Diplomado

Cómo aplicar una Sesión de Yoga Terapéutico

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Diplomado

Cómo aplicar una Sesión de Yoga Terapéutico

Modalidad: **Online**
Duración: **6 semanas**
Titulación: **TECH - Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **100 h.**
Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/aplicar-sesion-yoga-terapeutico

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Dirección del curso — pág. 12

04 Estructura y contenido — pág. 16

05 Metodología — pág. 20

06 Titulación — pág. 28

01

Presentación

El yoga terapéutico, dirigido por un profesional cualificado, permite mantener, recuperar o mejorar la salud de la personas a partir de la prescripción de ejercicios isométricos, técnicas de meditación y consejos higiénico-sanitarios desarrollados a partir de un diagnóstico del estado de la salud del usuario. Conoce las posibilidades del yoga terapéutico de forma práctica, adaptada a tus necesidades y aprende a diseñar una sesión de yoga terapéutico.





Con el Diplomado en Cómo aplicar una Sesión de Yoga Terapéutico lograrás complementar las indicaciones médicas y potenciarás sus resultados, aumentando la calidad de vida y facilitando el bienestar físico y mental de los pacientes, cursándolo de forma práctica a través de una metodología educativa adaptada a tus necesidades"

La práctica deportiva en España ha aumentado en 20% en los últimos 20 años según datos del CIS y un 26% de los practicantes se incluyen dentro de centros deportivos donde las actividades más demandadas son el Yoga y el Pilates. Estas actividades, cuando no están correctamente supervisadas, pueden ocasionar alteraciones estructurales o morfológicas de carácter subclínico y que el usuario desconoce. Estos datos nos permiten formular una serie de necesidades y proponer herramientas que fomenten el empoderamiento de las personas y la capacitación para ejercer de forma autónoma y responsable la actividad física.

El Yoga es una actividad física terapéutica. Sin embargo disciplinas como Yoga, Pilates o Qi Jong no fueron formuladas en sus orígenes desde un punto de vista científico, generando varios tipos de Yoga. ¿Cuánto tiempo debe mantenerse una postura de Yoga? Una pregunta tan sencilla se complica en su respuesta dependiendo el tipo de Yoga del cual hablemos variando desde 10 segundos hasta 15 minutos en una sola postura que debe aguantar la persona. Sin embargo desde la perspectiva científica una contracción isométrica no debe superar los 5 a 10 segundos.

Ésta y otras preguntas serán respondidas en el Diplomado en Cómo Aplicar una sesión de Yoga Terapéutico. El programa está diseñado bajo las evidencias científicas sustentadas en estudios del entrenamiento del core y ejercicios isométricos enunciados por autores como Panjabi, McGill, Kapanji et al. y las bases neurofisiológicas que mejoran el estado mental de las personas a través de las técnicas de respiración, relajación y meditación.

El **Diplomado en Cómo aplicar una Sesión de Yoga Terapéutico** contiene el programa más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas del programa son:

- Contiene las técnicas de yoga terapéutico presentadas por expertos
- Presenta los ejercicios desarrollados en entornos reales que son eminentemente prácticos y útiles para potenciar la valoración diagnóstica y poder diseñar una sesión de yoga terapéutico adecuada
- Incluye cuestionarios y ejercicios de autoevaluación sobre los contenidos presentados para mejorar la comprensión de los conceptos y potenciar el aprendizaje
- Además, presenta lecciones en vídeo sobre las diferentes técnicas y su abordaje
- Organizado en lecciones teóricas, permite las preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- Este Diplomado permite el acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet

Aprende a diseñar una sesión de yoga terapéutico para mejorar el bienestar de tus pacientes”

Este Diplomado puede ser la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos en el diseño de una sesión de yoga terapéutico, obtendrás un certificado universitario por TECH - Universidad Tecnológica"

Incluye en su cuadro docente expertos de referencia en el ejercicio del yoga terapéutico, que vierten en esta especialización la experiencia de su trabajo, además de profesionales de la salud que desarrollan que complementan el programa de un modo interdisciplinar.

Gracias a su contenido multimedia elaborado con la última tecnología educativa, permitirán al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará un aprendizaje inmersivo programado para practicar los ejercicios propuestos en cada caso.

Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos en yoga terapéutico con gran experiencia docente.

Esta metodología online te permite conocer las últimas tendencias en el diseño de una sesión de yoga terapéutico de un modo práctico.

Refuerza las indicaciones médicas con ejercicios de yoga para mejorar la salud postural de tus pacientes.



02

Objetivos

El principal objetivo que persigue el programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de forma que el médico consiga dominar, de forma práctica y rigurosa, el diseño de una sesión de yoga terapéutico.





Desarrolla las posibilidades terapéuticas complementarias para tus pacientes conociendo con profundidad cómo se diseña una sesión de yoga terapéutico”

Objetivo general

- Establecer los principios y criterios para la construcción de una sesión individual o colectiva de yoga terapéutico y dotar de herramientas para incorporar, en el ejercicio profesional, proyectos de atención desde el campo de actuación del yoga terapéutico

Podrás ponerte al día en un campo en continua evolución de un modo práctico y adaptado a tus necesidades.





Objetivos específicos

- Describir los ejercicios básicos y progresiones en una sesión de Yoga terapéutico, incluyendo la creación del ambiente adecuado y las fases de calentamiento
- Prevenir las lesiones e higiene postural en la práctica clínica diaria de los profesionales de la salud
- Describir los ejercicios adecuados para la activación del movimiento craneosacral
- Enumerar y definir las principales asanas
- Describir los pasos a seguir para aplicar las diferentes disciplinas según el perfil clínico del paciente
- Dotar de herramientas para llevar a cabo una adaptación final guiada
- Establecer la adecuada higiene postural en la práctica clínica diaria de los profesionales de la salud

03

Dirección del curso

El programa incluye en su cuadro docente expertos de referencia en el ejercicio del yoga terapéutico, que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo. Además participan, en su diseño y elaboración, otros profesionales de las ciencias de la salud de reconocido prestigio que completan el programa de un modo interdisciplinar.





Aprende de profesionales de referencia los principales aspectos del diseño de una sesión de yoga terapéuticol”

Dirección



D. Rodríguez Picazo, Pedro

- Fisioterapeuta en Hospital Universitario La Paz
- Supervisor del Servicio de Fisioterapia del H. U. La Paz
- Especialista en Fisioterapia Deportiva, Readaptación, Electroterapia, Pilates y Ejercicio Terapéutico
- Director en Fisioespaña C. B.
- Director en Fisioganas S.L.
- Director en Pilates Wellness & Beauty S.L.



04

Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de especialistas conocedor de las implicaciones de la capacitación en la práctica del yoga terapéutico, conscientes de la relevancia de la actualidad y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.





El Diplomado en Cómo Aplicar una Sesión de Yoga Terapéutico contiene el programa más completo y actualizado del mercado”

Módulo 1. Bases técnico -metodológicas

1.1. Ejercicios básicos y progresiones

Módulo 2. Planificación y prescripción del ejercicio

2.1. Adaptaciones y modificaciones específicas

Módulo 3. Aplicación de asanas y posturalidad

Módulo 4. Principios y criterios para la construcción de una sesión

Módulo 5. Diseño de una sesión de yoga terapéutico

5.1. Dirección y dinamización de sesiones individuales y colectivas





Una experiencia de especialización única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional"

05

Metodología

Esta capacitación te ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.
Este sistema de enseñanza es utilizado en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional, para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

En TECH empleamos el Método del caso

Nuestro programa te ofrece un método revolucionario de desarrollo de tus habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar tus competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las Universidades tradicionales de todo el mundo"



Nuestra Universidad es la primera en el mundo que combina los case studies de Harvard Business School con un sistema de aprendizaje 100 % online basado en la reiteración.



El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

Este programa de Ciencias del Deporte de TECH Universidad Tecnológica es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en este área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los case studies de la Harvard, con la que tenemos un acuerdo estratégico que nos permite acercarte los materiales de la mejor universidad del mundo..

> *Somos la única Universidad online que ofrece los materiales de Harvard como material docente en sus cursos”*

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomasen decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

Nuestra Universidad es la primera en el mundo que combina los case studies de Harvard University con un sistema de aprendizaje 100 % online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

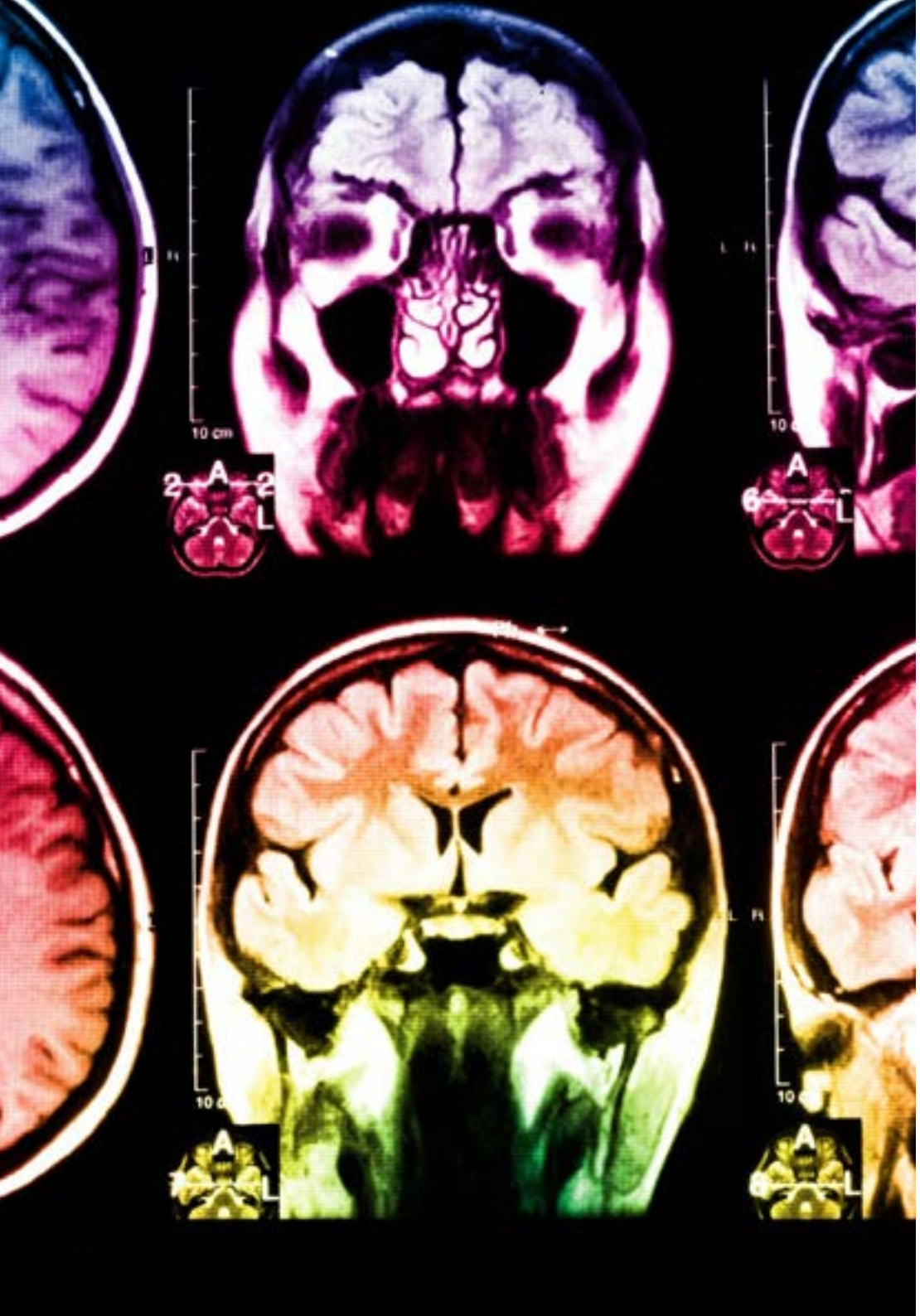
Potenciamos los case studies de Harvard con el mejor método de enseñanza 100 % online: el Relearning.

En 2019 obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra Universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos…) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.





En nuestro programa el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprendemos, desaprendemos, olvidamos y reaprendemos). Por eso, combinamos cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología hemos capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes. En ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofia, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes, los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:

Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.

Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

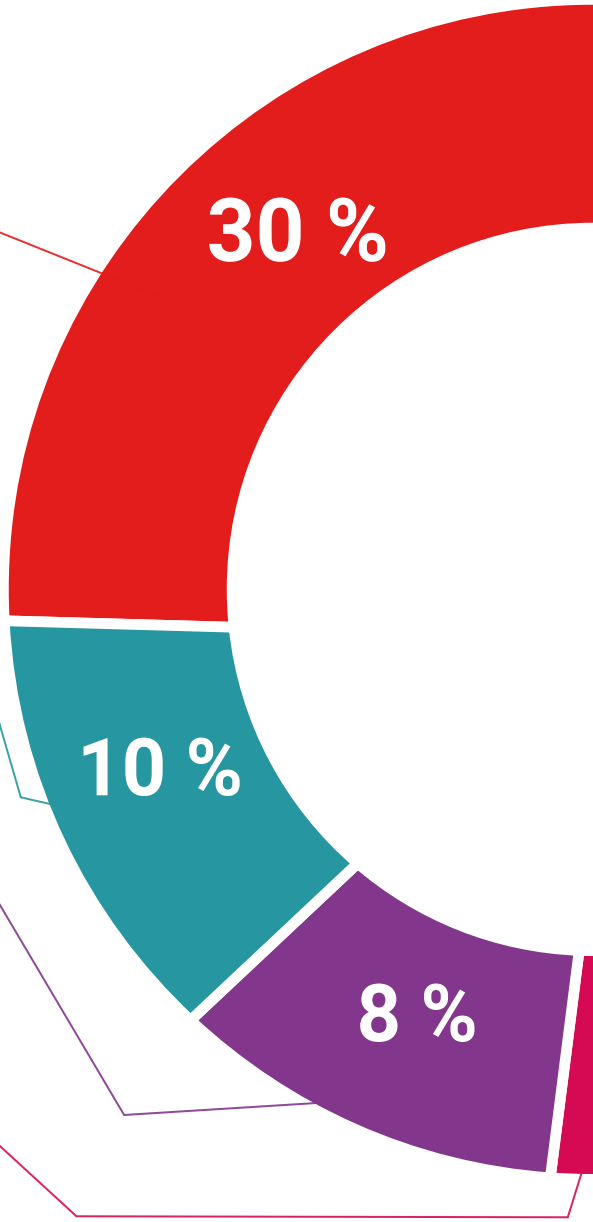
El denominado Learning from an expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.

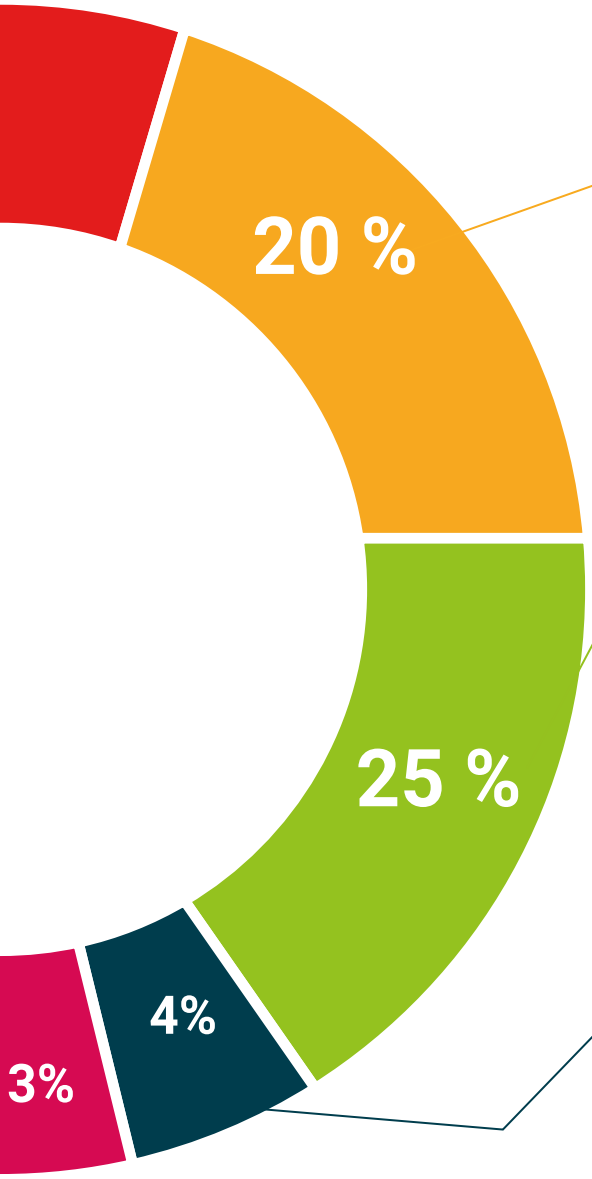
Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales..., en nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores cases studies de la materia que se emplean en Harvard. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".

Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.

06

Titulación

El Diplomado en Cómo Aplicar una Sesión de Yoga Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH - Universidad Tecnológica.





Supera con éxito esta capacitación y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Diplomado en Cómo Aplicar una Sesión de Yoga Terapéutico** contiene el programa más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de las evaluaciones, recibirás por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH - Universidad Tecnológica.**

El título expedido por **TECH - Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Diplomado, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Cómo Aplicar una Sesión de Yoga Terapéutico**

Nº Horas Oficiales: **100 h.**

Avalado por la NBA


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

DIPLOMADO

en

Cómo Aplicar una Sesión de Yoga Terapéutico

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 100 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

tech universidad tecnológica

Diplomado

Cómo aplicar una Sesión de Yoga Terapéutico

Modalidad: **Online**

Duración: **6 semanas**

Titulación: **TECH - Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **100 h.**

Diplomado

Cómo aplicar una Sesión de Yoga Terapéutico

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica