
Anatomia e fisiologia aplicadas ao Hatha Yoga uma visão teórica e prática.

Destinado: a professores de Yoga, praticantes e estudantes de yoga (independente da linha que sigam) que queiram aprofundar conhecimentos sobre o estudo da Anatomia e Fisiologia humana.

Carga horaria total: 150h aula

Nº de vagas: 12

Início: 1º final de semana de agosto

Obs: Cada módulo terá duração de 5 meses.

Inscrição por módulo R\$ 80,00 + 5 parcelas de R\$ 85,00

Um encontro por mês (sabado) com duração de 5 horas/aula, cada. Os módulos podem ser realizados de forma independente de acordo com o interesse do aluno.

Módulo I

Biologia Celular (10h) Estrutura da célula Metabolismo energético (Carboidratos, Lipídios e Proteínas) Ciclo de Krebs Adaptação celular a atividade física Embriologia (15h) desenvolvimento humano desenvolvimento inicial do embrião humano nutrição do embrião desenvolvimento dos sistemas individuais Prática de hatha yoga para gestantes

Módulo II

Sistema Nervoso (25h) Cerebro Medula espinhal Órgãos dos sentidos Sistemas Proprioceptivos Análise sobre pesquisas realizadas com Meditação e Neurofisiologia Práticas de meditação

Módulo III

Sistema Esquelético (10h) Constituição do osso Fisiologia Sistema Muscular (15h) Fisiologia Tipos de Fibras Tipos de ativação muscular Compreensão dos asanas de forma passiva e ativa

Módulo IV

Biomecânica Ombro, cotovelo e punho (5h) Biomecânica coluna e face (5h) Biomecânica da pelve (5h) Biomecânica do aparato respiratório (5h) Biomecânica do quadril joelho e pé (5h) Análise cinesiológica dos asanas

Módulo V

Cadeias musculares (25h) Asanas corretivos

Módulo VI

Sistema Circulatório (5h) Sistema endócrino (15h) Sistema Linfático (5h)