

Tipologia de Curso:	Curso Livre
Nome do Curso:	CURSO DE RECUPERAÇÃO FÍSICA E PSICOLÓGICA DE ATLETAS E TREINADORES ATRAVÉS DO YOGA

Total Horas:	20
Total de sessões:	5
Horas presenciais:	8
Horas online síncrono:	12
Horas online Assíncrono:	

Formador por matéria:	Mestre António Pereira
-----------------------	------------------------

Estrutura temática (apresentar os Temas divididos por Sessão/Dia e dentro da Sessão, por tema/conteúdo/bloco e cada bloco com carga horária)					
<i>Sessão</i>	<i>Bloco</i>	<i>Tema</i>	<i>Tempo</i>	<i>Data proposta para a sessão</i>	<i>Horário proposto para a sessão</i>
1ª sessão		1- APERFEIÇOAMENTO RESPIRATÓRIO PARA A MELHORIA DO RENDIME	4h	04/11/2023	10h00/14h00
1ª sessão		1. Respiração: energia, vitalidade e autoconhecimento	4h	11/11/2023	10h00/14h00
1ª sessão		2. A importância da Respiração: na gestão do stress e das emoções	4h	18/11/2023	10h00/14h00
1ª sessão		3. Melhor respiração: menos esforço, mais energia	4h	25/11/2023	10h00/14h00
1ª sessão		4. A importância da energia vital na consciência respiratória	4h	16/12/2023	10h00/14h00
		5. Consciência respiratória: como alterar a frequência respiratória e cardíaca			
		6. Estabilidade da respiração: estabilidade da mente, mais concentração			
		7. Modificação consciente dos volumes pulmonares consoante os objectivos			
		8. Desenvolvimento da capacidade respiratória, por meio das técnicas de Yoga			
		9. Como melhorar a capacidade cognitiva, de concentração e lucidez dos atletas no desempenho das suas capacidades motoras e técnico-táticas			
		10. Respiração baixa, média, alta e respiração completa			
		11. As quatro fases da respiração no Yoga			
		12. Exercícios de respiração: rápidos e lentos			
		13. Como utilizar as técnicas respiratórias do Yoga no treino e na prática desportiva			
		14. Como utilizar a respiração para desenvolver a visualização			
		15. Como utilizar a respiração para desenvolver a intuição (meditação)			
		2- Componente Prática			
		1. Treino dos vários tipos de respirações básicas do Yoga abordadas			
		2. Treino de exercícios respiratórios: rápidos e lentos			
		3. Treino de exercícios energéticos, relaxantes e que melhoram a concentração			
		4. Treino de exercícios de visualização mental para melhorar a respiração			
		5. Treino para melhorar a concentração e a intuição			
		6. Prática de técnicas respiratórias adaptadas às circunstâncias, objectivos e características dos atletas e da competição em que estão inseridos			