa disciplina per introdurla come terapia complementare ai trattamenti più convenzionali. In questo senso, TECH ha deciso di offrire ai medici questo Corso Universitario in Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi.

Un programma con un programma di studio redatto da veri specialisti del settore che forniscono il piano di studi più aggiornato e avanzato su questa modalità praticata nell'infanzia, nelle diverse fasi del ciclo mestruale, nella menopausa o nelle persone anziane e disabili.

Tutto questo, con materiale didattico di prim'ordine, tra cui una *Master class* insegnata da un'istruttrice di fama internazionale che trasferirà agli studenti la sua profonda conoscenza in questo campo. Inoltre, lo studente avrà accesso a video riassuntivi di ogni argomento, video dettagliati, letture specializzate e casi di studio clinici che aumentano l'attrattiva di questa opzione accademica.

Senza dubbio, un'opportunità unica per aggiornare le sue conoscenze attraverso una proposta universitaria che può essere colta quando e dove si vuole. Lo studente ha bisogno solo di un dispositivo digitale con una connessione a Internet per visualizzare, in qualsiasi momento della giornata, i contenuti ospitati sulla piattaforma virtuale. Un'eccellente opportunità per completare il Corso Universitario pienamente compatibile con le responsabilità più impegnative.

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

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



*Scopri le Asana adatte a
ciascun trimestre di gravidanza
e i loro benefici per la salute"*

“

Accedi a un Corso Universitario che ti consente di adattare la tua agenda a un processo intensivo di aggiornamento sullo Yoga Terapeutico"

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore che apportano l'esperienza del loro lavoro a questa preparazione, oltre a specialisti riconosciuti da società leader e università prestigiose.

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

Grazie al metodo Relearning, fondato sulla continua ripetizione dei contenuti di questo corso, ridurrai le ore di studio.

Un'opzione accademica che ti permetterà di aggiornarti sulle tecniche più raccomandate per l'assistenza post-parto.



02 Obiettivi

La grande varietà di Asana esistenti e delle loro varianti rende la loro pratica fattibile a tutte le età. Per questo motivo, i suoi benefici possono essere estrapolati a bambini, donne in gravidanza e pazienti con diversità funzionali e cognitive. Questa è la linea di pensiero di questa qualifica che porta i professionisti a svolgere un efficace aggiornamento in sole 6 settimane sullo Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi.



“

*I casi di studio ti daranno
l'approccio pratico necessario per
integrare lo Yoga nella tua pratica
terapeutica quotidiana"*



Obiettivi generali

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

“

Approfondisci, comodamente da casa tua, gli studi relativi alla pratica dello Yoga e al miglioramento dei disturbi nelle donne in Menopausa"





Obiettivi specifici

- ♦ Approfondire le diverse esigenze del corpo e la pratica dello Yoga in diversi momenti della vita, come l'infanzia, l'età adulta e 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-parto e come adattare la pratica alle esigenze delle donne in questo periodo
- ♦ Identificare l'idoneità 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 momento evolutivo e necessità individuale e alle esigenze individuali
- ♦ 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

03

Direzione del corso

Questo Corso Universitario rappresenta un vantaggio per i professionisti del settore medico, in quanto dispone di un personale docente composto da istruttori con una squisita preparazione nel campo dello Yoga Terapeutico. In questo modo, lo studente ha la garanzia di accedere a un programma di qualità, sviluppato da veri specialisti con i quali sarà in grado di effettuare un aggiornamento efficace su questa attività fisica lungo tutto lo sviluppo dell'essere umano.





“

*Un titolo composto da specialisti
di fama internazionale nel
mondo dello Yoga Terapeutico"*

Direttrice Ospite Internazionale

Come Direttrice degli insegnanti e Responsabile della preparazione 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 **yoga terapeutico**, con oltre 6.000 ore documentate di insegnamento e aggiornamento continuo. Ha quindi svolto un ruolo di mentore, sviluppando protocolli e criteri di preparazione e fornendo una educazione continua agli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttore presso altre istituzioni come il 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa o l'Educational Alliance: Center for Balanced Living. Il suo lavoro si estende anche alla **creazione e alla conduzione di programmi di yoga**, allo sviluppo di esercizi e alla valutazione delle sfide che possono presentarsi. Nel corso della sua carriera ha lavorato con diversi profili di persone, tra cui uomini e donne anziani e di mezza età, individui in fase prenatale e postnatale, giovani adulti e persino veterani di guerra con una serie di problemi di salute fisica e mentale. Per ognuno di loro svolge un lavoro attento e personalizzato, avendo trattato persone con osteoporosi, convalescenza da intervento cardiaco o post-cancro al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile e 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 Center.



Dott.ssa Galliano, Dianne

- Direttrice degli insegnanti dell'Istituto di Yoga Integrale - New York, USA
- Insegnante di Yoga Therapy presso il 14TH Street Y
- Terapeuta di Yoga presso l'Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York City
- Istruttrice Terapeutica presso Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Laurea in Educazione Elementare presso la State University di New York
- Master in Yoga Therapy 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
- ♦ Master in Ricerca in Immunologia presso l'Università Complutense di Madrid
- ♦ Master in Scienze Forensi presso l'Università Autonoma di Madrid
- ♦ Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- ♦ Corso per Insegnanti di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale, Yoga e Cancro
- ♦ Corso di Istruttore di Pilates a Terra
- ♦ Corso di Fitoterapia e Nutrizione
- ♦ Corso per Insegnanti di Meditazione

Personale docente

Dott.ssa Bermejo Busto, Aránzazu

- ♦ Traduttrice del modulo Yoga per bambini con autismo e bisogni speciali insieme a Louise Goldberg
- ♦ Formatrice online di Insegnanti di Yogaespecial
- ♦ Collaboratrice e formatrice di Yoga dell'Associazione Spagnola Yogaespecial, Impresa Insegnamenti Moderni, Scuola Om Shree Om, Centro SatNam, 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



04

Struttura e contenuti

Il percorso accademico di questo titolo universitario prevede un piano di studi progettato da un personale docente esperto in Yoga Terapeutico. La sua vasta esperienza in questo campo è evidente in questo programma, che fornisce al professionista un aggiornamento completo sulla pratica di questa disciplina fisica nelle diverse fasi di crescita. A tal fine, dispone di una biblioteca virtuale, accessibile 24 ore su 24, da qualsiasi dispositivo digitale dotato di connessione a Internet.





“

Grazie al sistema Relearning, potrai consolidare i concetti trattati in modo semplice e ridurre le lunghe ore di studio"

Modulo 1. Lo Yoga nei diversi momenti evolutivi

- 1.1. Infanzia
 - 1.1.1. Perché è importante?
 - 1.1.2. Benefici
 - 1.1.3. Come si presenta una classe
 - 1.1.4. Esempio di saluto al sole adattato.
- 1.2. Donna e ciclo mestruale
 - 1.2.1. Fase mestruale
 - 1.2.2. Fase follicolare
 - 1.2.3. Fase ovulatoria
 - 1.2.4. Fase luteale
- 1.3. Yoga e ciclo mestruale
 - 1.3.1. Sequenza della fase follicolare
 - 1.3.2. Sequenza della fase ovulatoria
 - 1.3.3. Sequenza della fase luteale
 - 1.3.4. Sequenza durante le mestruazioni
- 1.4. Menopausa
 - 1.4.1. Considerazioni generali
 - 1.4.2. Cambiamenti fisici e ormonali
 - 1.4.3. Benefici della pratica.
 - 1.4.4. Asana consigliati
- 1.5. Gravidanza
 - 1.5.1. Perché praticarlo
 - 1.5.2. Asana nel primo trimestre
 - 1.5.3. Asana nel secondo trimestre
 - 1.5.4. Asana nel terzo trimestre
- 1.6. Post-parto
 - 1.6.1. Benefici fisici
 - 1.6.2. Benefici mentali
 - 1.6.3. Raccomandazioni generali
 - 1.6.4. Pratica con il bambino





- 1.7. Terza età
 - 1.7.1. Principali patologie che incontreremo
 - 1.7.2. Benefici
 - 1.7.3. Considerazioni generali
 - 1.7.4. Controindicazioni
- 1.8. Disabilità fisica
 - 1.8.1. Lesione Cerebrale
 - 1.8.2. Danno al midollo spinale
 - 1.8.3. Danno Muscolare
 - 1.8.4. Come progettare una classe
- 1.9. Disabilità sensoriale
 - 1.9.1. Auditivo
 - 1.9.2. Visivo
 - 1.9.3. Sensoriale
 - 1.9.4. Come progettare una Sequenza
- 1.10. Considerazioni generali sulle disabilità più comuni che ci si può trovare.
 - 1.10.1. Sindrome di Down
 - 1.10.2. Autismo
 - 1.10.3. Paralisi cerebrale
 - 1.10.4. Disturbo dello sviluppo intellettuale



*Grazie a questo programma sarai
aggiornato sui più importanti progressi
nella gestione dei pazienti con
sindrome di Down attraverso lo Yoga"*

05 Metodologia

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

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



“

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

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

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

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



Secondo il dottor 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 faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica professionale del medico.

“

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



Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate grazie all'uso di software di ultima generazione 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).

Grazie a questa metodologia abbiamo formato con un successo senza precedenti più di 250.000 medici di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. 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:



Materiale di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero 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 chirurgiche e procedure in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche mediche 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

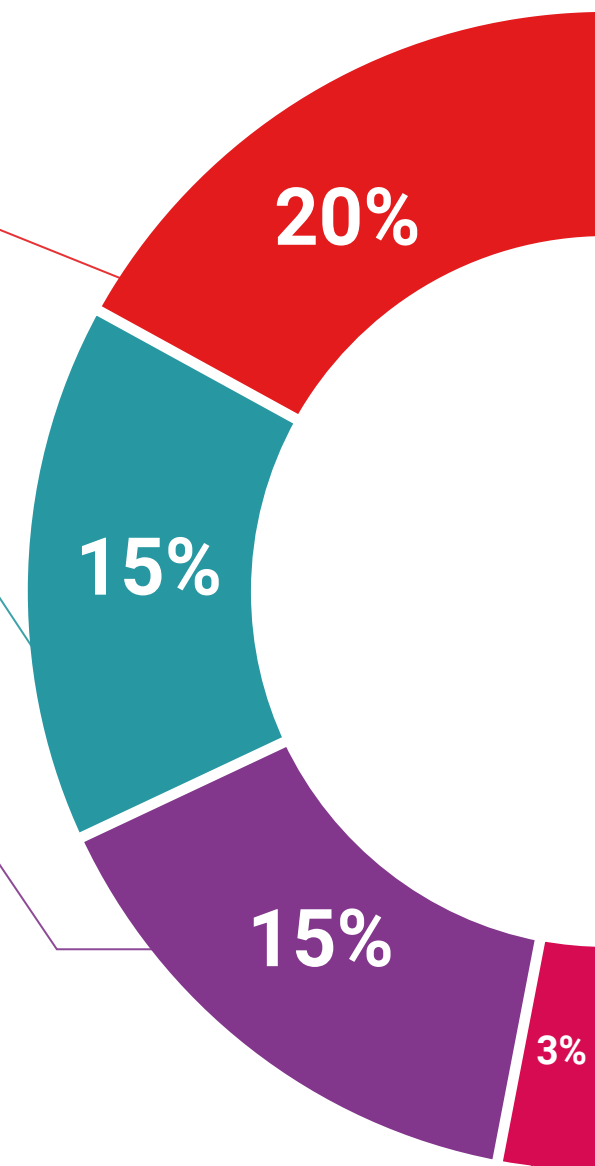
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

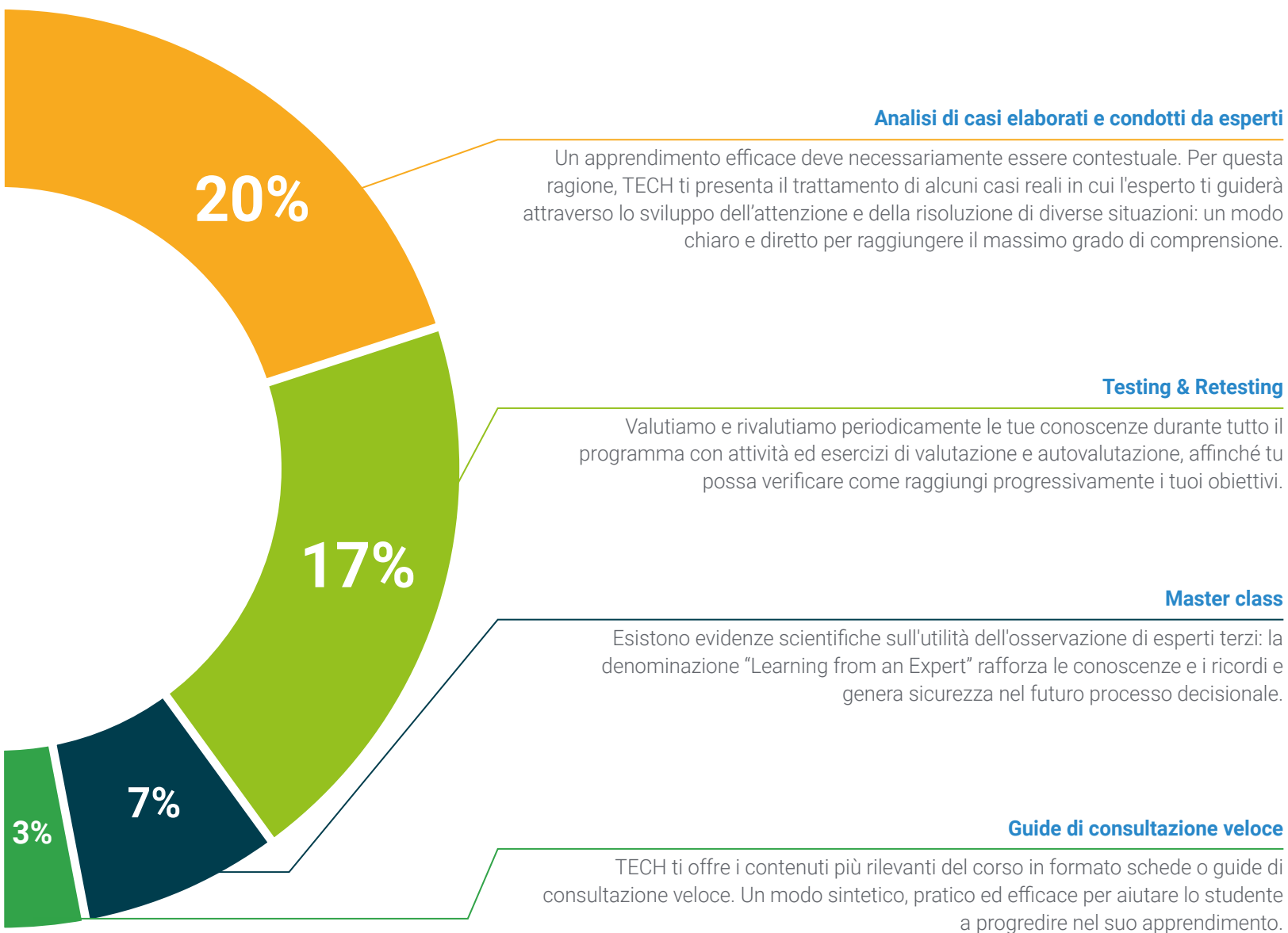
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





06 Titolo

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



“

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

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

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

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

Titolo: Corso Universitario in Yoga nei Diversi Momenti Evolutivi

Modalità: online

Durata: 6 settimane

Accreditamento: 6 ECTS



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



Corso Universitario
Yoga nei Diversi
Momenti Evolutivi

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accredimento: 60 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Yoga nei Diversi
Momenti Evolutivi

