MARE NOSTRUM
BUSINESS SCHOOL

MESTRADO

MESTRADO EM YOGA

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -

PTMNBS240





MESTRADO EM YOGA

METODOLOGIA

Esta Titulação destina-se a empresários, gestores, diretores, empreendedores, trabalhadores, estudantes e qualquer pessoa que pretenda adquirir os conhecimentos necessários em relação a este âmbito profissional.

Fornece noções gerais de princípios éticos e filosóficos do yoga, filosofia e misticismo hindu, anatomia energética hindu, globalização do yoga, sadhana, shatkarma e asana, preparação para a prática do asana, asanas principais, pranayama, sequências: integração de asana e pranayama, entre outros conceitos relacionados. Além disso, no final de cada unidade didática, os alunos encontrarão exercícios de autoavaliação que lhes permitirão acompanhar o curso de forma autónoma e reforçar os conceitos que considerem adequados, com base nas classificações obtidas nos exercícios realizados.

Os estudantes terão acesso a um curso inicial onde encontrarão informações sobre a metodologia de aprendizagem, a qualificação que receberão, como funciona o Campus Virtual, o que fazer quando o estudante tiver terminado e informações sobre a Escola Mare Nostrum. Além disso, o aluno terá acesso a um serviço de aulas online em direto.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORARIA
600H

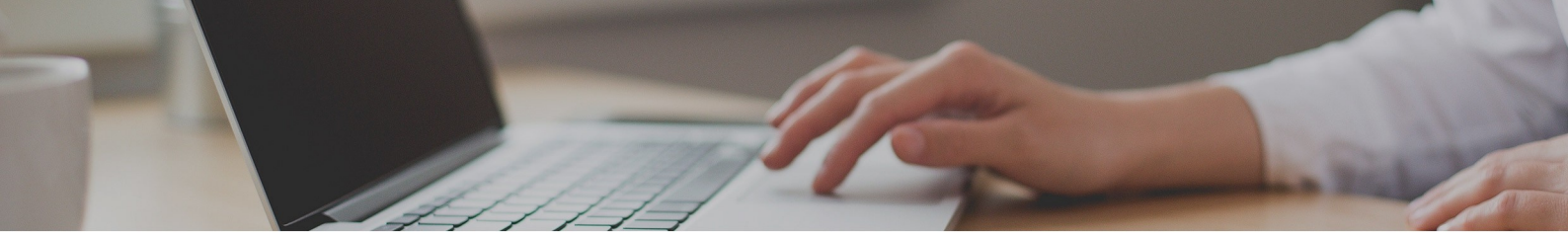
MODALIDADE
ONLINE

DURAÇÃO ATE
1 ANO

CURSO DE
INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÊS



VALOR TOTAL

VALOR ATUAL:
~~2380€~~ 595€

FLEXIBILIDADE DE PAGAMENTOS

DIFERENTES FORMAS DE PAGAMENTO

ENVIO DO DIPLOMA INCLUÍDO

RECONHECIMENTO

Uma vez concluídos os estudos e aprovadas as provas de avaliação, o estudante receberá um diploma que certifica o "MESTRADO EM YOGA", da ESCOLA MARE NOSTRUM, avalada pela nossa condição de sócios da AEEN, Associação Espanhola de Escolas de Negócios.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.

PLANO DE ESTUDO

YOGA

INTRODUÇÃO

TEORIA DO YOGA

MÓDULO 1. PRINCÍPIOS ÉTICOS E FILOSÓFICOS DO YOGA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO, DEFINIÇÃO E OBJETIVOS DO YOGA

UNIDADE DIDÁTICA 2. ORIGEM E EVOLUÇÃO DO YOGA

1. Civilização do Vale do Indo
2. Período védico
3. Período épico e purânico
4. Período clássico
5. Período medieval
6. Período moderno e contemporâneo

UNIDADE DIDÁTICA 3. YOGA CLÁSSICO

1. Karma-yoga
2. Bhakti-yoga
3. Jñana-yoga
4. Raja-yoga

UNIDADE DIDÁTICA 4. ÁRVORE DO YOGA

1. Yama
2. Niyama
3. Asana
4. Pranayama
5. Pratyahara
6. Dharana
7. Dhyana
8. Samadhi

UNIDADE DIDÁTICA 5. CAMINHOS DO YOGA

UNIDADE DIDÁTICA 6. MESTRES DE REFERÊNCIA

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 2. FILOSOFIA E MISTICISMO HINDU

UNIDADE DIDÁTICA 1. HINDUÍSMO

1. Panteão hindu

UNIDADE DIDÁTICA 2. TANTRA

1. Elementos da prática do tantra

UNIDADE DIDÁTICA 3. VISÃO DO MUNDO DO TANTRISMO HINDU

1. Princípio de Shiva e Shakti
2. Tattva
    - Pancha tattva
3. Guna
4. Dosha

UNIDADE DIDÁTICA 4. MEDICINA TRADICIONAL HINDU OU AYURVEDA

1. Origem da medicina tradicional hindu ou ayurveda
2. Conceito ayurvédico de saúde e de doença
3. Procedimento ayurvédico
4. O yoga como meio de saúde ayurvédico

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 3. ANATOMIA ENERGÉTICA HINDU

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO DE PRANA

UNIDADE DIDÁTICA 2. ESTRUTURA ENERGÉTICA DO SER HUMANO

1. Três corpos interligados
2. Antah karana e as suas dimensões
3. Cinco koshas
    - Annamaya kosha
    - Pranamaya kosha
    - Manomaya kosha
    - Vigñanamaya kosha
    - Anandamaya kosha

UNIDADE DIDÁTICA 3. CORPO PRÂNICO DO SER HUMANO

1. Nadis
2. Chakras
    - Muladhara

- Svadhisthtana
- Manipura
- Anahata
- Vishuddha
- Ajna
- Sahasrara

UNIDADE DIDÁTICA 4. FERRAMENTAS DE CONTROLO INTERNO DO PRANA

1. Bandhas
    - Jalandhara bandha
    - Uddiyana bandha
    - Mula bandha
    - Maha bandha
2. Mudras
    - Hasta mudra

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 4. GLOBALIZAÇÃO DO YOGA

UNIDADE DIDÁTICA 1. O YOGA COMO CULTURA UNIVERSAL

1. Expansão de Oriente a Ocidente
2. Prática ocidental do yoga
3. Modalidades contemporâneas do yoga
4. Abordagens ao yoga

UNIDADE DIDÁTICA 2. BENEFÍCIOS DO YOGA

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIFERENÇAS ENTRE O YOGA E OUTRAS PRÁTICAS FÍSICAS

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

PRÁTICA DO YOGA

MÓDULO 5. SADHANA

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO À PRÁTICA DO YOGA

UNIDADE DIDÁTICA 2. CONCEITO, DEFINIÇÃO E OBJETIVOS DA SADHANA

UNIDADE DIDÁTICA 3. BASES DE SADHANA

1. Calma e paz
    - Forças hostis de natureza inferior
    - Estado de equanimidade
2. Fé, aspiração e submissão
3. Desejo e autocontrolo
    - Consciência física e subconsciente

UNIDADE DIDÁTICA 4. FERRAMENTAS E ESTRATÉGIAS PARA SADHANA

1. Obstáculos a sadhana

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 6. SHATKARMA E ASANA

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É SHATKARMA?

1. Métodos do Shatkarma

UNIDADE DIDÁTICA 2. O QUE É ASANA?

1. Origem e evolução do asana
2. Relação com a mitologia
3. Qualidades do asana

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 7. PREPARAÇÃO PARA A PRÁTICA DO ASANA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES

UNIDADE DIDÁTICA 2. FASES DO ASANA

UNIDADE DIDÁTICA 3. PASSOS PRÉVIOS AO ASANA

1. Condicionamento do corpo e da mente
2. Karana e vinyasa
    - Saudação ao sol
    - Saudação à lua

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 8. ASANAS PRINCIPAIS

UNIDADE DIDÁTICA 1. CLASSIFICAÇÕES MAIS COMUNS DO ASANA

1. Asana de pé
2. Asana sentado e com flexão
3. Asana em decúbito ventral e em extensão
4. Asana de torção sentado
5. Asanas restauradores ou em decúbito dorsal
6. Asana invertido
7. Outros asana

UNIDADE DIDÁTICA 2. POSTURAS COMUNS

1. Posturas de A a I
2. Posturas de J a R
3. Posturas de S a Z

UNIDADE DIDÁTICA 3. BENEFÍCIOS E CONTRA-INDICAÇÕES GERAIS

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 9. PRANAYAMA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONTROLO DA RESPIRAÇÃO

1. Tipos de respiração
    - Respiração abdominal ou diafragmática
    - Respiração torácica ou costal
    - Respiração clavicular ou alta
    - Respiração iogue completa

UNIDADE DIDÁTICA 2. O QUE É PRANAYAMA?

1. Pranayama e a respiração
2. Fases de pranayama

UNIDADE DIDÁTICA 3. CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES

UNIDADE DIDÁTICA 4. TÉCNICAS DE PRANAYAMA

1. Técnicas de equilíbrio

2. Técnicas vitalizantes ou energéticas
3. Técnicas tranquilizantes

UNIDADE DIDÁTICA 5. BENEFÍCIOS E CONTRA-INDICAÇÕES GERAIS

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 10. SEQUÊNCIAS: INTEGRAÇÃO DE ASANA E PRANAYAMA

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE SÃO SEQUÊNCIAS?

1. As transições como eixo sequencial
2. Caraterísticas das sequências
3. Princípios do desenvolvimento sequencial

UNIDADE DIDÁTICA 2. SEQUÊNCIAS ESTABELECIDAS

1. Nível inicial
2. Nível intermédio
3. Nível avançado

UNIDADE DIDÁTICA 3. BENEFÍCIOS E CONTRA-INDICAÇÕES GERAIS

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 11. RELAXAMENTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É O RELAXAMENTO?

UNIDADE DIDÁTICA 2. TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

1. Relaxamento muscular progressivo
2. Yoga-nidra
3. Meditação
4. Orientação pela imaginação
5. Música relaxante
6. Aromaterapia
7. Hipnose e autossugestão
8. Treino autogénico de Schultz

UNIDADE DIDÁTICA 3. BENEFÍCIOS E CONTRA-INDICAÇÕES

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 12. PRATYAHARA

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É PRATYAHARA?

1. Importância de pratyahara no yoga
2. Importância de pratyahara na vida quotidiana
    - Retirada de alimentos, más impressões e associações equívocas

UNIDADE DIDÁTICA 2. TÉCNICAS DE PRATYAHARA

1. Técnicas de retirada
2. Técnicas de purificação: os kriyas de pratyahara

UNIDADE DIDÁTICA 3. BENEFÍCIOS E CONTRA-INDICAÇÕES

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 13. DHARANA

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É DHARANA?

UNIDADE DIDÁTICA 2. TÉCNICAS DE DHARANA

1. Concentração
2. Meditação
    - Kriyas de Dharana
3. Observação da mente

UNIDADE DIDÁTICA 3. PRÁTICA DE DHARANA

UNIDADE DIDÁTICA 4. BENEFÍCIOS E CONTRA-INDICAÇÕES

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 14. DHYANA

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É DHYANA?

1. Importância de dhyana no yoga
2. Processo da meditação
3. Tipos de dhyana

UNIDADE DIDÁTICA 2. TÉCNICAS DE DHYANA

UNIDADE DIDÁTICA 3. PRÁTICA DE DHYANA

UNIDADE DIDÁTICA 4. BENEFÍCIOS E CONTRA-INDICAÇÕES

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

CONHECIMENTOS BÁSICOS DO INSTRUTOR DE YOGA

MÓDULO 15. PERFIL DO INSTRUTOR DE YOGA

UNIDADE DIDÁTICA 1. QUEM É O INSTRUTOR DE YOGA?

UNIDADE DIDÁTICA 2. APTIDÕES E COMPETÊNCIAS

UNIDADE DIDÁTICA 3. CÓDIGO DENTOLÓGICO

UNIDADE DIDÁTICA 4. GUIAR OS OUTROS

1. Métodos de ensino
2. Processo de instrução
    - Técnicas de apoio à instrução
    - Instruções para os diferentes níveis de prática
3. Estratégias didáticas
4. Vínculo professor-aluno

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 16. ANATOMIA E FISIOLOGIA I

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITOS E CONHECIMENTOS BÁSICOS

1. Planos anatómicos e eixos de movimento
2. Tecido conjuntivo

UNIDADE DIDÁTICA 2. SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO

1. Ossos
    - Coluna vertebral
2. Músculos
3. Articulações, cartilagens, ligamentos e tendões
    - Movimentos articulares

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 17. ANATOMIA E FISIOLOGIA II

UNIDADE DIDÁTICA 1. SISTEMA CARDIOVASCULAR

1. Componentes do sistema circulatório
    - Coração
    - Vasos sanguíneos
    - Sangue
2. Processo circulatório
    - Circulação pulmonar ou pequena circulação
    - Circulação sistémica ou grande circulação

UNIDADE DIDÁTICA 2. SISTEMA RESPIRATÓRIO

1. Componentes do sistema respiratório
2. Processo respiratório

UNIDADE DIDÁTICA 3. SISTEMA DIGESTIVO E EXCRETOR

1. Componentes do sistema digestivo e excretor
2. Processo digestivo e excretor

UNIDADE DIDÁTICA 4. SISTEMA NERVOSO

1. Sistema nervoso central
2. Sistema nervoso periférico
3. Sistema nervoso autónomo ou neurovegetativo

UNIDADE DIDÁTICA 5. SISTEMA ENDÓCRINO, LINFÁTICO E IMUNITÁRIO

1. Sistema endócrino
    - Glândulas
    - Hormonas
2. Sistema linfático
    - Componentes do sistema linfático
3. Sistema imunitário

- Moléculas
- Células

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 18. ESTILO DE VIDA SEGUNDO A FILOSOFIA IOGUE

UNIDADE DIDÁTICA 1. HÁBITOS SAUDÁVEIS COMPLEMENTARES

1. Estilo de vida
2. Saúde
3. Alimentação saudável
4. Atividade física
5. Higiene

UNIDADE DIDÁTICA 2. HÁBITOS NÃO SAUDÁVEIS

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 19. PRIMEIROS SOCORROS

UNIDADE DIDÁTICA 1. FUNDAMENTOS BÁSICOS EM SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA

1. PAS
2. PSP

UNIDADE DIDÁTICA 2. AÇÕES DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA

1. Avaliação das condições de segurança
2. Avaliação do nível de consciência
3. Permeabilidade das vias respiratórias
4. Avaliação da respiração
5. Pedir ajuda
6. Restabelecimento da circulação
7. Restabelecimento da ventilação
8. Reanimação cardiopulmonar

UNIDADE DIDÁTICA 3. TÉCNICAS BÁSICAS DE ASSISTÊNCIA

1. Lipotimia
2. Reações alérgicas
3. Asfixia

4. Enfarte do miocárdio
5. Feridas
6. Hemorragias
7. Entorses e luxações
8. Fraturas
9. Traumatismo crânio-encefálico e lesões cervicais

UNIDADE DIDÁTICA 4. KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES DE INSTRUÇÃO DE YOGA

MÓDULO 20. ANÁLISE DOS PRATICANTES

UNIDADE DIDÁTICA 1. ANTECEDENTES E OBJETIVOS

UNIDADE DIDÁTICA 2. METODOLOGIA

1. Planificação da investigação
2. População e amostra
3. Métodos de recolha de dados
    - Exemplos de métodos de recolha de dados

UNIDADE DIDÁTICA 3. ANÁLISE

1. Medidas antropométricas
2. Testes biológico-funcionais
3. Análise postural e testes de avaliação física e motora
4. Aspetos relativos à personalidade

UNIDADE DIDÁTICA 4. RESULTADOS

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 21. PLANIFICAÇÃO E ESTRUTURAÇÃO DAS SESSÕES

UNIDADE DIDÁTICA 1. CRITÉRIOS DE PLANIFICAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 2. ESTRUTURA DA SESSÃO

UNIDADE DIDÁTICA 3. AVALIAÇÃO

1. Avaliação programática
2. Avaliação operativa
3. Avaliação da qualidade do serviço

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 22. ADAPTAÇÃO AOS PRATICANTES

UNIDADE DIDÁTICA 1. BASES DA APRENDIZAGEM E DO DESENVOLVIMENTO MOTOR

1. Evolução ontogenética do desenvolvimento motor por idade e género
2. Processo de aquisição de competências motoras

UNIDADE DIDÁTICA 2. ADAPTAÇÃO EM FUNÇÃO DA ETAPA DE VIDA

1. Gravidez
2. Idade escolar
3. Idosos

UNIDADE DIDÁTICA 3. ADAPTAÇÃO À DIVERSIDADE

1. Critérios de adaptação

UNIDADE DIDÁTICA 4. RESPOSTA À PRÁTICA

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

MÓDULO 23. GESTÃO DE UM CENTRO DE YOGA

UNIDADE DIDÁTICA 1. ANÁLISE DO AMBIENTE

1. Macro-ambiente
2. Micro-ambiente

UNIDADE DIDÁTICA 2. ANÁLISE INTERNA

1. Controlo dos recursos e dos gastos

UNIDADE DIDÁTICA 3. PLANEAMENTO ESTRATÉGICO

UNIDADE DIDÁTICA 4. INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS

UNIDADE DIDÁTICA 5. RECURSOS HUMANOS

1. Vestuário

UNIDADE DIDÁTICA 6. TRATAMENTO DE DADOS

1. Recolha de dados
2. Tratamento de dados
3. Proteção de dados

UNIDADE DIDÁTICA 7. COMUNICAÇÃO EMPRESARIAL

1. Comunicação interna
    - Comunicação entre a equipa de trabalho
    - Comunicação com os clientes
2. Comunicação externa
    - Marketing e publicidade
    - Relações públicas

RESUMO

AUTO-AVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR