

Certificat

Biomécanique des Asanas
Debout en Soins Infirmiers





tech université
technologique

Certificat

Biomécanique des Asanas Debout en Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire:   votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/infirmierie/cours/biomecanique-asanas-debout-soins-infirmiers

Sommaire

01

Présentation

Page 4

02

Objectifs

Page 8

03

Direction de la formation

Page 12

04

Structure et contenu

Page 18

05

Méthodologie

Page 22

06

Diplôme

Page 30

01

Présentation

Au fil des ans, le Yoga est devenu une discipline idéale pour soulager les affections musculaires, le stress et l'anxiété. L'attention portée à la biomécanique des Asanas Debout contribue en effet à la prévention des blessures, voire à leur rééducation. Cela a conduit les infirmiers à étudier en profondeur cette discipline et ses techniques pour les adapter aux besoins de chaque patient. C'est pourquoi TECH a conçu un programme qui permet à l'infirmier d'étudier en profondeur tout ce qui a trait aux mouvements, aux postures et à la biomécanique des asanas en position debout. Ainsi, des postures telles que *Urdhva Dhanurasana*, *Utthita Trikonasana* ou *Adho Mukhaseront* seront analysées. Le tout, dans un format 100 % en ligne, sans présence ni horaire fixe.





“

Soyez au courant de tout ce qui concerne les mouvements, les postures et les réactions du corps avec ce Certificat en Biomécanique des Asanas Debout en Soins Infirmiers"

L'apparition de diverses maladies musculo-squelettiques et cardiovasculaires et de divers problèmes respiratoires est, dans la plupart des cas, le résultat de mauvaises habitudes auxquelles le corps humain s'est habitué. Il s'agit notamment de problèmes de santé, de mauvaises postures pendant les heures de travail et du processus naturel de vieillissement. Dans ce contexte, le Yoga constitue un renfort important pour renforcer les muscles, améliorer la souplesse ou encore réduire l'anxiété.

Compte tenu de ses multiples bienfaits thérapeutiques, de plus en plus de professionnels infirmiers souhaitent acquérir de nouvelles connaissances et approfondir cette discipline et ses multiples spécialités, comme la biomécanique du pied elle-même. C'est dans cette optique que le Certificat en Biomécanique des Asanas Debout en Soins Infirmiers a été créé afin d'offrir aux infirmiers et infirmières un contenu avancé dans cette discipline. Un programme unique qui vous permettra d'aborder des sujets tels que la Salutation au Soleil, les Asanas d'équilibre et les fondements biomécaniques des principaux Asanas de flexion de la colonne vertébrale.

En outre, les étudiants auront à leur disposition une classe magistrale donnée par l'une des figures internationales les plus importantes dans le domaine du Yoga, avec des décennies d'expérience dans ce domaine. De cette manière, l'infirmier se plongera dans la biomécanique des asanas la plus pertinente et la plus actuelle.

Une occasion unique d'acquérir de nouvelles techniques grâce à un enseignement académique adaptable et pratique qui ne nécessite pas d'emploi du temps rigide. Avec TECH, l'infirmier aura une plus grande liberté pour gérer son temps d'étude et équilibrer ses obligations, et pourra même télécharger l'ensemble du programme disponible sur le Campus Virtuel.

Ce **Certificat en Biomécanique des Asanas Debout en Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Yoga
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les exercices pratiques pour réaliser le processus d'auto évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Vous aurez le contenu le plus avancé et vous serez au courant des dernières techniques en matière d'Asanas Debout"

“

Soyez au courant de la meilleure alternative de Yoga pour renforcer les muscles et améliorer l'équilibre”

Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Approfondissez l'analyse de la posture et de l'alignement du corps par rapport à la gravité et à l'équilibre.

Étudiez la manière dont la répartition du poids du corps sur les pieds et l'alignement des genoux, des hanches et de la colonne vertébrale affectent la stabilité.



02

Objectifs

Avec le Certificat en Biomécanique des Asanas Debout en Soins Infirmiers, le professionnel de la santé disposera de tous les outils et de l'information la plus complète concernant la Biomécanique des Asanas Debout en Soins Infirmiers. Ils pourront ainsi introduire ces connaissances dans leurs pratiques thérapeutiques afin d'influencer leurs patients sur les questions liées à la flexibilité, à la respiration et à l'amélioration de l'équilibre. Un programme qui vous permettra d'élargir votre champ de connaissances sur les fondements biomécaniques de Tadasana et des différentes torsions ou postures pour les hanches, et qui vous donne la possibilité d'apprendre de n'importe où et au moment le plus approprié, simplement en accédant à partir d'un appareil connecté à internet.



“

Inscrivez-vous à ce Certificat et mettez l'accent sur la conscience du corps et la respiration à travers les principes fondamentaux de Tadasana"



Objectifs généraux

- ♦ Intégrer les connaissances et les compétences nécessaires au développement et à l'application corrects des techniques de Yoga Thérapeutique d'un point de vue clinique
- ♦ Créer un programme de Yoga conçu et basé sur des preuves scientifiques
- ♦ Approfondir les Asanas les plus appropriées en fonction des caractéristiques de la personne et des blessures qu'elle présente
- ♦ Approfondir les études sur la biomécanique et son application aux asanas du Yoga Thérapeutique
- ♦ Décrire l'adaptation des Asanas du Yoga aux pathologies de chaque personne
- ♦ Approfondir les bases Neurophysiologiques des Techniques de Méditation et de Relaxation existantes



Mettez en œuvre la Salutation au Soleil en tant qu'outil polyvalent et efficace du Yoga appliqué au domaine des Soins Infirmiers"





Objectifs spécifiques

- ◆ Approfondir les fondements biomécaniques de Tadasana et son importance en tant que posture de base pour d'autres Asanas en position Debout
- ◆ Identifier les différentes variantes des salutations au soleil et leurs modifications, et comment elles affectent la biomécanique des Asanas en position Debout
- ◆ Indiquer les principaux Asanas en position Debout, leurs variations et comment appliquer correctement la Biomécanique pour en maximiser les bénéfices
- ◆ Mettre à jour les connaissances sur les principes biomécaniques fondamentaux des principaux Asanas de flexion de la colonne vertébrale et de flexion latérale et sur la manière de les exécuter en toute sécurité et de manière efficace
- ◆ Indiquer les principaux Asanas d'équilibre et comment utiliser la biomécanique pour maintenir la stabilité et l'équilibre pendant ces postures
- ◆ Identifier les principales extensions ventrales et comment appliquer correctement la biomécanique pour en maximiser les bénéfices
- ◆ En savoir plus sur les principales postures de torsion et de hanche et sur la manière d'utiliser la biomécanique pour les exécuter en toute sécurité et de manière efficace

03

Direction de la formation

L'équipe enseignante qui fait partie du programme a été méticuleusement sélectionnée afin de garantir à l'étudiant un approfondissement adéquat du Yoga Thérapeutique avec un accent sur les soins infirmiers. Cela garantit que les sujets, le programme et les connaissances acquises tout au long du programme seront de haute qualité et utiles dans le domaine clinique. En outre, le programme comprend la présence d'un expert international dans le domaine du Yoga Thérapeutique, qui apportera toutes ses compétences en matière de Biomécanique des Asanas Debout dans le cadre d'une *Masterclass* exclusive.





“

*Vous aurez un contenu unique, enseigné
par les meilleurs professionnels et experts
dans le domaine du Yoga Thérapeutique”*

Directeur invité international

En tant que Directrice des enseignants et Responsable de la formation des instructeurs à l'Institut de Yoga Integral de New York, Dianne Galliano est l'une des figures les plus importantes dans ce domaine au niveau international. Son travail académique s'est principalement concentré sur le **yoga thérapeutique**, avec plus de 6 000 heures documentées d'enseignement et de formation continue.

Son travail comprend le mentorat, l'élaboration de protocoles et de critères de formation et la formation continue des instructeurs de l'Institut de Yoga Intégral. Elle combine ce travail avec son rôle de **thérapeute et d'instructrice** dans d'autres institutions telles que le 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa et l' Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Son travail s'étend également à la **création** et à la **direction de programmes de yoga**, à l'élaboration d'exercices et à l'évaluation des difficultés qui peuvent survenir. Tout au long de sa carrière, elle a travaillé avec des profils de personnes très différents, notamment des hommes et des femmes âgés ou d'âge moyen, des personnes en période prénatale ou postnatale, des jeunes adultes et même des vétérans de guerre souffrant de divers problèmes de santé physique et mentale.

Pour chacun d'entre eux, elle effectue un travail minutieux et personnalisé, ayant traité des personnes souffrant d'ostéoporose, se remettant d'une opération cardiaque ou d'un cancer du sein, souffrant de vertiges, de douleurs dorsales, du Syndrome de l'Intestin Irritable et d' Obésité. Elle est titulaire de plusieurs certifications, dont E-RYT 500 de Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) d' American Health Training et Instructrice D' Exercice Certifié du Centre de Mouvement Somatique.



Mme Galliano, Dianne

- Directrice de l'Institut de Yoga Intégral de New York, États-Unis
- Instructrice de Thérapie par le Yoga au 14TH Street Y
- Thérapeute en Yoga à l' Integral Yoga Institute Wellness Spa à New York City
- Instructrice Thérapeutique à l' Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licence en Éducation Élémentaire de l' Université de l' État de New York
- Master en Thérapie par le Yoga de l' Université du Maryland

“

Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”

Direction



Mme Escalona García, Zoraida

- Vice-présidente de l' Association Espagnole de Yoga Thérapeutique
- Fondatrice de la méthode *Air Core* (cours combinant le TRX et l' Entraînement Fonctionnel avec le Yoga)
- Formatrice en Thérapie par le Yoga
- Licence en Sciences Biologiques à l' Université Autonome de Madrid
- Professeure de cours de : Yoga Ashtanga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial et Yoga et Cancer
- Cours d' Instructrice de Pilates au Sol
- Cours de Phytothérapie et de Nutrition
- Cours de Professeur de Méditation



Professeurs

Mme Villalba, Vanessa

- ◆ Instructrice à Gimnasios Villalba
- ◆ Formatrice de Vinyasa Yoga et *Power Yoga* à l'Institut Européen de Yoga (IEY), Séville
- ◆ Instructrice de Yoga Aérien, Séville
- ◆ Instructrice de Yoga Intégral à l'IEY de Séville
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* à IEY Huelva
- ◆ Instructrice de Yoga pour femmes enceintes et post-partum à IEY Séville
- ◆ Instructrice de Yoga Nidra, Yoga Thérapeutique et *Shamanic Yoga*
- ◆ Instructrice de Pilates Base de la FEDA
- ◆ Instructrice de Pilates au Sol avec instruments
- ◆ Techniques Avancées en Fitness et Entraînement Personnel de la FEDA
- ◆ Instructrice *Spinning Start I* par la Fédération Espagnole de Spinning
- ◆ Instructrice de *Power Dumbell* de l'Aerobic and Fitness Association
- ◆ Chiromassage à Quirotema de l'École Supérieure de Chiromassage et de Thérapies
- ◆ Formation au Drainage Lymphatique de PRAXIS Séville

04

Structure et contenu

TECH a conçu ce programme dans le but de fournir à l'infirmier une mise à jour complète de la Biomécanique des Asanas Debout, de leurs bienfaits et de leurs contre-indications. Ainsi, le professionnel des soins infirmiers disposera des dernières informations sur la posture de Tadasana, la Salutation au Soleil, et les différentes Asanas Debout et de flexion. En outre, le Campus Virtuel sera rempli de lectures complémentaires, de vidéos détaillées et d'analyses de cas réels afin que l'infirmier puisse approfondir les sujets qui l'intéressent le plus.



“

Vous aurez à votre disposition les dernières mises à jour sur la pratique des Asanas Debout appliqués dans le domaine des soins infirmiers"

Module 1. Analyse des principaux Asanas en position debout

- 1.1. TadAsanas
 - 1.1.1. Importance
 - 1.1.2. Bénéfices
 - 1.1.3. Exécution
 - 1.1.4. Différence avec samasthiti
- 1.2. Salutation au soleil
 - 1.2.1. Classique
 - 1.2.2. Type a
 - 1.2.3. Type b
 - 1.2.4. Adaptations
- 1.3. Asanas en position debout
 - 1.3.1. UtkatAsanas: posture de la chaise
 - 1.3.2. AnjaneyAsanas: fente basse
 - 1.3.3. Virabhadrasanas I: guerrier I
 - 1.3.4. Utkata KonAsanas: posture de la déesse
- 1.4. Asanas en position debout flexion de la colonne vertébrale
 - 1.4.1. Adho mukha
 - 1.4.2. Pasrvotanassana
 - 1.4.3. Prasarita Padottanasanas
 - 1.4.4. Uthanasanas
- 1.5. Asanas en flexion latérale
 - 1.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 1.5.2. Virabhadrasanas II Guerrier II
 - 1.5.3. ParighAsanas
 - 1.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 1.6. Asanas d'équilibre
 - 1.6.1. Vkrisana
 - 1.6.2. Uthhita à padangustAsanas
 - 1.6.3. Natarajasanas
 - 1.6.4. Garudasanas





- 1.7. Extensions en position couchée
 - 1.7.1. BhujangAsanas
 - 1.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 1.7.3. Saral BhujangAsanas: le sphinx
 - 1.7.4. ShalabhAsanas
- 1.8. Extensions
 - 1.8.1. UstrAsanas
 - 1.8.2. DhanurAsanas
 - 1.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 1.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 1.9. Torsion
 - 1.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 1.9.2. Paravritta trikonAsanas
 - 1.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 1.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 1.10. Hanches
 - 1.10.1. MalAsanas
 - 1.10.2. Badha KonAsanas
 - 1.10.3. Upavista KonAsanas
 - 1.10.4. GomukhAsanas



Plongez dans la Biomécanique des Asanas des hanches, des torsions, des extensions et plus encore dans ce Certificat en Biomécanique des Asanas Debout en Soins Infirmiers"

05

Méthodologie

Cette formation vous propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **le Relearning**.

Ce système d'enseignement est utilisé, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il est considéré comme l'un des plus efficaces : selon des publications de grande renommée telles que celles du **New England Journal of Medicine**.



“

Découvrez le Relearning, un système qui abandonne l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui nécessitent une mémorisation"

À TECH, School nous utilisons la Méthode des cas

Dans une situation concrète: que feriez-vous? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les personnels infirmiers apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

Avec TECH, le personnel infirmier fait l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit ancré dans la vie professionnelle réelle, en essayant de recréer les véritables conditions de la pratique professionnelle des soins infirmiers.

“

Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912, à Harvard, pour les étudiants en Droit ? La méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour qu'ils prennent des décisions et justifient la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard"

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux :

1. Le personnel infirmier qui suit cette méthode parvient non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer ses capacités mentales au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer ses connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques, ce qui permet au professionnel des soins infirmiers une meilleure intégration des connaissances dans le domaine hospitalier ou des soins de santé primaires.
3. L'assimilation des idées et des concepts est rendue plus facile et plus efficace, grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.



Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie de l'étude de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui combine 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons les Études de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.



Le personnel infirmier apprendra à travers des études de cas réels ainsi qu'en s'exerçant à résoudre des situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter l'apprentissage immersif.

Selon les indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde. La méthode Relearning, à la pointe de la pédagogie mondiale, a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels finalisant leurs études.

Grâce à cette méthodologie, nous avons formé plus de 175.000 infirmiers avec un succès sans précédent et ce dans toutes les spécialités, quelle que soit la charge pratique. Notre méthodologie d'enseignement est développée dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions : une équation directe vers le succès.

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Ce programme offre les meilleurs supports pédagogiques préparés spécialement pour les professionnels :



Matériel didactique

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été créés en exclusivité pour le programme afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail en ligne de TECH. Ils sont élaborés à l'aide des dernières techniques ce qui nous permet de vous offrir une grande qualité dans chacun des supports que nous partageons avec vous.



Techniques et procédures infirmières en vidéo

Nous vous rapprochons des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques à l'avant-garde des techniques actuelles des soins infirmiers. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les visionner autant de fois que vous le souhaitez.



Résumés interactifs

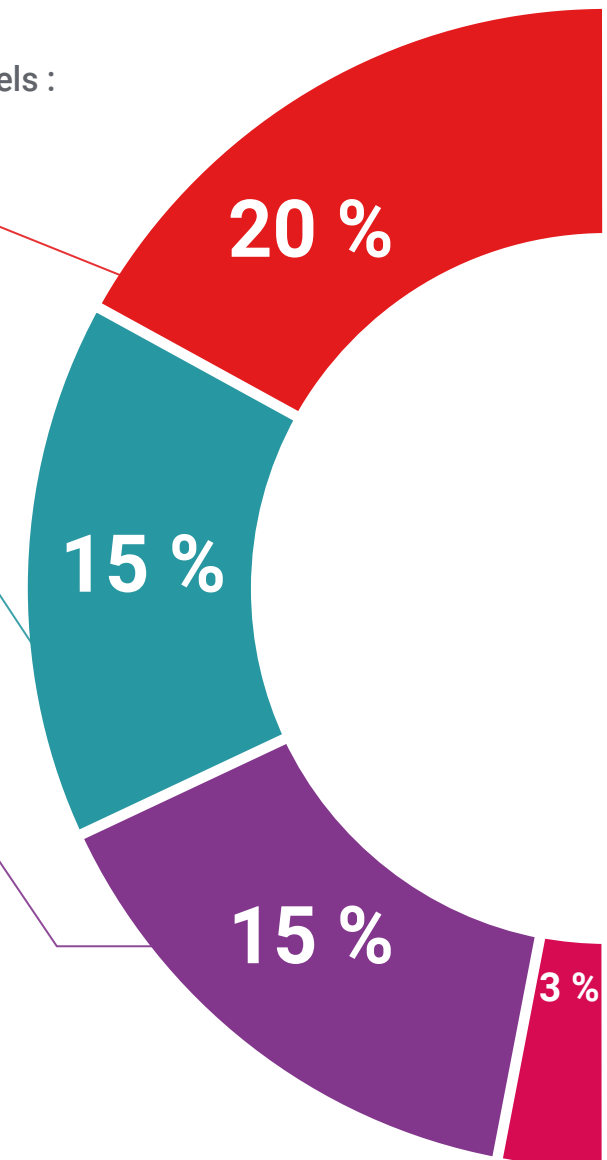
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances

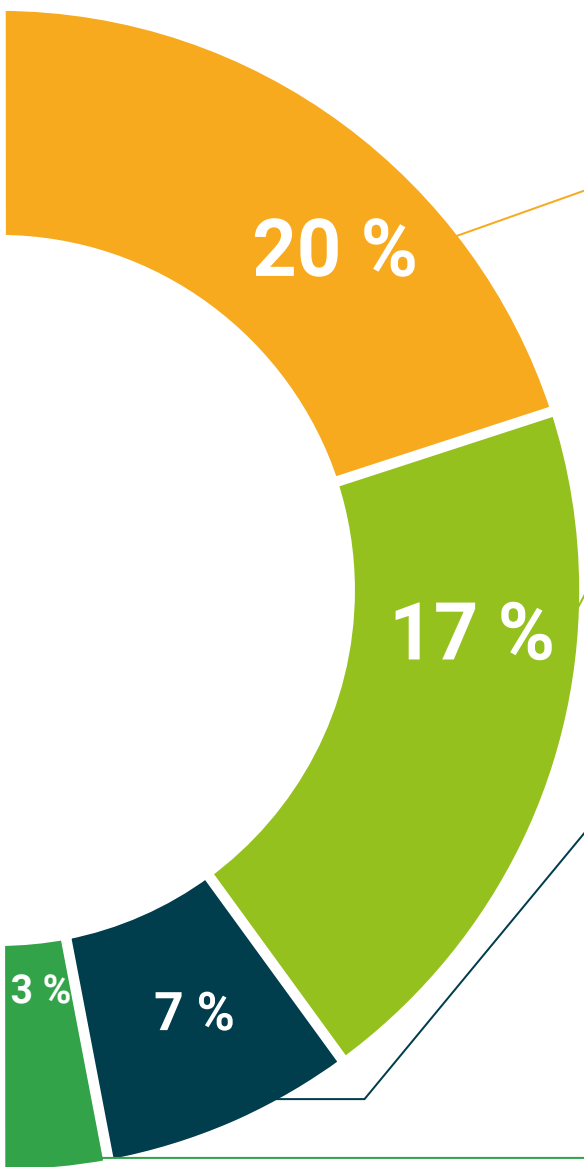
Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



Lectures complémentaires

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter son programme.





Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations : une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



Testing & Retesting

Nous évaluons et réévaluons périodiquement vos connaissances tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation: vous pouvez ainsi constater vos avancées et savoir si vous avez atteint vos objectifs.



Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du programme sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



06 Diplôme

Le Certificat en Biomécanique des Asanas Debout en Soins Infirmiers garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

Terminez ce programme avec succès et obtenez votre diplôme universitaire sans avoir à vous déplacer ou à passer par des procédures fastidieuses"

Ce **Certificat en Biomécanique des Asanas Debout en Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et actualisé du marché.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier* avec accusé de réception son diplôme de **Certificat** délivrée par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Biomécanique des Asanas Debout en Soins Infirmiers**

Modalité: **en ligne**

Durée: **6 semaines**



*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.



Certificat

Biomécanique des
Asanas Debout en
Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Biomécanique des Asanas Debout en Soins Infirmiers