

Certificat

Biomécanique des Asanas
Debout en Soins Infirmiers





Certificat

Biomécanique des Asanas Debout en Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

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

Accueil

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 en position Debout contribue en effet à la prévention des blessures, voire à leur rééducation. Cela a conduit les infirmières à étudier en profondeur cette discipline et ses techniques afin de les adapter aux besoins de chaque patient. C'est pourquoi TECH a conçu un programme qui permet à l'infirmière 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 des soins 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'apporter aux infirmières un contenu avancé dans cette discipline. Un programme unique qui permettra à l'étudiant d'aborder des sujets tels que la Salutation au Soleil, les Asanas d'équilibre et les principes biomécaniques fondamentaux des principales Asanas de flexion de la colonne vertébrale.

En outre, les étudiants auront à leur disposition une classe de maître 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'infirmière se penchera sur la biomécanique des asanas en position debout la plus pertinente et la plus actuelle.

L'opportunité d'acquérir de nouvelles techniques grâce à un enseignement académique adaptable et confortable, qui n'oblige pas à suivre des horaires rigides. Avec TECH, l'infirmière 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 actuel du marché. Les principales 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
- ♦ Exercices pratiques permettant de réaliser le processus d'auto-évaluation afin d'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
- ♦ Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



Vous disposerez du contenu le plus avancé et serez au fait des dernières techniques en matière d'Asanas Debout"

“

Soyez au courant des meilleures alternatives 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 académique. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

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

Il étudie 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. 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.



“

S'inscrire à ce Certificat et mettre 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 fondé sur des preuves scientifiques
- ♦ Approfondir les Asanas les plus appropriées en fonction des caractéristiques de la personne et des lésions qu'elle présente
- ♦ Approfondir les études sur la Biomécanique et son application aux asanas du Yoga Thérapeutique
- ♦ Décrire l'adaptation des asanas de Yoga aux pathologies de chaque personne
- ♦ Étudier en profondeur les bases Neurophysiologiques des techniques de méditation et de Relaxation existantes



Mettre 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 les 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 principales Asanas en position debout, leurs variations et comment appliquer correctement la biomécanique pour en maximiser les bénéfices
- ◆ Actualiser les connaissances sur les principes biomécaniques fondamentaux les principales 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 principales Asanas d'équilibre et comment utiliser la biomécanique pour maintenir la stabilité et l'équilibre pendant ces postures
- ◆ Identifier les principales extensions du tronc et comment appliquer correctement la biomécanique pour en maximiser les bénéfices
- ◆ Approfondir les principales torsions et postures de hanche, et comment 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 prévoit la présence d'un expert international dans le domaine du Yoga Thérapeutique, qui apportera son expertise en matière de Biomécanique des Asanas en position 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”*

Directrice Internationale Invitée

En tant que directrice des enseignants et responsable de la formation des instructeurs à l'Integral Yoga Institute de New York, Dianne Galliano est l'une des personnalités les plus en vue 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'Integral Yoga Institute. Elle combine ce travail avec son rôle de thérapeute et d'institutrice 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 Certified Exercise Instructor du Somatic Movement Centre.



Mme Galliano, Dianne

- Directrice des Enseignants à l'Integral Yoga Institute - New York, USA
- Instructrice de Yoga Thérapeutique 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 Yoga Thérapeutique 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 TRX et Functional Training avec le Yoga)
- Formatrice en Yoga Thérapeutique
- Licence en Sciences Biologique de l'UAM
- Cours de Professeur de: Ashtanga Yoga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial, Yoga et Cancer
- Cours en Instructeur de Pilates au Sol
- Cours de Phytothérapie et de Nutrition
- Cours de Professeur de Méditation

Professeurs

Mme Villalba, Vanessa

- ◆ Instructrice à Gimnasios Villalba
- ◆ Instructrice de Vinyasa Yoga et de Power Yoga 2017 Séville IEY
- ◆ Instructrice de Yoga Aérien 2017 Séville
- ◆ Instructrice Yoga Intégral à l'IEY de Séville IEY
- ◆ Body Intelligence TM Yoga. Niveau à IEY Huelva
- ◆ Instructrice Yoga de la Grossesse et du Post-partum à l'IEY Sevilla IEY
- ◆ Instructrice Yoga Nidra, Yoga Thérapeutique et Shamanic Yoga
- ◆ Instructrice Pilates de Base par FEDA
- ◆ Instructrice de Pilates au Sol avec Instruments
- ◆ Technicienne Avancé FEDA en Fitness et Entraînement personnel
- ◆ Instructrice Spinning Start I par la Fédération Espagnole de Spinning
- ◆ Instructrice Power Dumbell par Aerobic et Fitness Association
- ◆ Chiropracteur en Chiromassage par l'École Supérieure de Chiromassage et Thérapies
- ◆ Formation en Drainage Lymphatique par PRAXIS, en Séville



04

Structure et contenu

TECH a conçu ce programme dans le but de fournir à l'infirmière une mise à jour complète de la Biomécanique des Asanas en Position Debout, de leurs avantages 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 en position Debout et la flexion. En outre, le Campus Virtuel sera rempli de lectures complémentaires, de vidéos détaillées et d'analyses de cas réels afin que l'infirmière puisse approfondir les sujets qui suscitent le plus d'intérêt.





Vous aurez à votre disposition les dernières mises à jour dans la pratique des Asanas en position Debout appliquées dans le domaine des Soins Infirmiers"

Module 1. Analyse des principales Asanas en Position Debout

- 1.1. Tadasana
- 1.2. Salutation au soleil
- 1.3. Asanas en position debout
- 1.4. Asanas en position debout, flexion de la colonne vertébrale
- 1.5. Asanas de flexion latérale
- 1.6. Asanas d'équilibre
- 1.7. Extension en position couchée
- 1.8. Les extensions
- 1.9. Torsion
- 1.10. Hanches





“

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

05

Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***el Relearning***.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le ***New England Journal of Medicine***.



“

Découvrez le Relearning, un système qui laisse de côté l'apprentissage linéaire conventionnel au profit des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui a prouvé son énorme efficacité, notamment dans les matières dont la mémorisation est essentielle"

À TECH, School nous utilisons la Méthode des cas

Dans une situation clinique donnée: que doit faire un professionnel? 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 consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier 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. Les personnels infirmiers qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs 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 renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Notre Université est la première au monde à combiner l'étude de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la pratique et combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque cours. Ceci représente une véritable révolution par rapport à une simple étude et analyse de cas.

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 par immersion.



Selon les indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde hispanophone (Columbia University). 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 vous impliquant davantage dans votre spécialisation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments 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 le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui vont enseigner le programme universitaire, spécifiquement pour lui, de sorte que le développement didactique est vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



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".



Bibliographie complémentaire

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 sa formation.





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" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours 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 vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Terminez ce programme avec succès
et recevez votre diplôme sans avoir à
vous soucier des déplacements ou des
formalités administratives”*

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

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré 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**
N° d'heures officielles: **150 h.**



*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
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Biomécanique des Asanas
Debout en Soins Infirmiers

