



# Master

# Yoga Terapeutico

» Modalità: online

» Durata: 12 mesi

» Titolo: TECH Global University

» Accreditamento: 60 ECTS

» Orario: a scelta

» Esami: online

Accesso al sito web: www.techtitute.com/it/scienze-motorie/master/master-yoga-terapeutico

# Indice

02 Presentazione Obiettivi pag. 4 pag. 8 05 03 Competenze Direzione del corso Struttura e contenuti pag. 14 pag. 18 pag. 24 06 07 Metodologia Titolo pag. 34 pag. 42





# tech 06 | Presentazione

Atleti d'élite come Novak Djokovic, Lebron James o Robert Lewandowski praticano lo yoga per i suoi benefici fisici, come la protezione delle articolazioni, il miglioramento della flessibilità o l'aumento della capacità polmonare. Tuttavia, la riduzione del dolore o il controllo della respirazione hanno un impatto positivo sulle persone che soffrono di malattie degenerative, scoliosi, disallineamento del ginocchio, lombalgia o sciatica.

La ricerca scientifica ha sostenuto gli esercizi di yoga terapeutico non solo per mantenere la persona in forma, ma anche per affrontare alcune patologie fisiche e psicologiche. Di fronte a questa realtà, il professionista del mondo dello sport non può rimanere indifferente ai nuovi sviluppi che si stanno verificando in questo campo. Ecco perché questo Master, tenuto da specialisti con una vasta esperienza, ti mostrerà le nuove tendenze di questo metodo, i concetti principali della biomeccanica e la sua applicazione clinica.

A tal fine, gli studenti disporranno di risorse didattiche multimediali che li porteranno ad approfondire l'applicazione delle tecniche asana e la loro integrazione, la pianificazione e la prescrizione degli esercizi in base alle caratteristiche della persona e dei suoi disturbi. Allo stesso modo, i casi di studio forniti dagli esperti di questo titolo saranno di grande utilità per la loro integrazione nel lavoro quotidiano.

Inoltre, lo studente avrà a disposizione *Masterclass* esclusiva di questo programma, tenuta da un insegnante internazionale con una vasta esperienza nella istruzione specifica degli insegnanti di yoga. Queste lezioni forniranno una panoramica dei principali progressi, tecniche, programmi di esercizi e sviluppi di questa disciplina. Il tutto con un approccio pratico e molto utile da inserire nel lavoro quotidiano.

Inoltre, questo Master in Scienze dello Sport si avvale della partecipazione di un rinomato insegnante internazionale specializzato in Yoga Terapeutico. Attraverso esclusive Masterclass, gli studenti avranno l'opportunità di conoscere le ultime novità e gli sviluppi di argomenti come le basi neurofisiologiche delle tecniche meditative, l'applicazione delle tecniche di asana e la loro integrazione, e le patologie più comuni trattate nello Yoga Terapeutico. Tutto questo sarà insegnato da una delle figure di spicco del settore, che garantisce un'esperienza di apprendimento arricchente e di qualità per tutti i professionisti del settore sportivo.

I professionisti dell'Attività Fisica e dello Sport si trovano quindi di fronte a un'ottima opportunità per approfondire lo Yoga Terapeutico attraverso una didattica universitaria accessibile ovunque e in qualsiasi momento. Sarà sufficiente un dispositivo elettronico per poter consultare il programma di studio, distribuendo, inoltre, il carico didattico in base alle proprie esigenze. Un programma senza frequenza o lezioni con orari fissi, che permetterà agli studenti di combinare le proprie responsabilità con un titolo di qualità.

Questo **Master in Yoga Terapeutico** 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



Avrai a disposizione video in dettaglio e casi clinici in modo da non perdere il dettaglio delle più recenti tecniche di Yoga Terapeutico applicate nei pazienti con problemi lombari"



Il corpo docente del programma comprende professionisti del settore che apportano l'esperienza del loro lavoro a questo tiroocinio, oltre a specialisti riconosciuti provenienti da aziende leader e università prestigiose.

I suoi contenuti multimediali, sviluppati con le più recenti tecnologie didattiche, permetteranno al professionista di apprendere in un ambiente di apprendimento situato e contestuale, ovvero un contesto simulato che fornirà una preparazione immersiva programmata per allenarsi in situazioni reali.

La progettazione 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. Il professionista sarà supportato da un innovativo sistema video interattivo sviluppato da riconosciuti esperti.

Si tratta di un programma 100% online pensato per i professionisti che cercano un titolo universitario compatibile con le loro responsabilità lavorative.

Garbiñe Muguruza, Pau Gasol e David Beckham includono lo yoga nella loro pratica quotidiana. Inserisci gli esercizi più recenti nei tuoi programmi per gli atleti in via di guarigione.





# tech 10 | Obiettivi

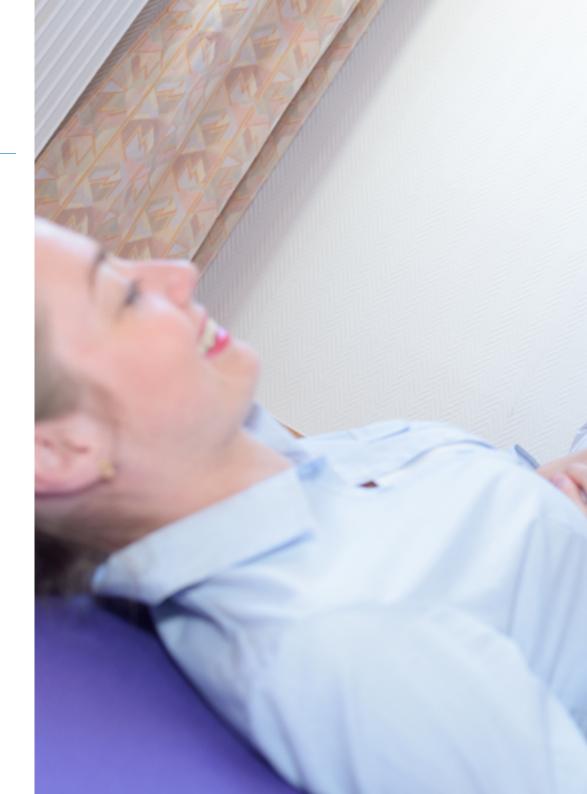


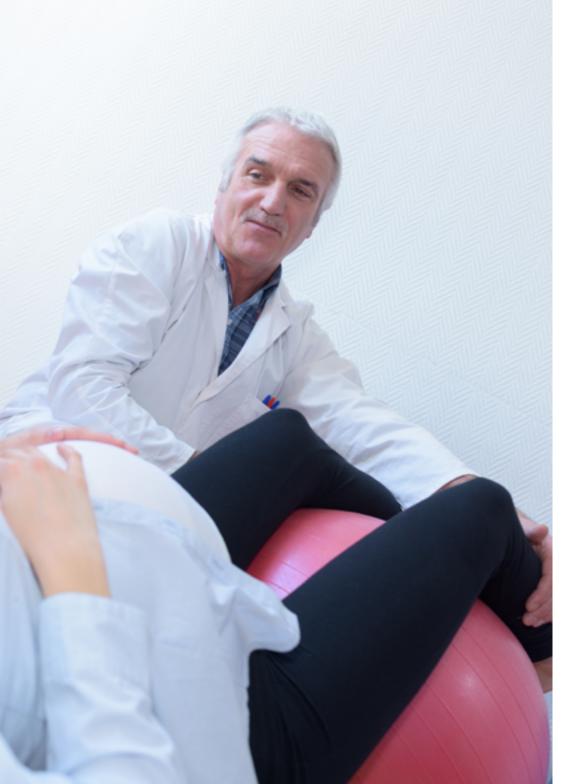
# Obiettivi generali

- 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 la 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 meditative e di rilassamento esistenti



I benefici dello Yoga Terapeutico lo rendono adatto alle donne in gravidanza Prepara le tue sessioni migliori grazie a questo titolo"







# 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 dell'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

# tech 12 | Obiettivi

### Modulo 4. Biomeccanica delle 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 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 esequirle in modo sicuro ed efficace

#### Modulo 5. Biomeccanica delle asana a terra e adattamenti con i 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 a terra 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 i diversi tipi di supporti (blocchi, cintura e sella)
   e come utilizzarli per migliorare la biomeccanica delle asana a terra
- Esplorare l'uso di oggetti di scena per adattare le asana alle diverse esigenze e abilità fisiche
- Approfondire i primi passi del Restorative Yoga e come applicare la biomeccanica per rilassare il corpo e la mente

#### Modulo 6. Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione

- 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. Basi Neurofisiologiche del rilassamento e della meditazione

- 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. Fisiologia delle tecniche respiratorie

- 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. 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 del respiro e la 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. Tecniche di meditazione e rilassamento

- Approfondire le basi neurofisiologiche delle tecniche di meditazione e di rilassamento la 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





# tech 16 | Competenze



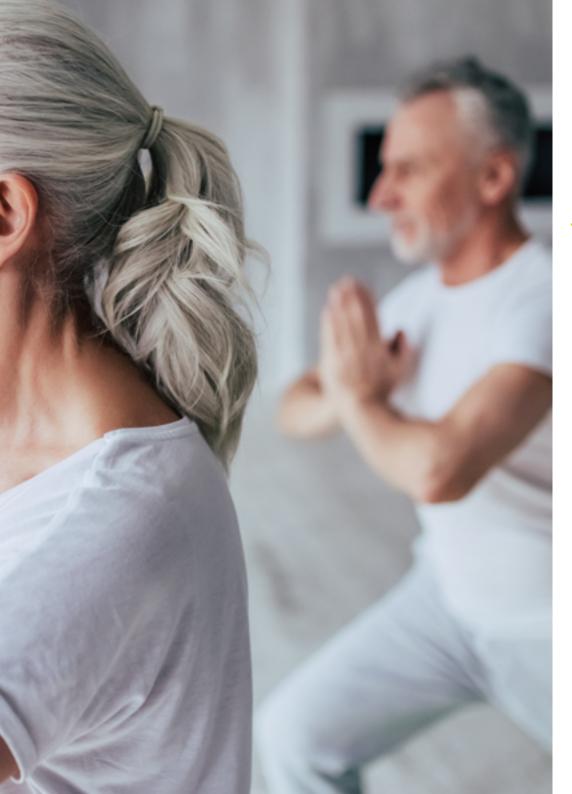
# Competenze generali

- 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



Iscriversi a un titolo che ti consentirà di incorporare le asana nei programmi di recupero per gli sportivi d'élite"







# 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 secondo l'età dei pazienti
- Applicare la Yoga Therapy come strumento complementare a determinati trattamenti
- Incoraggiare la pratica corretta delle tecniche Yoga per prevenire possibili lesioni





# **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

- Istruttrice di yoga terapia 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 elementare presso l'Università dello Stato di New York
- · Master in Yoga Terapia presso l'Università del Maryland.



# tech 22 | Direzione del corso

### Direzione



# Dott. Escalona García, Zoraida

- Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- Fondatrice del metodo Air Core (classi che combinano il TRX e l'allenamento funzionale con lo yoga)
- Istruttrice di Yoga Terapia
- · 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 in Istruttrice di Pilates Floor
- Corso di Fitoterapia e Nutrizione
- Corso di Insegnante di Meditazione

# Personale docente

### Dott.ssa Salvador Crespo, Inmaculada

- Coordinatrice dell'Istituto Europeo di Yoga
- Docente di Yoga e Meditazione presso IEY
- Specialista in Yoga Integrale e Meditazione
- Specialista in Vinyasa Yoga e Power Yoga
- Specialista in Yoga Terapia

### Dott.ssa García, Mar

- Direttrice e istruttrice del Centro Satnam Yoga
- Insegnante di Vinyasa Yoga
- Istruttrice di Yoga Speciale
- Istruttrice di Yoga Yoga per bambini e famiglie

#### Dott.ssa Salvador Crespo, Inmaculada

- Direttrice dell'Istituto Europeo di Yoga
- Direttrice della Scuola Centro di Luce
- Direttrice della Scuola Nazionale di Reiki Evolutivo
- Istruttrice di Hot Yoga presso il Centro di Luce
- Preparatrice di Istruttori di Power Yoga
- Preparatrice di Yoga
- Preparatrice di Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- Istruttrice di Tai Chi e Chi Kung
- Istruttrice di Body Intelligence Yoga
- Istruttrice di Sup Yoga

### Dott. Losada, Óscar

- Insegnante di Vinyasa Yoga e Power Yoga e Osteopata presso il centro El Árbol de la Vida
- Preparatore di Vinyasa Yoga e Yoga presso l'Istituto Europeo di Yoga (IEY), Madrid
- Insegnante di Yin Yoga presso l'IEY, Barcellona
- Insegnante di Vinyasa Yoga e Power Yoga presso Gimnasio Fitness, Madrid
- Osteopata e Massaggiatore Sportivo presso Gimnasio Fitness, Madrid
- Specialista in Rocket Yoga presso IEY Huelva
- Specialista in Yoga Terapeutico, Yin Yoga e Fascia Yoga per IEY Huelva
- Specialista in Yoga per bambini presso IEY Alicante
- Osteopata Strutturale II per Kabat
- Massaggio Sportivo e Chiromassaggio da Orthos

#### 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 Sevilla
- Body Intelligence TM Yoga Level presso IEY Huelva
- Istruttrice di Yoga per la gravidanza e il post-partum presso IEY di Siviglia
- Istruttrice di Yoga Nidra, Yoga Terapia e Shamanic Yoga
- Istruttrice di Pilates Base FEDA
- Istruttrice di Pilates a Tappeto con attrezzi
- Tecnico Avanzato di Fitness e Personal Training FEDA
- Istruttrice di Spinning Start I della Federazione Spagnola di Spinning
- Istruttrice di *Power Dumbell* dell'Associazione Aerobica e Fitness
- Chiropratico in Chiromassaggio presso la Scuola Superiore di Chiromassaggio e Terapia
- Preparazione per il Drenaggio Linfatico presso PRAXIS, Siviglia





# tech 26 | Struttura e contenuti

#### 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 cartilagene 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 terapia
  - 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 terapeutica dello yoga
  - 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, instabilità e lesioni

- 2.1. Aspetti concettuali sul sistema di controllo del movimento e le sue disfunzioni nella regione lombo-pelvica e cervico-scapolare
- 2.2. Disfunzioni muscolari
- 2.3. Disfunzioni propriocettive e cambiamenti neuroplastici a livello del SNC
- 2.4. Disfunzioni nella precisione, dissociazione e qualità del movimento
- 2.5. Associazione tra le disfunzioni nel controllo motorio e le lesioni sportive
- 2.6. Ritmo lombopelvico e prove di instabilità lombare
- 2.7. Analisi del controllo del movimento per osservazione
- 2.8. Test di valutazione dei modelli di attivazione muscolare e test di resistenza muscolare
- 2.9. Test Sensorio-motore
- 2.10. Integrazione e ragionamento clinico

#### 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 lavorare su di essa?
  - 333 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
- .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 dei contrappesi
  - 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. Ouando usarli
  - 3.10.4. Bandha e yoga terapeutico

# tech 28 | Struttura e contenuti

### Modulo 4: Biomeccanica delle asana in piedi

- 4.1. Biomeccanica di Tadasana
  - 4.1.1. Importanza
  - 4.1.2. Benefici
  - 4.1.3 Esecuzione
  - 4.1.4. Differenza da samasthiti
- 4.2 Biomeccanica del Saluto al Sole
  - 4.2.1. Classici
  - 4.2.2. Tipo a
  - 4.2.3. Tipo b
  - 4.2.4. Adattamenti
- 4.3. Biomeccanica delle 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. Biomeccanica della flessione della colonna vertebrale nelle asana in piedi
  - 441 Adho mukha
  - 4.4.2 Pasrvotanassana
  - 4.4.3. Prasarita Padottanasana
  - 444 Uthanasana
- 4.5. Biomeccanica delle Asana di piegamento laterale
  - 4.5.1 Uthhita trikonasana
  - 4.5.2. Virabhadrasana II Guerriero II.
  - 4.5.3. Parighasana
  - 4.5.4. Uthitta ParsyaKonasana
- 4.6. Biomeccanica di Asana Equilibrio
  - 4.6.1. Vkrisana
  - 4.6.2. Utthita hasta padangustasana
  - 4.6.3. Natarajasana
  - 4.6.4. Garudasana

- 4.7. Biomeccanica delle 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. Biomeccanica delle Estensioni
  - 4.8.1. Ustrasana
  - 4.8.2. Dhanurasana
  - 4.8.3. Urdhva Dhanurasana
  - 4.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 4.9. Biomeccanica della Torsione
  - 4.9.1. Paravritta Parsvakonasana
  - 4.9.2. Paravritta trikonasana
  - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
  - 4.9.4. Paravritta Utkatasana
- 4.10. Biomeccanica dell'Anca
  - 4.10.1. Malasana
  - 4.10.2. Badha Konasana
  - 4.10.3. Upavista Konasana
  - 4.10.4. Gomukhasana

# Modulo 5: Biomeccanica delle asana a terra e adattamenti con i supporti

- 5.1. Biomeccanica delle Asana del piano principale
  - 5.1.1. Marjaryasana- Bitilasana
  - 5.1.2. Benefici
  - 5.1.3. Varianti
  - 5.1.4. Dandasana
- 5.2. Biomeccanica delle Flessioni supine
  - 5.2.1. Paschimottanasana
  - 5.2.2. Janu sirsasana
  - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
  - 5.2.4. Kurmasana

# Struttura e contenuti | 29 **tech**

5.3.	Biomeccanica	della Torsione e	e dell'Inclir	nazione	Lateral	е
------	--------------	------------------	---------------	---------	---------	---

- 5.3.1. Ardha Matsyendrasana
- 5.3.2. Vakrasana
- 5.3.3. Bharadvajasana
- 5.3.4. Parivrita janu sirsasana

#### 5.4. Biomeccanica delle 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. Biomeccanica dell'Inversione

- 5.5.1. Benefici
- 5.5.2. Controindicazioni
- 5.5.3. Viparita Karani
- 5.5.4. Sarvangasana

#### 5.6. Biomeccanica dei 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. Biomeccanica della 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. Biomeccanica di Asana in carrozzina

- 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

### **Modulo 6.** Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione

- 6.1. Basi tecnico-metodologiche Esercizi di base e progressioni
- 6.2. Pianificazione e prescrizione degli esercizi
- 6.3. Applicazione di asana e posture
- 6.4. Principi e criteri per la costruzione di una sessione.
- 6.5. Progettazione di una sessione di Yoga terapeutico Direzione e dinamizzazione di sessioni individuali e di gruppo

### Modulo 7. Basi Neurofisiologiche del rilassamento e della meditazione

- 7.1. Neurofisiologia dell'attività cerebrale
  - 7.1.1. Che cos'è la neurofisiologia?
  - 7.1.2. Onde cerebrali
  - 7.1.3. Miglioramento dello yoga sulla neurofisiologia umana
  - 7.1.4. Conclusioni
- Tecniche di rilassamento occidentali (Mezieres, Vittoz, Benson, Jacobson, Schultz)
  - 7.2.1. Introduzione
  - 7 2 2 Manifestazioni del rilassamento
  - 7.2.3. Le tecniche di rilassamento occidentali più utilizzate
    - 7.2.3.1. Rilassamento progressivo
    - 7.2.3.2. Rilassamento psicosensoriale
    - 7 2 3 3 Tecniche di visualizzazione
- 7.3. Le tecniche di rilassamento orientali più utilizzate (Mediazione Trascendentale, Maharishi Mahesh Yogi, Paramahansa Yogananda, Osho)
  - 7.3.1. La mediazione trascendentale (TM) di Maharishi Mahesh Yogi
  - 7.3.2. Paramahansa Yogananda
  - 7.3.3. Osho

# tech 30 | Struttura e contenuti

- 7.4. Controllo del respiro, Pranayamas, Bandhas
  - 7.4.1. Respirazione, Pranayama e Bandha
  - 7.4.1.1. I bandha
  - 7.4.2. Lavoro di respirazione
- 7.5. Prana, Nadis, Kundalini e Mudra
  - 7.5.1. Introduzione
  - 7.5.2. Prana
  - 7.5.3. Tipi di prana
  - 7.5.5. Nadis
  - 7.5.6. Kundalini
  - 7.5.7. Mudra
    - 7.5.7.1. Gyan mudra
    - 7.5.7.2. Shuni mudra
    - 7.5.7.3. Surya mudra
    - 7.5.7.4. Buddhi mudra
    - 7.5.7.5. "Espansione dei pianeti
    - 7.5.7.6. Mudra del Cristo
    - 7.5.7.7. Blocco di Venere
    - 7.5.7.8. Blocco dell'orso
    - 7.5.7.9. Mudra di preghiera
    - 7.5.7.10. Buda mudra
    - 7.5.7.11. Mudra del mendicante
    - 7.5.7.12. Altri mudra
- 7.6. L'energia dei Cinque Elementi
  - 7.6.1. Che cos'è l'energia?
    - 7.6.1.1. L'energia negli esseri viventi
    - 7.6.1.2. Comportamento dell'energia nel cosmo o universo
    - 7.6.1.3. Il Bing-Bang: l'origine del cosmo
  - 7.6.2. Yin e Yang: il duplice comportamento dell'energia
    - 7.6.2.1. Caratteristiche dello Yin e dello Yang
    - 7.6.2.2. Principi elementari della teoria Yin-Yang
  - 7.6.3. Un ciclo completo in cinque fasi: i cinque elementi
    - 7.6.3.1. Formazione ed evoluzione della Terra, le sue fasi e la relazione con i cinque elementi

- 7.6.4. I cinque elementi, il comportamento e la relazione tra di essi: la "legge della generazione" e la "legge del controllo"
  - 7.6.4.1. Legge sulla generazione.
  - 7.6.4.2. Legge sul dominio o sul controllo
- 7.7. Sincronia chakra asana pranayama bandha: circolazione dell'energia
  - 7.7.1. Introduzione
  - 7.7.2. Sincronizzazione attraverso lo yoga
  - 7.7.3. Esempio di applicazione pratica della sincronia yoga
  - 7.7.4. Variabili che influenzano il livello di energia Stagioni
  - 7.7.5. Stagioni e principi dell'Ayurveda
  - 7.7.6. Variabili che influenzano i tre livelli
  - 7.7.7. Luce ed energia

### 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'é 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. Seguenza della fase follicolare
  - 8.3.2. Sequenza della fase ovulatoria
  - 8.3.3. Seguenza della fase luteale
  - 8.3.4. Seguenza 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 i ncontreremo

- 8.10.1. Sindrome di Down
- 8.10.2. Autismo
- 8.10.3. Paralisi cerebrale
- 8.10.4. Disturbo dello sviluppo intellettivo

# Modulo 9. Fisiologia delle tecniche respiratorie

- 9.1. Fisiologia del 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?
  - 932 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

# tech 32 | Struttura e contenuti

10.1.2. Benefici

10.2. Aspetti interni dello Yoga

10.2.2. Dharana

10.2.3. Dhyana 10.2.4. Samadhi

10.2.1. Pratyahara

10.1.3. Mantra di apertura

10.1.4. Mantra di chiusura

Fisiologia del Pranayamas purificatore: 9.7.1. Douti 9.7.2. Anunasika, 9.7.3. Nadi Shodana 9.7.4. Bhramari Fisiologia del Pranayamas stimolante e rinfrescante 9.8.1. Kapalabha 9.8.2. Bastrika 9.8.3. Ujjayi, 9.8.4. Shitali 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. Basi neurofisiologiche delle tecniche di meditazione e rilassamento 10.1. Mantra 10.1.1. Cosa sono?

# 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

10.3. Meditazione

10.4. Onde cerebrali

10.5. Tipi di meditazione

10.5.1. Spiritualità

10.5.3. Buddista

10.5.4. Movimento

10.5.2. Visualizzazione

10.3.1. Definizione 10.3.2. Postura

10.4.1. Definizione

10.4.2. Classificazione

10.4.3. Dal sonno alla veglia

10.4.4. Durante la meditazione

10.3.4. Controindicazioni

10.3.3. Benefici

- 10.8.1. Definizione
- 10.8.2. In cosa consiste?
- 10.8.3. Come si applica?
- 10.8.4. Tecniche



# Struttura e contenuti | 33 tech

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



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





# tech 36 | Metodologia

# Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.



Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo"



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

# Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.



Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera"

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione?

Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo
di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si
confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro
conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

# Metodologia Relearning

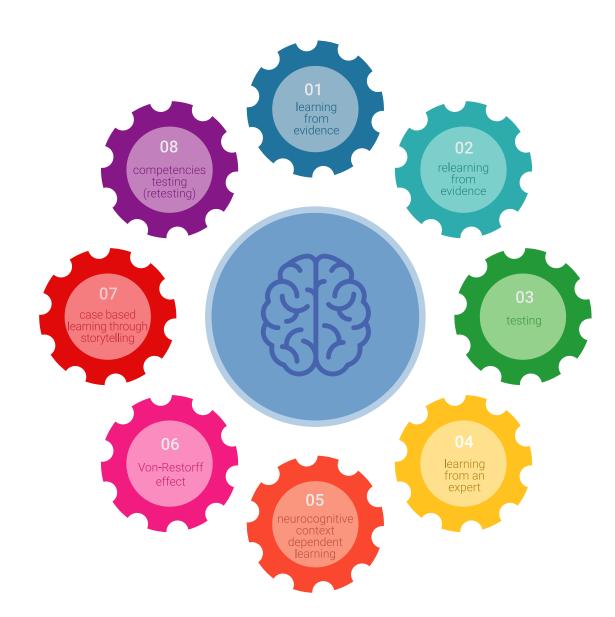
TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

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

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.



# Metodologia | 39 tech

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. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un 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 diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale. 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.



#### **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.



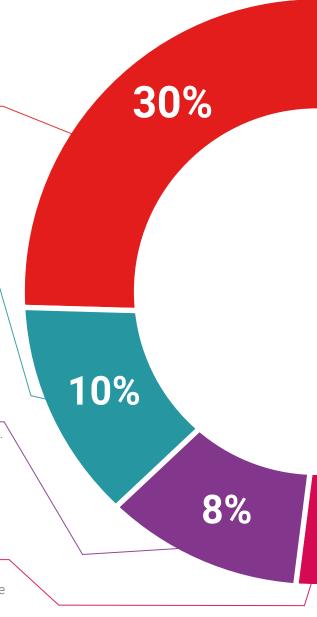
#### Pratiche di competenze e competenze

Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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.



# Metodologia | 41 tech



Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



# 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.

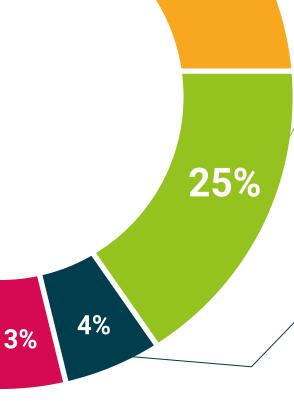


Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".

# **Testing & Retesting**

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.





20%





# tech 44 | Titolo

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio di **Master in Yoga Terapeutico** 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.

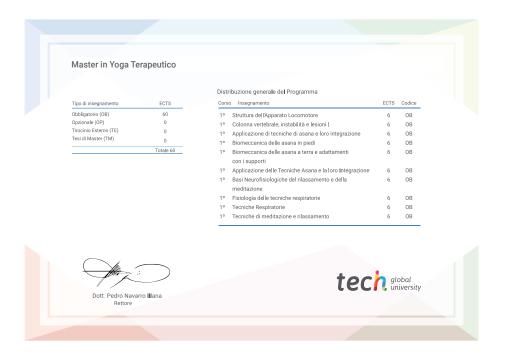
Titolo: Master in Yoga Terapeutico

Modalità: online

Durata: 12 mesi

Accreditamento: 60 ECTS





<sup>\*</sup>Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH Global University effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

tech global university Master Yoga Terapeutico

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditamento: 60 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

