DUPLA TITULAÇÃO

INSTRUTOR DE PILATES TERAPÊUTICO E DE PILATES COM MÁQUINAS

+

MESTRADO EM YOGA

PTELBS217

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



DESTINATÁRIOS

Esta dupla titulação destina-se a empresários, gestores, empreendedores, trabalhadores, estudantes e a todas as pessoas que pretendam adquirir os conhecimentos necessários em relação a este domínio profissional.

Fornece noções gerais sobre introdução ao pilates, figura do instrutor de pilates, anatomia humana básica, anatomia e fisiologia do movimento, sistema ósseo, sistema muscular, sistema respiratório, postura, core, sessão de pilates, teoria do yoga, princípios éticos e filosóficos do yoga, filosofia e misticismo hindu, prática do yoga, sadhana, shatkarma e asana, 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.

O aluno terá acesso a um curso inicial onde encontrará informações sobre a metodologia de aprendizagem, a qualificação que receberá, como funciona o Campus Virtual, o que fazer quando o aluno tiver concluído o curso e informações sobre o Grupo Esneca Formación.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
600H

MODALIDADE
ONLINE
*A modalidade inclui módulos com aulas em direto.

CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÉS

DURAÇÃO
ATÉ 1 ANO
*Prorrogável

VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~2720 €~~
VALOR ATUAL: 680 €

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o "**INSTRUTOR DE PILATES TERAPÊUTICO E DE PILATES COM MÁQUINAS + MESTRADO EM YOGA**", da ELBS BUSINESS SCHOOL, avalizada pela nossa condição de sócios da CECAP, a máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

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

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

PARTE 1

INSTRUTOR DE PILATES TERAPÊUTICO E DE PILATES COM MÁQUINAS

INTRODUÇÃO

MODULO 1. INTRODUÇÃO AO PILATES

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO DE PILATES

1. Origem e evolução
2. Joseph Hubertus Pilates
3. Terminologia específica

UNIDADE DIDÁTICA 2. ANTECEDENTES

1. Exatidão ou alinhamento
2. Respiração
3. Concentração
4. Centralização
5. Controlo ou estabilidade
6. Fluência

UNIDADE DIDÁTICA 3. BENEFÍCIOS

1. Mobilidade
2. Coordenação
3. Concentração
4. Relaxamento
5. Resistência
6. Elasticidade

UNIDADE DIDÁTICA 4. MODALIDADES

1. Pilates de solo
2. Pilates com aparelhos
3. Pilates aéreo
4. Pilates com TRX

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 2. FIGURA DO INSTRUTOR DE PILATES

UNIDADE DIDÁTICA 1. INSTRUTOR

1. Funções
2. Competências

UNIDADE DIDÁTICA 2. COMUNICADOR

1. Competências pessoais e interpessoais

2. Inteligência emocional
3. Empatia e carisma
4. Agenda organizada

UNIDADE DIDÁTICA 3. METODOLOGIA

1. Posição do técnico
2. Posição dos alunos
3. Estilo de ensino
4. Orientações específicas para a realização de um exercício

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 3. ANATOMIA HUMANA BÁSICA

UNIDADE DIDÁTICA 1. TERMINOLOGIA ANATÓMICA

1. O que é a anatomia humana?
2. Posição e planos anatómicos
3. Termos direcionais
   -Termos de relação e comparação
   -Termos de lateralidade
   -Termos de movimento
4. Variantes anatómicas

UNIDADE DIDÁTICA 2. MÉTODOS DE ESTUDO DA ANATOMIA

1. Anatomia regional
2. Anatomia sistémica
3. Anatomia clínica

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 4. ANATOMIA E FISIOLOGIA DO MOVIMENTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. FUNDAMENTOS FÍSICOS DO MOVIMENTO

1. Mecânica do movimento
   -Massa
   -Força
   -Leis de Newton
   -Alavanca
   -Movimento-aceleração
   -Atrito
   -Vetor
   -Energia
   -Trabalho

UNIDADE DIDÁTICA 2. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DO MOVIMENTO

1. Posição anatómica de referência
   -Desenhos anatómicos
   -Eixos de movimento
2. Movimentos articulares

UNIDADE DIDÁTICA 3. FISIOLOGIA DO MOVIMENTO

UNIDADE DIDÁTICA 4. ENERGIA E ACTIVIDADE DESPORTIVA

1. Metabolismo aeróbio
2. Metabolismo anaeróbio

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 5. SISTEMA ÓSSEO

UNIDADE DIDÁTICA 1. FUNÇÕES DO ESQUELETO

UNIDADE DIDÁTICA 2. ESTRUTURA ÓSSEA

1. Composição do esqueleto
   -Tecido ósseo
   -Tecido cartilaginoso
   -Tecido fibroso
2. Constituição óssea
   -Tecido ósseo compacto
   -Tecido ósseo esponjoso
3. Tipos de ossos
   -Ossos longos
   -Ossos curtos
   -Ossos planos
   -Ossos irregulares

UNIDADE DIDÁTICA 3. ESQUELETO HUMANO

1. Esqueleto axial
   -Ossos da cabeça
   -Ossos do tronco
2. Esqueleto apendicular
   -Ossos da cintura escapular
   -Ossos dos membros superiores
   -Ossos da cintura pélvica
   -Ossos dos membros inferiores

UNIDADE DIDÁTICA 4. ARTICULAÇÕES

1. Tipos de articulações
   -De acordo com a sua função
   -De acordo com a sua estrutura

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 6. SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO AO SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁTICA 2. TECIDO MUSCULAR

1. Músculo esquelético
2. Músculo cardíaco
3. Músculo liso

UNIDADE DIDÁTICA 3. FUNÇÕES DO SISTEMA MUSCULAR

UNIDADE DIDÁTICA 4. ESTRUTURA DO MÚSCULO ESQUELÉTICO

1. Ligações: tendões e ligamentos
2. Movimentos e grupos musculares

UNIDADE DIDÁTICA 5. PRINCIPAIS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS

1. Cabeça, rosto e pescoço
2. Tronco
3. Membros superiores
4. Membros inferiores

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 7. SISTEMA RESPIRATÓRIO

UNIDADE DIDÁTICA 1. APARELHO RESPIRATÓRIO

1. Componentes
   -Narinas
   -Faringe
   -Laringe
   -Traqueia
   -Pulmões
   -Músculos intercostais
   -Diafragma
   -Cavidade pleural ou pleura

UNIDADE DIDÁTICA 2. PROCESSO

1. Inalação
2. Expiração

UNIDADE DIDÁTICA 3. RESPIRAÇÃO EM PILATES

1. Relevância
2. Avaliação e tomada de consciência dos movimentos torácicos
3. Tipos
   -Respiração diafragmática ou abdominal
   -Respiração torácica
   -Respiração torácica dissociada
   -Respiração traseira
   -Respiração tridimensional
   -Respiração costal
   -Respiração percussiva
   -Respiração laterocostal

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 8. POSTURA

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO À POSTURA

1. Importância de uma boa postura
   -Posição neutra

2. Melhoria da postura
   -Reforço do core
   -Alinhamento da coluna vertebral e do corpo
   -Flexibilidade e mobilidade
   -Estiramento dos músculos tensos

UNIDADE DIDÁTICA 2. DIAFRAGMA

1. Secções
   -Porção da costela
   -Porção lombar
   -Porção esternal
2. Cavidades e estruturas
   -Hiato esofágico
   -Hiato aórtico
   -Forame da veia cava
   -Triângulo esternocostal

UNIDADE DIDÁTICA 3. EXERCÍCIOS

1. Esfera posterior
2. Elevação pélvica
3. Estiramento do gato-vaca

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 9. *CORE*

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO E DEFINIÇÃO

1. Relevância para a prática de pilates
2. Reforço

UNIDADE DIDÁTICA 2. ANATOMIA

1. Diafragma
2. Abdominais transversais
3. Oblíquos externos e internos
4. Pavimento pélvico
5. Rectus abdominis
6. Região dorsal ou lombar

UNIDADE DIDÁTICA 3. AVALIAÇÃO E ACTIVAÇÃO

1. Vantagens

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 10. SESSÃO DE PILATES

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO DOS OBJETIVOS

1. Questões a considerar
   -Tempo
   -Aptidão física e intensidade
   -Procura dos resultados
   -Avaliação

UNIDADE DIDÁTICA 2. ESCOLHA DOS EXERCÍCIOS

1. Correção das posturas

UNIDADE DIDÁTICA 3. SELEÇÃO DE ACESSÓRIOS

UNIDADE DIDÁTICA 4. CONCEÇÃO DA SESSÃO

1. Aquecimento
2. Parte principal
3. Regresso à calma

UNIDADE DIDÁTICA 5. CONTROLO DOS RESULTADOS

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 11. EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS

UNIDADE DIDÁTICA 1. ESPAÇO

1. Espelhos
2. Sistema de som
3. Superfície do solo
4. Iluminação e ventilação

UNIDADE DIDÁTICA 2. ACESSÓRIOS

1. Esteiras ou tapetes
2. Rolo ou *foam roller*
3. Banda elástica
4. Círculo mágico
5. Bola ou *fitball*
6. Blocos ou tijolos
7. Tirante com trinco
8. *Bosu*

UNIDADE DIDÁTICA 3. MÁQUINAS

1. Trapézio ou *cadillac*
2. Cadeira ou *chair*
3. Reformador ou *reformer*
4. Barril ou *barrel*

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 12. EXERCÍCIOS COM TRAPÉZIO OU *CADILLAC*

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO AO TRAPÉZIO OU *CADILLAC*

1. Vantagens

2. Componentes

UNIDADE DIDÁTICA 2. EXERCÍCIOS

1. Posição supina
   -*Rolling back*
   -Torre ou *tower*
   -Trabalho de pernas ou *footwork*
   -*Sari*
   -*Rolling stomach massage*
   -Avião ou *air plane*
   -Ponte ou *bridge*
   -*Leg springs*
   -*Lying arm springs*
   -*Breathing*
2. Posição prona
   -*Superman*
3. Posição lateral
   -*Side bend*
   -*Side leg springs*
4. Posição sentada ou ajoelhada
   -Sirena ou *mermaid*
   -*Ballet stretches*
   -*Rolling in and out*
   -*Roll down*
   -*Roll up*
   -*Push through with no spring*
5. Posição de pé
   -Águia ou *spread eagle*
   -*Standing and kneeling chest expansion*
6. Posição elevada
   -*Hanging pull up*
   -*Cat walker over*

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 13. EXERCÍCIOS COM A CADEIRA OU *CHAIR*

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO À CADEIRA OU *CHAIR*

1. Vantagens
2. Tipos
   -Wunda Chair
   -EXO Chair
   -High Chair
   -Baby Chair

UNIDADE DIDÁTICA 2. EXERCÍCIOS

1. Posição supina
   -*The table*
   -*The table with one leg*
   -Ponte ou *bridge*
   -*Roll over*

2. Posição prona
   -Cisne ou *swan dive*
   -Cisne a partir do solo
   -Gafanhoto ou *grasshopper*
   -*Push up*
   -Gato ou *cat*
3. Posição lateral
   -Estrela ou *star*
   -*Strong spring*
4. Posição sentada ou ajoelhada
   -*Teaser press down*
   -Sereia ou *mermaid*
   -*Mermaid kneeling*
   -*Reverse swan*
   -*Teaser*
   -Rana ou *frog*
   -*Frog facing out*
   -*Twist and reach*
   -Trabalho de pés ou *footwork*
   -*Side body twist*
5. Posição de pé
   -*Push down one arm*
   -*Mountain climb*
   -*Leg press on hip*
   -*Pull up side way*
   -Elefante ou *elephant*

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 14. EXERCÍCIOS COM O REFORMADO OU *REFORMER*

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO AO REFORMADOR OU *REFORMER*

1. Vantagens
2. Componentes
   -Sistema de molas

UNIDADE DIDÁTICA 2. EXERCÍCIOS

1. Posição supina
   -Trabalho de pés ou *footwork*
   -*Footwork* assimétrico
   -Ponte ou *bridge*
   -Bicicleta ou *bicycle*
   -Cem ou *the hundred*
   -*Roll down*
   -*Criss cross*
   -Tesouras ou *scissors*
   -Estiramento de uma perna
   -Duplo estiramento de perna
   -Círculos de pernas
   -Rã ou *frog*
   -*Running*
   -*Backstroke*
   -Developé
   -*Long back stretcht*
   -Salto
2. Posição prona
   -Placas
   -Avião ou *airplane*
   -*Pulling straps*
   -*Long stretch*
   -*Up stretch*
   -*Hamstring curls* numa *long box*
   -*Rocking*
   -*Swimming*
3. Posição lateral
   -Estrela ou *star*
   -Serpente ou *snake*
4. Posição sentada ou ajoelhada
   -Sereia ou *mermaid*
   -*Roll up* de base
   -*Roll back*
   -Canivete ou *knife*
   -Árvore ou *tree*
   -Adução e abdução da anca
   -*Round*
   -*Back hand*
   -*Stomach massage reach up*
   -*Short box flat back*
   -Abdominais em *short box*
   -*Roll down* ou retirar
5. Posição de pé
   -*Fronts splits*
   -*Split series*
   -Elefante ou *elephant*
   -Saca-rolhas ou *corkscrew*

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 15. EXERCÍCIOS COM O BARRIL OU *BARREL*

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO AO BARRIL OU *BARREL*

1. Vantagens
2. Tipos
   -Ladder barrel
   -*Spine corrector* ou *strep barrel*
   -*Small barrell* ou *arc barrel*

UNIDADE DIDÁTICA 2. EXERCÍCIOS

1. Posição supina
   -*Spine stretch forward*
   -*Round back*
   -*Backbend*
2. Posição prona
   -Cabalito
   -*Swan dive*
   -*Grasshopper*
3. Posição lateral
   -*Side bend* ou flexão lateral
   -*Side sit up*
   -*Side stretch*
   -*Leg stretches*
4. Posição sentada ou ajoelhada
   -*Twist* com o dorso arredondado
   -Árvore ou *climb a tree*
   -*Roll down*
   -*Horseback*
   -*Flat back*
   -*Twist and reach*
   -*Around the world*
5. Posição elevada das mãos
   -Escorpião ou *scorpion*
   -*Jumping stomach*
   -*Handstand*

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 16. PILATES TERAPÊUTICO

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO E DEFINIÇÃO

1. Vantagens
2. Objectivos
   -Realizar movimentos sem dor
   -Reabilitação de lesões
   -Evitar recaídas em lesões
   -Prevenção da dor
   -Redução da rigidez muscular
3. Diferenças com o pilates tradicional
4. Avaliação
   -Método McKenzie
   -Técnica de Lapierre
   -Escala visual analógica
5. Profissionais

UNIDADE DIDÁTICA 2. REABILITAÇÃO

1. Fase aguda
2. Fase subaguda
3. Fase de reabilitação ativa
4. Fase pós-reabilitação

UNIDADE DIDÁTICA 3. DOENÇAS

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 17. PRINCIPAIS ALTERAÇÕES NO PILATES TERAPÊUTICO

UNIDADE DIDÁTICA 1. CAUSAS COMUNS

1. Crescimento e desenvolvimento
2. Doente infantil
3. Doente idoso
4. Doente sedentário
5. Doente desportivo
6. Doentes com doenças ou afecções

UNIDADE DIDÁTICA 2. DOENÇAS DA COLUNA VERTEBRAL

1. Patologia do disco
2. Patologia das articulações
3. Patologia muscular
4. Patologia da coluna cervical
5. Patologia da coluna dorsal
6. Patologia da coluna lombar
7. Patologia sacro-ilíaca

UNIDADE DIDÁTICA 3. DOENÇAS DOS MEMBROS SUPERIORES

1. Patologia do ombro
   -Dor no ombro
   -Ombro congelado
   -Ombro hipomóvel
2. Patologia do cotovelo
   -Patologia das articulações
   -Patologia músculo-tendinosa
   -Patologia pós-traumática ou pós-cirúrgica
3. Patologia do pulso
4. Patologia da mão

UNIDADE DIDÁTICA 4. DOENÇAS DOS MEMBROS INFERIORES

1. Patologia da anca
   -Patologia das articulações
   -Patologia músculo-tendinosa
   -Patologia pós-traumática ou pós-cirúrgica
2. Patologia do joelho
   -Patologia das articulações
   -Patologia músculo-tendinosa
   -Patologia pós-traumática ou pós-cirúrgica
3. Patologia do tornozelo
   -Patologia das articulações
   -Patologia músculo-tendinosa
   -Patologia pós-traumática ou pós-cirúrgica

4. Patologia do pé
   -Patologia articular e fascial
   -Patologia músculo-tendinosa
   -Patologia pós-traumática ou pós-cirúrgica

UNIDADE DIDÁTICA 5. OUTRAS PATOLOGIAS

1. Esclerose múltipla
2. Acidente vascular cerebral
3. Doença de Parkinson
4. Paralisia cerebral
5. Osteoporose
6. Fibromialgia
7. Fibrose cística
8. Artrose, osteoartrite e artrite degenerativa
9. Escoliose
10. Síndrome de impacto
11. Problemas oncológicos
12. Asma
13. Problemas do pavimento pélvico

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

MODULO 18. CASOS ESPECIAIS

UNIDADE DIDÁTICA 1. PILATES DURANTE A GRAVIDEZ

1. Evolução
   -Primeiro trimestre
   -Segundo trimestre
   -Terceiro trimestre
2. Precauções
3. Contra-indicações

UNIDADE DIDÁTICA 2. PILATES PÓS-PARTO

1. Tempo de recuperação
2. Desconforto e dor
3. Melhoria do pavimento pélvico

UNIDADE DIDÁTICA 3. PILATES PARA CRIANÇAS

1. Idades e desenvolvimento evolutivo
2. Reeducação postural

UNIDADE DIDÁTICA 4. PILATES PARA IDOSOS

1. Prevenção de patologias
2. Melhoria da dor crónica

UNIDADE DIDÁTICA 5. PILATES EM DESPORTISTAS

1. Compensação e equilíbrio
2. Recuperação após a competição
3. Prevenção de lesões
4. Melhoria do desempenho

RESUMO

AUTOAVALIAÇÃO

SOLUÇÕES

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

PARTE 2

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