

Curso de Especialização

Asanas, Alinhamentos e
Variações para utilização
no Yoga Terapêutico



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

- » Modalidade: Online
- » Duração: 3 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/medicina/curso-especializacao/curso-especializacao-Asanas-alinhamentos-variacoes-utilizacao-yoga-terapeutico

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 24

06

Certificação

pág. 32

01

Apresentação

O ritmo frenético da vida quotidiana, a má postura corporal e a falta de atividade física aumentam o stress, a ansiedade e os problemas músculo-esqueléticos. Neste sentido, a prática do Yoga com fins terapêuticos tornou-se uma ferramenta fundamental para a redução de males, a prevenção de patologias e o aumento do relaxamento físico e emocional. Neste sentido, o profissional médico deve conhecer os diferentes Asanas, alinhamentos e variações existentes, que são aconselháveis para cada paciente, consoante o seu estado de saúde físico e mental. Esta graduação, 100% online, proporciona aos licenciados os conteúdos mais exaustivos sobre biomecânica, adaptações com apoios ou a integração das várias técnicas existentes nesta disciplina. Tudo num formato 100% online, acessível 24 horas por dia, 7 dias por semana.





“

Um Curso de Especialização que lhe permitirá estar atualizado em Asanas e Yoga Terapêutico para o tratamento de doenças músculo-esqueléticas"

Desde dores nas costas, dores no pescoço, problemas de ansiedade, stress e até as principais doenças lombares podem ser tratadas através da Yoga Terapia. Os seus benefícios e ótimos resultados levaram a um aumento do número de pessoas que praticam esta atividade física e que a utilizam como complemento dos seus tratamentos médicos.

Perante esta realidade, é necessário que os profissionais médicos conheçam os avanços dos diferentes Asanas, Alinhamentos e Variações disponíveis para a sua prescrição, de acordo com a patologia do paciente. Com base nesta necessidade, foi criado este Curso de Especialização de 450 horas letivas, com o programa mais avançado e atualizado do panorama académico.

O programa distingue-se pelo seu conteúdo, que foi preparado por verdadeiros especialistas na matéria, bem como pelos seus numerosos recursos didáticos. Os alunos deste curso terão à sua disposição resumos em vídeo de cada matéria, vídeos pormenorizados, leituras científicas e estudos de casos clínicos.

Desta forma, poderá aprofundar de forma dinâmica as diferentes técnicas de Asana existentes e a sua integração, aprofundar a biomecânica das Asanas de pé e de chão e as adaptações com os suportes mais utilizados nesta disciplina. Além disso, graças ao método *Relearning*, baseado na reiteração dos conteúdos ao longo deste itinerário, o licenciado consolidará os conceitos mais importantes, reduzindo as longas horas de estudo e memorização.

Além disso, a incorporação de um prestigiado professor internacional de Yoga Terapêutico é uma excelente oportunidade para os alunos deste programa. As masterclasses permitirão aos alunos adquirir competências e conhecimentos de primeira classe, aprofundando as últimas novidades e desenvolvimentos em Asanas, Alinhamentos e Variações.

A TECH oferece assim uma excelente oportunidade de atualização através de um programa flexível. O licenciado só precisa de um telemóvel, tablet ou computador com ligação à Internet para visualizar, a qualquer hora do dia, o programa de estudos que se encontra na plataforma virtual. Sem dúvida, uma opção ideal para conciliar as responsabilidades profissionais mais exigentes.

Este **Curso de Especialização em Asanas, Alinhamentos e Variações para utilização no Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

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



Está perante uma opção académica flexível, sem turmas restritas e com a comodidade de aceder ao programa de estudos a qualquer hora do dia"



Aprofunde os benefícios e as contra-indicações das Asanas de pé nos processos terapêuticos"

O corpo docente do curso inclui profissionais do sector que trazem a sua experiência profissional para esta qualificação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

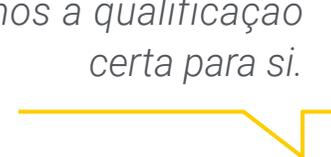
Os seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirão ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma formação imersiva programada para treinar em situações reais.

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

Mergulhe confortavelmente desde o seu Tablet nos fundamentos biomecânicos de Tadasana e na sua importância como postura de base para outras Asanas de pé.



Procura uma atualização sobre os Alinhamentos e Variações do Yoga Terapêutico compatível com a sua atividade clínica? Temos a qualificação certa para si.



02

Objetivos

Este Curso de Especialização foi concebido a partir de uma abordagem teórico-prática e o seu principal objetivo é oferecer ao licenciado uma atualização completa em Asanas, Alinhamentos e Variações para a sua utilização no Yoga Terapêutico. Isto será muito mais fácil de conseguir graças às simulações de estudos de casos clínicos, às pílulas multimédia e a um programa de estudos abrangente.





“

Integre na sua prática os Asanas de chão mais recomendados para os pacientes que necessitam de reduzir o stress e a ansiedade”



Objetivos gerais

- ♦ Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação de técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico.
- ♦ Criar um programa de Yoga concebido e baseado em provas científicas.
- ♦ Focar-se nos Asanas mais adequados em função das características da pessoa e das a pessoa e as lesões que apresenta
- ♦ Aprofundar os estudos sobre a biomecânica e a sua aplicação aos Asanas do Yoga Terapêutico
- ♦ Descrever a adaptação dos Asanas do yoga às patologias de cada pessoa
- ♦ Aprofundar os conceitos Neurofisiológicos das técnicas meditativas e de relaxamento existentes





Objetivos específicos

Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asanas e sua integração

- ♦ Analisar a contribuição filosófica e fisiológica dos diferentes Asanas
- ♦ Identificar os princípios da ação mínima: *Sthira, Sukham e Asanam*
- ♦ Analisar o conceito de Asanas em pé
- ♦ Descrever os benefícios e as contraindicações dos Asanas de alongamento
- ♦ Indicar os benefícios e as contraindicações das Asanas de rotação e de inclinação lateral
- ♦ Descrever as contraposições quando as utilizar
- ♦ Estudar os Bandhas e a sua aplicação no yoga Terapêutico

Módulo 2. Análise dos principais Asanas em pé

- ♦ Estudar os fundamentos biomecânicos de Tadasana e a sua importância como posição base para outros Asanas em pé
- ♦ Identificar as diferentes Variações das saudações ao sol e as suas modificações e como estas afetam a biomecânica dos Asanas em pé
- ♦ Indicar os principais Asanas em pé, as suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ♦ Atualizar os conhecimentos sobre os fundamentos biomecânicos dos principais Asanas de flexão da coluna vertebral e flexão lateral, e como executá-los de forma segura e eficaz
- ♦ Indicar os principais Asanas de equilíbrio e como utilizar a biomecânica para manter a estabilidade e o equilíbrio durante estas posturas
- ♦ Identificar as principais extensões em decúbito prono e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ♦ Explorar as principais torções e poses para as ancas e saber como utilizar a biomecânica para as realizar de forma segura e eficaz

Módulo 3. Repartição dos principais Asanas de chão e adaptações com suportes

- ♦ Identificar os principais Asanas em pé, as suas variações e como aplicar corretamente a biomecânica para maximizar os seus benefícios
- ♦ Investigar os fundamentos biomecânicos dos asanas de encerramento e como executá-los de forma segura e eficaz
- ♦ Atualizar os conhecimentos sobre Asanas restauradores e como aplicar a biomecânica para relaxar e restaurar o corpo
- ♦ Identificar as principais posições invertidas e como utilizar a biomecânica para as realizar de forma segura e eficaz
- ♦ Estudar os diferentes tipos de suportes (blocos, cinto e cadeira) e como utilizá-los para melhorar a biomecânica dos Asanas de chão
- ♦ Investigar a utilização de suportes para adaptar os Asanas a diferentes necessidades e capacidades físicas
- ♦ Aprofundar os primeiros passos do yoga Restaurativo e como aplicar a biomecânica para relaxar o corpo e a mente



Com esta qualificação, estará a par do aperfeiçoamento das Asanas de chão para promover o relaxamento e a restauração do corpo"

03

Direção do curso

O profissional médico que obta por esta especialização tem à sua frente um excelente programa de estudos preparado pelos melhores instrutores de Yoga e especialistas em saúde física. A sua vasta experiência profissional neste sector e o seu aperfeiçoamento constante nos Asanas, Alinhamentos e Variações refletem-se num programa que visa facilitar uma atualização eficaz em apenas 6 meses.



“

Aumente as suas competências no domínio da Yoga Terapia através de um programa desenvolvido por verdadeiros especialistas nesta área”

Diretor Internacional Convidado

Sendo a **Diretora de professores** e **Chefe de formação** instrutora do Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano posicionou-se como uma das figuras mais importantes neste domínio a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o **Yoga terapêutico**, com mais de 6 mil horas documentadas de ensino e qualificação contínua.

Assim, tem vindo a orientar, a desenvolver protocolos e critérios de qualificação e a proporcionar educação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Combina este trabalho com o seu papel de **terapeuta** e **instrutora** noutras instituições como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho estende-se também à **criação** e **direção** de **programas de yoga**, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo da sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos em período pré-natal e pós-natal, jovens adultos e até veteranos de guerra com diversos problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles desenvolve um trabalho cuidado e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em processo de recuperação de cirurgia cardíaca ou pós-cancro da mama, vertigens, dores de costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Possui várias certificações, incluindo E-RYT 500 da Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) da American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



Sra. Dianne Galliano

- Diretora do Instituto de Yoga Integral, Nova Iorque, Estados Unidos
- Instrutora de Yoga Terapêutico no The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova Iorque
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada em Educação Primária pela State University of New York
- Mestrado em Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Sra. Zoraida Escalona García

- ♦ Vice-presidente da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- ♦ Fundadora do método Air Core (aulas que combinam TRX e / Treino Funcional com Yoga)
- ♦ Formadora de Yoga Terapêutico
- ♦ Mestrado em Investigação em Imunologia pela Universidade Complutense de Madrid
- ♦ Mestrado em Ciências Forenses pela Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Licenciada em Ciências Biológicas pela UAM
- ♦ Curso de Professora de Ashtanga yoga Progressivo, FisiomYoga, yoga Miofascial, Yoga e Cancro
- ♦ Curso de Monitora de Pilates de Chão
- ♦ Curso de Fisioterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professora de Meditação



Professores

Sra. Vanessa Villalba

- ♦ Instrutora nos Gimnasios Villalba
- ♦ Instrutora de Vinyasa Yoga e Power Yoga no Instituto Europeu de Ioga (IEI), Sevilha
- ♦ Instrutora de yoga Aéreo, Sevilha
- ♦ Instrutora de yoga Integral no IEI Sevilha
- ♦ *Body Intelligence TM Yoga Level* no IEI Huelva
- ♦ Instrutora de yoga para mulheres grávidas e pós-parto no IEI Sevilha
- ♦ Instrutora de yoga Nidra, yoga Terapêutico e *Shamanic Yoga*
- ♦ Instrutora de Pilates Base pela FEDA
- ♦ Instrutor de Pilates de Chão com implementos
- ♦ Técnica Avançada em Fitness e Personal Training pela FEDA
- ♦ Instrutora de *Spinning Start I* pela Federação Espanhola de Spinning
- ♦ Instrutora de *Power Dumbell* pela Aerobic and Fitness Association
- ♦ Quiromassagista em Quirotema pela Escola Superior de Quiromassagem e Terapias
- ♦ Formação em Drenagem Linfática pela PRAXIS, Sevilha

“

Uma experiência de aprendizagem única, fundamental e decisiva para impulsionar o seu desenvolvimento profissional”

04

Estrutura e conteúdo

O programa de estudos deste Curso de Especialização integra no seu programa de estudos as informações mais atuais e rigorosas sobre a aplicação das técnicas de Asana, a biomecânica e os suportes utilizados nas adaptações. Conteúdos elaborados pelos melhores especialistas na matéria, que também fornecem numerosos materiais didáticos adicionais de grande utilidade para completar este processo de atualização em Yoga Terapia.





“

Graças á TECH, ficará a conhecer os suportes utilizados nas adaptações do Yoga Restaurativo”

Módulo 1. Aplicação de Técnicas Asanas e sua integração

- 1.1. Asanas
 - 1.1.1. Definição de Asanas
 - 1.1.2. Asana nos Yoga sutras
 - 1.1.3. Objetivo mais profundo dos Asanas
 - 1.1.4. Asanas e alinhamento
- 1.2. Princípio da ação mínima
 - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 1.2.2. Como aplicar este conceito na prática?
 - 1.2.3. Teoria dos gunas
 - 1.2.4. A influência dos gunas na prática
- 1.3. Asanas em pé
 - 1.3.1. A importância dos Asanas em pé
 - 1.3.2. Como trabalhá-los
 - 1.3.3. Benefícios
 - 1.3.4. Contraindicações e considerações
- 1.4. Asanas sentadas e supina
 - 1.4.1. Importância dos Asanas sentados
 - 1.4.2. Asanas sentados para meditação
 - 1.4.3. Asanas supinos: definição
 - 1.4.4. Benefícios das poses supinas
- 1.5. Asanas extensão
 - 1.5.1. Porque é que as extensões são importantes?
 - 1.5.2. Como as trabalhar em segurança
 - 1.5.3. Benefícios
 - 1.5.4. Contraindicações
- 1.6. Asanas flexão
 - 1.6.1. Importância da flexão da coluna
 - 1.6.2. Execução
 - 1.6.3. Benefícios
 - 1.6.4. Erros comuns e como evitá-los
- 1.7. Asanas rotação: torções
 - 1.7.1. Mecânica de torção
 - 1.7.2. Como fazê-lo corretamente
 - 1.7.3. Benefícios fisiológicos
 - 1.7.4. Contraindicações
- 1.8. Asanas em inclinação lateral
 - 1.8.1. Importância
 - 1.8.2. Benefícios
 - 1.8.3. Erros mais comuns
 - 1.8.4. Contraindicações
- 1.9. Importância das contraposições
 - 1.9.1. O que são?
 - 1.9.2. Quando realizá-las
 - 1.9.3. Benefícios durante a prática
 - 1.9.4. Contraposições mais utilizadas
- 1.10. Bandhas
 - 1.10.1. Definição
 - 1.10.2. Principais Bandhas
 - 1.10.3. Quando aplicá-los
 - 1.10.4. Bandhas e Yoga Terapêutico

Módulo 2. Análise dos principais Asanas em pé

- 2.1. TadAsana
 - 2.1.1. Importância
 - 2.1.2. Benefícios
 - 2.1.3. Execução
 - 2.1.4. Diferença com samasthiti
- 2.2. Saudação ao sol
 - 2.2.1. Clássicos
 - 2.2.2. Tipo a
 - 2.2.3. Tipo b
 - 2.2.4. Adaptações
- 2.3. Asanas em pé
 - 2.3.1. UtkatAsanas: postura na cadeira
 - 2.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
 - 2.3.3. Virabhadrasanas I: guerreiro I
 - 2.3.4. Utkata KonAsanas: postura da deusa
- 2.4. Asanas em pé flexão da coluna
 - 2.4.1. Adho mukha
 - 2.4.2. Pasrvotanassana
 - 2.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 2.4.4. UthanAsanas
- 2.5. Asanas de flexão lateral
 - 2.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 2.5.2. Virabhadrasanas II Guerreiro II
 - 2.5.3. ParighAsanas
 - 2.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 2.6. Asanas equilíbrio
 - 2.6.1. Vkrisana
 - 2.6.2. Utthita para padangustAsanas
 - 2.6.3. NatarajAsanas
 - 2.6.4. GarudAsanas
- 2.7. Extensões decúbito prono
 - 2.7.1. BhujangAsanas
 - 2.7.2. SvanAsanas de Urdhva Mukha
 - 2.7.3. Saral BhujangAsanas: Esfinge
 - 2.7.4. ShalabhAsanas
- 2.8. Extensões
 - 2.8.1. UstrAsanas
 - 2.8.2. DhanurAsanas
 - 2.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 2.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 2.9. Torções
 - 2.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 2.9.2. Paravritta trikonAsanas
 - 2.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 2.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 2.10. Anca
 - 2.10.1. MalAsanas
 - 2.10.2. Badha KonAsanas
 - 2.10.3. Upavista KonAsanas
 - 2.10.4. GomukhAsanas

Módulo 3. Repartição dos principais Asanas de chão e adaptações com apoios

- 3.1. Asanas principais no chão
 - 3.1.1. MarjaryAsanas - BitilAsanas
 - 3.1.2. Benefícios
 - 3.1.3. Variantes
 - 3.1.4. DandAsanas
- 3.2. Flexões supinas
 - 3.2.1. PaschimottanAsanas
 - 3.2.2. Janu sirsAsanas
 - 3.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
 - 3.2.4. KurmAsanas
- 3.3. Torções e inclinações laterais
 - 3.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
 - 3.3.2. VagrAsanas
 - 3.3.3. BharadvajAsanas
 - 3.3.4. Parivrita Janu sirsAsanas
- 3.4. Asanas de encerramento
 - 3.4.1. BalAsanas
 - 3.4.2. Supta Badha KonAsanas
 - 3.4.3. Ananda BalAsanas
 - 3.4.4. Jathara ParivartanAsanas A e B
- 3.5. Invertidas
 - 3.5.1. Benefícios
 - 3.5.2. Contraindicações
 - 3.5.3. Viparita Karani
 - 3.5.4. SarvangAsanas
- 3.6. Blocos
 - 3.6.1. O que são e como usá-los?
 - 3.6.2. Variações de Asana em pé
 - 3.6.3. Variações de Asanas sentadas e supinas
 - 3.6.4. Variações de Asanas de encerramento e de restauração





- 3.7. Cinto
 - 3.7.1. O que são e como usá-los?
 - 3.7.2. Variações de Asana em pé
 - 3.7.3. Variações de Asanas sentadas e supinas
 - 3.7.4. Variações de Asanas de encerramento e de restauração
- 3.8. Asanas na cadeira
 - 3.8.1. O que é?
 - 3.8.2. Benefícios
 - 3.8.3. Saudações ao sol numa cadeira
 - 3.8.4. TadAsanas numa cadeira
- 3.9. Yoga na cadeira
 - 3.9.1. Flexão
 - 3.9.2. Extensões
 - 3.9.3. Torções e inclinações
 - 3.9.4. Invertidas
- 3.10. Asanas restauradores
 - 3.10.1. Quando aplicá-los
 - 3.10.2. Flexões sentadas e para a frente
 - 3.10.3. Flexão de costas
 - 3.10.4. Invertido e supino

“

Um percurso académico 100% online com as mais recentes informações sobre Asanas, Alinhamentos e Variações para uso em Yoga Terapia”

05

Metodologia

Este curso oferece um método diferente de aprendizagem. A nossa metodologia foi desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclica: **o Relearning**.

Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo, sendo considerado um dos mais eficazes por grandes publicações, tais como o **New England Journal of Medicine**.



“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o guiar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se revelou extremamente eficaz, especialmente com matérias que requerem memorização”

Na TECH utilizamos o Método de Caso

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

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



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

“

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

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

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



Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

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



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

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

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



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Técnicas cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante.

E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

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

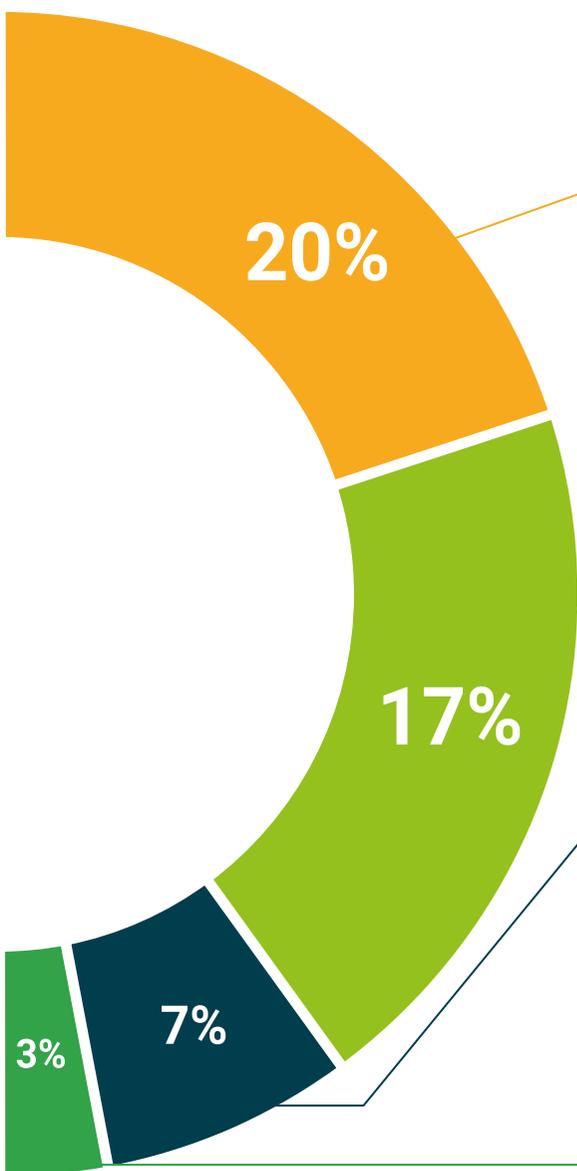
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação.





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

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



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



Masterclasses

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói confiança em futuras decisões difíceis.



Guias rápidos de atuação

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



06

Certificação

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





“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Especialização em Asanas, Alinhamentos e Variações para a sua utilização no Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Curso de Especialização** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: Curso de Especialização em Asanas, Alinhamentos e Variações para a sua utilização no Yoga Terapêutico

Modalidade: **online**

Duração: **3 meses**

ECTS: **18**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

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

tech universidade
tecnológica

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

- » Modalidade: Online
- » Duração: 3 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Curso de Especialização

Asanas, Alinhamentos e
Variações para utilização
no Yoga Terapêutico

