

Mastère Spécialisé

Yoga Thérapeutique en Soins Infirmiers





tech université
technologique

Mastère Spécialisé Yoga Thérapeutique en Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/infirmierie/master/master-yoga-therapeutique-soins-infirmiers

Sommaire

01

Presentation

Page 4

02

Objectifs

Page 8

03

Compétences

Page 14

04

Direction de la formation

Page 18

05

Structure et contenu

Page 24

06

Méthodologie

Page 36

07

Diplôme

Page 44

01 Présentation

Environ un milliard de personnes dans le monde souffrent d'hypertension, une cause majeure d'accidents vasculaires cérébraux et de crises cardiaques. Il ne s'agit là que d'une des maladies que les professionnels des Soins Infirmiers peuvent traiter par le Yoga Thérapeutique chez les patients adultes. Des études scientifiques soutiennent ses bienfaits pour cette pathologie et d'autres, ainsi que l'inclusion de sa pratique quotidienne chez les personnes souffrant d'affections chroniques. Dans ce contexte, le personnel infirmier qui est continuellement mis à jour, dispose désormais d'une qualification 100% en ligne qui fournit les dernières informations sur l'application des techniques d'asanas, et leur intégration chez les personnes souffrant d'obésité, de problèmes respiratoires ou neurologiques. Tout cela grâce à des ressources pédagogiques innovantes auxquelles il peut accéder 24h/24.





“

Ce diplôme universitaire vous offre les dernières informations sur le Yoga Thérapeutique et son application auprès des enfants, des femmes enceintes ou les personnes âgées"

Les personnes souffrant d'anxiété, de douleurs musculaires dues à la fibromyalgie, d'arthrose ou de problèmes génito-urinaires ont trouvé dans la pratique du Yoga Thérapeutique une série d'exercices qui favorisent la guérison ou la réduction de leurs maux. En outre, les dernières recherches scientifiques dans ce domaine confirment ses multiples avantages pour la santé physique et psychologique.

Au-delà de l'essor initial de la pratique du Yoga, les exercices utilisés dans chacune des sessions ont donné des résultats positifs, ce qui a conduit à la consolidation de cette activité dans le monde entier. Les professionnels de la santé, dans le cadre du bien-être de leurs patients, doivent être conscients de tout ce qui peut contribuer à l'amélioration globale de la santé. C'est pourquoi TECH propose cette qualification conçue pour fournir les dernières connaissances dans ce domaine avec un enseignement exclusivement en ligne.

Grâce à un contenu multimédia préparé par des spécialistes ayant une grande expérience professionnelle en Yoga Thérapeutique, les étudiants pourront approfondir de manière beaucoup plus agile et dynamique la biomécanique, les derniers développements dans l'application des asanas ou l'approche clinique chez les patients atteints de spina bifida, de paraplégie ou d'obésité. De même, les études de cas fournies par le corps enseignant leur permettront de les intégrer dans leur pratique quotidienne.

Ce Mastère Spécialisé comprend également la participation d'une enseignante de renommée internationale dans le domaine du Yoga Thérapeutique. A travers une série de *Masterclasses* exclusives, l'infirmier pourra accéder aux principales nouveautés et développements dans des domaines tels que les bases Neurophysiologiques des techniques méditatives, l'application des techniques d'asanas et leur intégration ou les pathologies les plus courantes traitées en Yoga Thérapeutique. Tout cela, sous le prisme et l'expérience de l'une des figures les plus représentatives dans le domaine du Yoga Thérapeutique.

Tout cela, en outre, dans un diplôme conçu pour les professionnels qui souhaitent poursuivre une formation universitaire de qualité compatible avec les responsabilités les plus exigeantes. Les étudiants qui suivent ce programme n'auront besoin que d'un dispositif électronique pour accéder au programme d'études hébergé sur le Campus Virtuel. Les étudiants bénéficient d'une flexibilité totale et peuvent répartir la charge de cours en fonction de leurs besoins, sans contraintes horaires, ni de déplacements. Une option académique idéale pour mettre à jour ses connaissances grâce à ce un Mastère Spécialisé innovant.

Ce **Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique 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
- ♦ Leçons théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder au contenu à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Un itinéraire académique qui vous permettra de vous informer sur la synchronisation chakra-asana-pranayama Bandha et ses bénéfices pour les patients souffrant de problèmes respiratoires"

“

Vous avez l'opportunité de vous tenir au courant des avancées en matière de techniques de contrôle de la respiration grâce à une proposition universitaire de qualité"

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 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.

Actualisez vos connaissances sur la biomécanique et les méthodes d'évaluation de la stabilité du tronc.

C'est un programme 100 % en ligne qui vous donne accès 24h/24 au contenu le plus récent sur le Yoga Thérapeutique et son application aux patients chroniques.



02

Objectifs

Avec le Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique, le professionnel Infirmier pourra se tenir au courant des derniers développements de cette activité physique et des bénéfices importants qu'elle génère chez les patients atteints de pathologies chroniques. Ainsi, à l'issue de ce diplôme, ils auront mis à jour leurs connaissances sur les techniques d'asanas, l'adaptation des séances en fonction des caractéristiques et des affections de la personne ou encore les différents domaines de prescription du Yoga.





“

Découvrez les dernières tendances en matière de planification et de programmation des séances de Yoga Thérapeutique en Soins Infirmiers pour les patients souffrant d'obésité"



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



Cette qualification vous permettra d'optimiser les ressources cliniques dans le traitement des pathologies par l'application du Yoga Thérapeutique”





Objectifs spécifiques

Module 1. Structure du Système Locomoteur

- ◆ Approfondir l'anatomie et la physiologie des systèmes squelettique, musculaire et articulaire du corps humain
- ◆ Identifier les différentes structures et fonctions du Système Locomoteur et comment elles interagissent les unes avec les autres
- ◆ Explorer les différentes postures et les différents mouvements du corps humain et comprendre comment ils affectent la structure du Système Locomoteur
- ◆ Apprendre les blessures courantes du système musculo-squelettique et les moyens de les prévenir

Module 2. Colonne vertébrale, instabilité et lésions

- ◆ Décrire les systèmes musculaire, nerveux et squelettique
- ◆ Approfondir l'anatomie et les fonctions de la colonne vertébrale
- ◆ Approfondir la physiologie de la hanche
- ◆ Décrire la morphologie des membres supérieurs et inférieurs
- ◆ Approfondir les connaissances sur le Diaphragme et le Core

Module 3. Application des techniques d'Asanas et leur intégration

- ◆ Approfondir l'apport philosophique et physiologique des différents Asanas
- ◆ Identifier les principes d'action minimale : Sthira, Sukham et Asanasm
- ◆ Approfondir le concept des Asanas debout
- ◆ Décrire les bénéfices et les contre-indications des Asanas d'étirement
- ◆ Indiquer les avantages et les contre-indications des Asanas de rotation et de flexion latérale
- ◆ Décrire les contre-postures et savoir quand les utiliser
- ◆ Approfondir les Bandhas et leur application dans le Yoga Thérapeutique

Module 4. Analyse des principaux Asanas en position debout

- ◆ Approfondir les fondements biomécaniques de TadAsanas et son importance en tant que posture de base pour d'autres Asanas debout
- ◆ Identifier les différentes variantes des salutations au soleil et leurs modifications, et comment elles affectent la biomécanique des Asanas debout
- ◆ Indiquer les principaux Asanas 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

Module 5. Présentation des principaux Asanas au sol et adaptations avec supports

- ◆ Identifier les principaux Asanas au sol, leurs variations et comment appliquer correctement la biomécanique pour maximiser leurs bénéfices
- ◆ Approfondir les principes biomécaniques fondamentaux des Asanas de fermeture et la manière de les exécuter en toute sécurité et de manière efficace
- ◆ Rafraîchir les connaissances sur les Asanas restaurateurs et sur la façon d'appliquer la biomécanique pour détendre et restaurer le corps
- ◆ Identifier les principales inversions et comment utiliser la biomécanique pour les réaliser efficacement et en toute sécurité

- ♦ Approfondir les connaissances sur les différents types de supports (blocs, ceinture et selle) et comment les utiliser pour améliorer la biomécanique des Asanas au sol
- ♦ Explorer l'utilisation d'accessoires pour adapter les Asanas à différents besoins et capacités physiques
- ♦ Approfondir les premières étapes du Yoga Restaurateur et comment appliquer la biomécanique pour détendre le corps et l'esprit

Module 6. Les pathologies les plus courantes

- ♦ Identifier les pathologies de la colonne vertébrale les plus courantes et comment adapter la pratique du Yoga pour éviter les blessures
- ♦ Approfondir les maladies dégénératives et la façon dont la pratique du Yoga peut contribuer à leur gestion et à la réduction des symptômes
- ♦ Approfondir la lombalgie et la sciatique et comment appliquer le Yoga thérapeutique pour soulager la douleur et améliorer la mobilité
- ♦ Identifier la scoliose et comment adapter la pratique du Yoga pour améliorer la posture et réduire l'inconfort
- ♦ Reconnaître les désalignements et les blessures du genou et comment adapter la pratique du Yoga pour les prévenir et améliorer la récupération
- ♦ Identifier les blessures à l'épaule et comment adapter la pratique du Yoga pour réduire la douleur et améliorer la mobilité
- ♦ Approfondir les pathologies du poignet et de l'épaule et comment adapter la pratique du Yoga pour les prévenir et réduire l'inconfort
- ♦ Approfondir les bases posturales et appliquer la biomécanique pour améliorer la posture et prévenir les blessures
- ♦ Identifier les maladies auto-immunes et comment la pratique du Yoga peut aider à leur gestion et à la réduction des symptômes

Module 7. Système fascial

- ♦ Approfondir l'histoire et le concept du fascia, et son importance dans la pratique du Yoga
- ♦ Approfondir les différents types de mécano-récepteurs dans le fascia et comment les appliquer dans les différents styles de Yoga
- ♦ Souligner la nécessité d'appliquer le terme de fascia dans les cours de Yoga pour une pratique plus efficace et plus consciente
- ♦ Explorer l'origine et le développement du terme tenségrité, et son application dans la pratique du Yoga
- ♦ Identifier les différentes chaînes myofasciales et les postures spécifiques à chacune d'entre elles
- ♦ Appliquer la biomécanique fasciale dans la pratique du yoga pour améliorer la mobilité, la force et la flexibilité
- ♦ Identifier les principaux déséquilibres posturaux et comment les corriger par la pratique du Yoga et la biomécanique du fascia

Module 8. Yoga dans les différents moments de l'évolution

- ♦ Approfondir les différents besoins du corps et la pratique du Yoga à différents moments de la vie, tels que l'enfance, l'âge adulte et la vieillesse
- ♦ Explorer comment la pratique du Yoga peut aider les femmes pendant le cycle menstruel et la ménopause, et comment adapter la pratique pour répondre à leurs besoins
- ♦ Approfondir les soins et la pratique du Yoga pendant la grossesse et le post-partum, et comment adapter la pratique pour répondre aux besoins des femmes à ces moments-là

- ♦ Identifier la pertinence de la pratique du yoga pour les personnes ayant des besoins physiques et/ou sensoriels particuliers et comment adapter la pratique pour répondre à leurs besoins
- ♦ Apprendre à créer des séquences de Yoga spécifiques pour chaque moment d'évolution et chaque besoin individuel
- ♦ Identifier et appliquer les meilleures pratiques pour assurer la sécurité et le bien-être pendant la pratique du Yoga à différents stades de développement et situations particulières

Module 9. Physiologie des techniques Respiratoires

- ♦ Décrire la physiologie du système respiratoire et son lien avec la pratique du pranayama
- ♦ Approfondir les différents types de respiration et la façon dont ils affectent le système respiratoire et le corps en général
- ♦ Identifier les différentes composantes de la respiration, telles que l'inspiration, l'expiration et la rétention, et la façon dont chacune affecte la physiologie du corps
- ♦ Approfondir les concepts des canaux énergétiques ou nadis, et leur relation avec la physiologie de la respiration et la pratique du pranayama
- ♦ Décrire les différents types de pranayama et comment ils affectent la physiologie du corps et de l'esprit
- ♦ Identifier les concepts de base des mudras et leur lien avec la physiologie de la respiration et la pratique du pranayama
- ♦ Approfondir les effets de la pratique du pranayama sur la physiologie du corps et la façon dont ces effets peuvent contribuer à améliorer la santé et le bien-être

Module 10. Bases Neuro-physiologiques des techniques de méditation et de relaxation

- ♦ Décrire les bases Neurophysiologiques des techniques de méditation et de relaxation dans la pratique du Yoga
- ♦ Approfondir la définition du mantra, son application et ses bénéfices dans la pratique de la méditation
- ♦ Identifier les aspects internes de la philosophie du Yoga, notamment Pratyahara, Dharana, Dhyana et Samadhi, et leur lien avec la méditation
- ♦ Étudier les différents types d'ondes cérébrales et la manière dont elles se produisent dans le cerveau pendant la méditation
- ♦ Identifier les différents types de techniques de méditation et de méditation guidée et comment elles sont appliquées dans la pratique du Yoga
- ♦ Approfondir le concept de Mindfulness, ses méthodes et ses différences avec la méditation
- ♦ Approfondir les connaissances sur le Savasana, comment guider une relaxation, les différents types de relaxation et les adaptations
- ♦ Identifier les premières étapes du Yoga Nidra et son application dans la pratique du Yoga

03

Compétences

Le professionnel qui suit cette qualification académique peut renforcer ses compétences et ses aptitudes techniques en matière d'asanas, de dynamisation des séances individuelles et de groupe, ainsi que sa capacité à effectuer les adaptations nécessaires pour s'occuper des patients handicapés. Les étudiants disposeront également d'une équipe d'experts dans ce domaine qui les guidera pendant les 1500 heures d'enseignement de ce diplôme, afin qu'ils puissent atteindre ces objectifs avec succès.





“

Cette qualification vous permettra d'élargir vos compétences dans les techniques d'asanas et leur intégration avec les patients atteints de fibromyalgie ou de spina bifida"



Compétences générales

- ♦ Appliquer le Yoga Thérapeutique d'un point de vue clinique dans les soins aux patients
- ♦ Créer des programmes spécifiques pour chaque patient en fonction de ses affections et de ses caractéristiques
- ♦ Encourager les compétences de communication avec les patients
- ♦ Aborder les pathologies les plus courantes de la colonne vertébrale, des articulations et du système musculaire
- ♦ Mettre en œuvre des techniques de Relaxation
- ♦ Appliquer les principes fondamentaux du Yoga Thérapeutique





Compétences spécifiques

- ♦ Améliorer la coordination psychomotrice des patients
- ♦ Appliquer les bienfaits du Yoga Thérapeutique aux traitements
- ♦ Enseigner aux patients en bonne santé les techniques posturales les plus appropriées pour éviter les pathologies
- ♦ Appliquer les techniques de Yoga en fonction de l'âge des patients
- ♦ Appliquer la thérapie par le Yoga Thérapeutique comme un outil complémentaire à certains traitements
- ♦ Encourager la pratique correcte des techniques de Yoga afin de prévenir d'éventuelles blessures



Une option académique idéale pour les professionnels qui souhaitent combiner leurs responsabilités professionnelles avec un diplôme universitaire de qualité"

04

Direction de la formation

Des spécialistes du plus haut niveau dans le monde du Yoga seront chargés de transmettre le contenu le plus récent du Yoga Thérapeutique aux professionnels des Soins Infirmiers. Pour ce faire, ils ont rassemblé leurs vastes connaissances dans ce domaine dans un syllabus qui peut être consulté à tout moment. En outre, cette équipe d'enseignants a été sélectionnée par TECH pour sa qualité humaine, ce qui permettra aux étudiants de résoudre les doutes qui peuvent surgir sur le contenu de ce programme au cours de ce diplôme.



“

Dans ce Mastère Spécialisé, vous serez accompagné par une équipe pédagogique spécialisée dans le Yoga Thérapeutique appliqué à la récupération et à la réhabilitation"

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'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 Institutrice 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

M. Ferrer, Ricardo

- ♦ Directeur de l'École Centro de Luz
- ♦ Directeur de l'École Nationale de Reiki Évolutif
- ♦ Instructeur de *Hot Yoga* au Centro de Luz
- ♦ Formateur d'Instructeurs de *Power Yoga*
- ♦ Formateur d'Instructeurs de Yoga
- ♦ Formateur de Yoga Ashtanga et de Yoga Progressif
- ♦ Instructeur de Tai Chi et de Chi Kung
- ♦ Instructeur de *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Instructeur de *Sup Yogao*

Mme Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Coordinatrice de l'Institut Européen de Yoga
- ♦ Professeure de Yoga et de Méditation à l'IEY
- ♦ Spécialiste en Yoga Intégral et Méditation
- ♦ Spécialiste en Vinyasa Yoga et Power Yoga
- ♦ Spécialiste en Yoga Thérapeutique

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

Mme Bermejo Busto, Aránzazu

- ◆ Traductrice du Module de Yoga pour les Enfants avec Autisme et Besoins Spéciaux avec Louise Goldberg
- ◆ Formatrice en ligne de Professeurs de Yoga pour l'association Yogaespecial
- ◆ Collaboratrice et formatrice en Yoga pour l'Association Espagnole Yogaespecial, Société d'Enseignement Moderne, École Om Shree Om, Centre SatNam, Centre Sportif Cercedilla, parmi d'autres
- ◆ Professeur de Yoga et de Méditation et Coordinatrice de cours de Bien-être
- ◆ Cours de Yoga en séances individuelles pour les enfants handicapés et ayant des besoins spéciaux par l'intermédiaire de l'Association Respirávila
- ◆ Organisatrice et créatrice de voyages yogiques en Inde
- ◆ Ancienne directrice du Centre Yamunadeva
- ◆ Thérapeute Gestalt et Systémique au Centre Yamunadeva
- ◆ Master en Respiration Consciente à l'IRC
- ◆ Cours de Nada Yoga à l'École Nada Yoga Brésil, en collaboration avec la Nada Yoga School de Rishikesh
- ◆ Cours sur la Méthode de Thérapie par le Jeu, accompagnement thérapeutique avec Playmobil
- ◆ Cours de Yoga en ligne avec Louise Goldberg du Yoga Center à Deerfield Beach, Floride



Une expérience de formation unique, clé et décisive pour stimuler votre développement professionnel”

05

Structure et contenu

Le programme de ce Mastère Spécialisé permettra aux professionnels des Soins Infirmiers d'actualiser leurs connaissances du Yoga Thérapeutique et des différentes techniques existantes en seulement 12 mois. Ainsi, à travers des résumés vidéo, des vidéos détaillées ou des cas cliniques, les étudiants approfondiront les bases Neurophysiologiques de la Relaxation et de la méditation, l'application des techniques de Yoga pour les patients souffrant de migraine, d'hypertension ou de problèmes digestifs. Tout cela, en plus, avec le système Relearning, qui leur permettra de progresser dans le programme d'une manière beaucoup plus naturelle et même de réduire les longues heures d'étude.



“

TECH vous fournit tous les outils didactiques nécessaires pour que vous puissiez mettre à jour vos connaissances sur le Yoga Thérapeutique d'une manière agile et attrayante"

Module 1. Structure de l'Appareil Locomoteur

- 1.1. Position anatomique, axes et plans
 - 1.1.1. Anatomie et physiologie de base du corps humain
 - 1.1.2. Position anatomique
 - 1.1.3. Axes du corps
 - 1.1.4. Les plans anatomiques
- 1.2. Os
 - 1.2.1. Anatomie osseuse du corps humain
 - 1.2.2. Structure et fonction des os
 - 1.2.3. Les différents types d'os et leur relation avec la posture et le mouvement
 - 1.2.4. La relation entre le système squelettique et le système musculaire
- 1.3. Articulations
 - 1.3.1. Anatomie et physiologie des articulations du corps humain
 - 1.3.2. Différents types d'articulations
 - 1.3.3. Le rôle des articulations dans la posture et le mouvement
 - 1.3.4. Les blessures articulaires les plus courantes et comment les prévenir
- 1.4. Cartilage
 - 1.4.1. Anatomie et physiologie du cartilage dans le corps humain
 - 1.4.2. Différents types de cartilage et leur fonction dans l'organisme
 - 1.4.3. Le rôle du cartilage dans l'articulation et la mobilité
 - 1.4.4. Les lésions cartilagineuses les plus courantes et leur prévention
- 1.5. Tendons et Ligaments
 - 1.5.1. Anatomie et physiologie des tendons et des ligaments du corps humain
 - 1.5.2. Différents types de tendons et de ligaments et leur fonction dans l'organisme
 - 1.5.3. Le rôle des tendons et des ligaments dans la posture et le mouvement
 - 1.5.4. Les lésions les plus courantes des tendons et des ligaments et les moyens de les prévenir
- 1.6. Muscle squelettique
 - 1.6.1. Anatomie et physiologie du système musculo-squelettique du corps humain
 - 1.6.2. La relation entre les muscles et les os dans la posture et le mouvement
 - 1.6.3. Le rôle du fascia dans le système musculo-squelettique et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.6.4. Les blessures musculaires les plus courantes et les moyens de les prévenir
- 1.7. Développement du système musculo-squelettique
 - 1.7.1. Développement embryonnaire et fœtal de l'appareil locomoteur
 - 1.7.2. Croissance et développement de l'appareil locomoteur pendant l'enfance et l'adolescence
 - 1.7.3. Changements musculo-squelettiques associés au vieillissement
 - 1.7.4. Développement et adaptation de l'appareil locomoteur à l'activité physique et à l'entraînement
- 1.8. Les composants du système musculo-squelettique
 - 1.8.1. Anatomie et physiologie des muscles squelettiques et leur relation avec la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.8.2. Le rôle des os dans le système musculo-squelettique et leur relation avec la posture et le mouvement
 - 1.8.3. Le rôle des articulations dans le système musculo-squelettique et comment en prendre soin pendant la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.8.4. Le rôle du fascia et des autres tissus conjonctifs dans le système musculo-squelettique et leur relation avec la pratique du yoga thérapeutique
- 1.9. Contrôle nerveux des muscles squelettiques
 - 1.9.1. Anatomie et physiologie du système nerveux et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.9.2. Le rôle du système nerveux dans la contraction musculaire et le contrôle du mouvement
 - 1.9.3. La relation entre le système nerveux et le système musculo-squelettique dans la posture et le mouvement pendant la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.9.4. L'importance du contrôle neuromusculaire pour la prévention des blessures et l'amélioration des performances dans la pratique du yoga thérapeutique
- 1.10. Contraction musculaire
 - 1.10.1. Anatomie et physiologie de la contraction musculaire et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.10.2. Les différents types de contraction musculaire et leur application dans la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.10.3. Le rôle de l'activation neuromusculaire dans la contraction musculaire et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.10.4. L'importance des étirements et du renforcement musculaire dans la prévention des blessures et l'amélioration des performances dans la pratique du yoga thérapeutique

Module 2. Colonne vertébrale et extrémités

- 2.1. Système musculaire
 - 2.1.1. Muscle: unité fonctionnelle
 - 2.1.2. Types de muscles
 - 2.1.3. Muscles toniques et phasiques
 - 2.1.4. La contraction isométrique et isotonique et sa pertinence pour les styles de Yoga
- 2.2. Système nerveux
 - 2.2.1. Neurones: unité fonctionnelle
 - 2.2.2. Système Nerveux Central: cerveau et moelle épinière
 - 2.2.3. Système Nerveux Périphérique somatique: nerfs
 - 2.2.4. Système Nerveux Autonome Périphérique: Sympathique et Parasympathique
- 2.3. Système osseux
 - 2.3.1. Ostéocyte: unité fonctionnelle
 - 2.3.2. Squelette axial et appendiculaire
 - 2.3.3. Tendons
 - 2.3.4. Ligaments
- 2.4. Colonne vertébrale
 - 2.4.1. Évolution de la colonne vertébrale et fonctions
 - 2.4.2. Structure
 - 2.4.3. Structure de la colonne vertébrale
 - 2.4.4. Mouvements de la colonne vertébrale
- 2.5. Région cervicale et dorsale
 - 2.5.1. Vertèbres cervicales: typiques et atypiques
 - 2.5.2. Vertèbres dorsales
 - 2.5.3. Principaux muscles de la région cervicale
 - 2.5.4. Principaux muscles de la région dorsale
- 2.6. Région lombaire
 - 2.6.1. Vertèbres lombaires
 - 2.6.2. Sacrum
 - 2.6.3. Coccyx
 - 2.6.4. Muscles principaux

- 2.7. Pelvis
 - 2.7.1. Anatomie: différence entre le bassin de l'homme et celui de la femme
 - 2.7.2. Deux concepts clés: antéversion et rétroversion
 - 2.7.3. Principaux muscles
 - 2.7.4. Plancher pelvien
- 2.8. Membres supérieurs
 - 2.8.1. Articulation de l'épaule
 - 2.8.2. Muscles de la coiffe des rotateurs
 - 2.8.3. Bras, coude et avant-bras
 - 2.8.4. Principaux muscles
- 2.9. Extrémité inférieure
 - 2.9.1. L'articulation coxo-fémorale
 - 2.9.2. Genou : articulations tibio-fémorale et fémoro-patellaire
 - 2.9.3. Ligaments et ménisques du genou
 - 2.9.4. Principaux muscles de la jambe
- 2.10. Diaphragme et tronc
 - 2.10.1. Anatomie du diaphragme
 - 2.10.2. Diaphragme et respiration
 - 2.10.3. Muscles du "core"
 - 2.10.4. Core et son importance dans le Yoga

Module 3. Application des techniques d'Asanas et leur intégration

- 3.1. Asanas
 - 3.1.1. Définition des Asanas
 - 3.1.2. Asanas dans les Yoga sutras
 - 3.1.3. Objectif plus profond des Asanas
 - 3.1.4. Asana et alignement
- 3.2. Principe de l'action minimale
 - 3.2.1. Sthira Sukham Asanasm
 - 3.2.2. Comment appliquer ce concept dans la pratique?
 - 3.2.3. Théorie des gunas
 - 3.2.4. Influence des gunas sur la pratique
- 3.3. Asanas en position debout

- 3.3.1. L'importance des Asanas en position debout
- 3.3.2. Comment les travailler
- 3.3.3. Bénéfices
- 3.3.4. Contre-indications et considérations
- 3.4. Asanas en position assise et couchée
 - 3.4.1. Importance des Asanas assis
 - 3.4.2. Asanas assis pour la méditation
 - 3.4.3. Asanas couchés: définition
 - 3.4.4. Les bienfaits des postures couchées
- 3.5. Asanas d'extension
 - 3.5.1. Pourquoi les extensions sont-elles importantes?
 - 3.5.2. Comment les travailler en toute sécurité
 - 3.5.3. Bénéfices
 - 3.5.4. Contre-indications
- 3.6. Asanas de flexion
 - 3.6.1. Importance de la flexion de la colonne vertébrale
 - 3.6.2. Exécution
 - 3.6.3. Bénéfices
 - 3.6.4. Erreurs courantes et comment les éviter
- 3.7. Asanas de rotation: les torsions
 - 3.7.1. Mécanisme des torsions
 - 3.7.2. Comment les exécuter correctement
 - 3.7.3. Bénéfices physiologiques
 - 3.7.4. Contre-indications
- 3.8. Asanas de flexion latérale
 - 3.8.1. Importance
 - 3.8.2. Bénéfices
 - 3.8.3. Erreurs courantes
 - 3.8.4. Contre-indications
- 3.9. Importance des contre-postures

- 3.9.1. Qu'est-ce que c'est?
- 3.9.2. Quand les faire
- 3.9.3. Avantages pendant l'entraînement
- 3.9.4. Les contre-postures les plus utilisées
- 3.10. Bandhas
 - 3.10.1. Définition
 - 3.10.2. Principaux bandhas
 - 3.10.3. Quand les utiliser
 - 3.10.4. Bandhas et yoga thérapeutique

Module 4. Analyse des principaux Asanas en position debout

- 4.1. TadAsanas
 - 4.1.1. Importance
 - 4.1.2. Bénéfices
 - 4.1.3. Exécution
 - 4.1.4. Différence avec samasthiti
- 4.2. Salutation au soleil
 - 4.2.1. Classique
 - 4.2.2. Type a
 - 4.2.3. Type b
 - 4.2.4. Adaptations
- 4.3. Asanas en position debout
 - 4.3.1. UtkatAsanas : posture de la chaise
 - 4.3.2. AnjaneyAsanas : fente basse
 - 4.3.3. Virabhadrasanas I : guerrier I
 - 4.3.4. Utkata KonAsanas : posture de la déesse
- 4.4. Asanas en position debout flexion de la colonne vertébrale
 - 4.4.1. Adho mukha
 - 4.4.2. Pasrvotanassana
 - 4.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 4.4.4. UthanAsanas
- 4.5. Asanas en flexion latérale

- 4.5.1. Uthhita trikonAsanas
- 4.5.2. Virabhadrasanas II Guerrier II
- 4.5.3. ParighAsanas
- 4.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 4.6. Asanas d'équilibre
 - 4.6.1. Vkrisana
 - 4.6.2. Utthita à padangustAsanas
 - 4.6.3. NatarajAsanas
 - 4.6.4. GarudAsanas
- 4.7. Extensions en position couchée
 - 4.7.1. BhujangAsanas
 - 4.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 4.7.3. Saral BhujangAsanas : le sphinx
 - 4.7.4. ShalabhAsanas
- 4.8. Extensions
 - 4.8.1. UstrAsanas
 - 4.8.2. DhanurAsanas
 - 4.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 4.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 4.9. Torsion
 - 4.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 4.9.2. Paravritta trikonAsanas
 - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 4.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 4.10. Hanches
 - 4.10.1. MalAsanas
 - 4.10.2. Badha KonAsanas
 - 4.10.3. Upavista KonAsanas
 - 4.10.4. GomukhAsanas

Module 5. Répartition des Asanas du sol principal et adaptations avec supports

- 5.1. Asanas du sol principaux
 - 5.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
 - 5.1.2. Bénéfices
 - 5.1.3. Variantes
 - 5.1.4. DandAsanas
- 5.2. Pompes sur le dos
 - 5.2.1. PaschimottanAsanas
 - 5.2.2. Janu sirsAsanas
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
 - 5.2.4. KurmAsanas
- 5.3. Torsions et des inclinaisons latérales
 - 5.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
 - 5.3.2. VakraAsanas
 - 5.3.3. BharadvajAsanas
 - 5.3.4. Parivrita janu janu sirsAsanas
- 5.4. Asanas de clôture
 - 5.4.1. BalAsanas
 - 5.4.2. Supta Badha KonAsanas
 - 5.4.3. Ananda BalAsanas
 - 5.4.4. Jathara ParivartanAsanas A et B
- 5.5. Inversion
 - 5.5.1. Bénéfices
 - 5.5.2. Contre-indications
 - 5.5.3. Viparita Karani
 - 5.5.4. SarvangAsanas
- 5.6. Blocs
 - 5.6.1. Qu'est-ce que c'est et comment les utiliser?
 - 5.6.2. Variations de l'Asana en position debout
 - 5.6.3. Variantes des Asanas assis et couchés
 - 5.6.4. Variantes d'Asanas de fermeture et de restauration

- 5.7. Ceinture
 - 5.7.1. Qu'est-ce que c'est et comment les utiliser?
 - 5.7.2. Variations de l'Asana en position debout
 - 5.7.3. Variantes des Asanas assis et couchés
 - 5.7.4. Variantes d'Asanas de fermeture et de restauration
- 5.8. Asanas sur la chaise
 - 5.8.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 5.8.2. Bénéfices
 - 5.8.3. Salutations au soleil sur chaise
 - 5.8.4. TadAsanas sur chaise
- 5.9. Yoga sur chaise
 - 5.9.1. Flexions
 - 5.9.2. Extensions
 - 5.9.3. Torsion et flexion
 - 5.9.4. Inversion
- 5.10. Asanas réparateurs
 - 5.10.1. Quand les utiliser
 - 5.10.2. Flexions assises et vers l'avant
 - 5.10.3. Pompes sur le dos
 - 5.10.4. Inversé et couché sur le dos

Module 6. Les pathologies les plus courantes

- 6.1. Pathologies de la colonne vertébrale
 - 6.1.1. Protusions
 - 6.1.2. Hernies
 - 6.1.3. Hyperlordose
 - 6.1.4. Rectifications
- 6.2. Maladies dégénératives
 - 6.2.1. Arthrose
 - 6.2.2. Dystrophie musculaire
 - 6.2.3. Ostéoporose
 - 6.2.4. Spondylose
- 6.3. Lomalgie et sciatique
 - 6.3.1. Lomalgie
 - 6.3.2. Sciatique
 - 6.3.3. Syndrome pyramidal
 - 6.3.4. Trochantérite
- 6.4. Scoliose
 - 6.4.1. Comprendre la scoliose
 - 6.4.2. Types
 - 6.4.3. Ce qu'il faut faire
 - 6.4.4. Choses à éviter
- 6.5. Désalignement du genou
 - 6.5.1. Genu vague
 - 6.5.2. Genu varum
 - 6.5.3. Genu flexus
 - 6.5.4. Genu recurvatum
- 6.6. Épaules et coudes
 - 6.6.1. Bursite
 - 6.6.2. Syndrome sous-acromial
 - 6.6.3. Épicondylite
 - 6.6.4. Épicondylite
- 6.7. Genoux
 - 6.7.1. Douleur fémoro-patellaire
 - 6.7.2. Chondropathie
 - 6.7.3. Lésions méniscales
 - 6.7.4. Tendinite du pied-de-coq
- 6.8. Poignets et chevilles
 - 6.8.1. Tunnel carpien
 - 6.8.2. Entorses
 - 6.8.3. Oignons
 - 6.8.4. Pieds plats et pieds creux

- 6.9. Bases posturales
 - 6.9.1. Les différents plans
 - 6.9.2. La technique de l'aplomb
 - 6.9.3. Syndrome du croisé supérieur
 - 6.9.4. Syndrome du croisé inférieur
- 6.10. Maladies auto-immunes
 - 6.10.1. Définition
 - 6.10.2. Lupus
 - 6.10.3. Maladie de Chron
 - 6.10.4. Arthrite

Module 7. Système fascial

- 7.1. Fascia
 - 7.1.1. Histoire
 - 7.1.2. Fascia vs. Aponévrose
 - 7.1.3. Types
 - 7.1.4. Fonctions
- 7.2. Types de mécanorécepteurs et leur importance dans les différents styles de Yoga
 - 7.2.1. Importance
 - 7.2.2. Golgi
 - 7.2.3. Paccini
 - 7.2.4. Ruffini
- 7.3. Chaînes myofasciales
 - 7.3.1. Définition
 - 7.3.2. Importance dans le Yoga
 - 7.3.3. Concept de tenségrité
 - 7.3.4. Les trois diaphragmes
- 7.4. LPS: Ligne arrière superficielle
 - 7.4.1. Définition
 - 7.4.2. Voies anatomiques
 - 7.4.3. Postures passives
 - 7.4.4. Postures actives

- 7.5. LAS: ligne antérieure superficielle
 - 7.5.1. Définition
 - 7.5.2. Voies anatomiques
 - 7.5.3. Postures passives
 - 7.5.4. Postures actives
- 7.6. LL: ligne latérale
 - 7.6.1. Définition
 - 7.6.2. Voies anatomiques
 - 7.6.3. Postures passives
 - 7.6.4. Postures actives
- 7.7. LE: ligne en spirale
 - 7.7.1. Définition
 - 7.7.2. Voies anatomiques
 - 7.7.3. Postures passives
 - 7.7.4. Postures actives
- 7.8. Lignes fonctionnelles
 - 7.8.1. Définition
 - 7.8.2. Voies anatomiques
 - 7.8.3. Postures passives
 - 7.8.4. Postures actives
- 7.9. Lignes de bras
 - 7.9.1. Définition
 - 7.9.2. Voies anatomiques
 - 7.9.3. Postures passives
 - 7.9.4. Postures actives
- 7.10. Principaux déséquilibres
 - 7.10.1. Modèle idéal
 - 7.10.2. Groupe de flexion et d'extension
 - 7.10.3. Groupe ouverture et fermeture
 - 7.10.4. Schéma inspiratoire et expiratoire

Module 8. Le yoga dans les différents moments de l'évolution

- 8.1. Enfance
 - 8.1.1. Pourquoi est-ce important?
 - 8.1.2. Bénéfices
 - 8.1.3. À quoi ressemble une classe
 - 8.1.4. Exemple de salutation au soleil adaptée
- 8.2. Les femmes et le cycle menstruel
 - 8.2.1. Phase menstruelle
 - 8.2.2. Phase folliculaire
 - 8.2.3. Phase ovulatoire
 - 8.2.4. Phase lutéale
- 8.3. Yoga et cycle menstruel
 - 8.3.1. Séquence de la phase folliculaire
 - 8.3.2. Séquence de la phase ovulatoire
 - 8.3.3. Séquence de la phase lutéale
 - 8.3.4. Séquence pendant la menstruation
- 8.4. Ménopause
 - 8.4.1. Considérations générales
 - 8.4.2. Changements physiques et hormonaux
 - 8.4.3. Bénéfices de la pratique
 - 8.4.4. Asanas recommandés
- 8.5. Grossesse
 - 8.5.1. Pourquoi le pratiquer
 - 8.5.2. Asanas du premier trimestre
 - 8.5.3. Asanas du deuxième trimestre
 - 8.5.4. Asanas du troisième trimestre
- 8.6. Le post-partum
 - 8.6.1. Bénéfices physiques
 - 8.6.2. Bénéfices mentaux
 - 8.6.3. Recommandations générales
 - 8.6.4. Pratique avec le bébé
- 8.7. Troisième âge
 - 8.7.1. Principales pathologies rencontrées
 - 8.7.2. Bénéfices
 - 8.7.3. Considérations générales
 - 8.7.4. Contre-indications
- 8.8. Handicap physique
 - 8.8.1. Lésions cérébrales
 - 8.8.2. Lésions de la moelle épinière
 - 8.8.3. Lésions musculaires
 - 8.8.4. Comment concevoir une classe
- 8.9. Handicap sensoriel
 - 8.9.1. Audition
 - 8.9.2. Visuel
 - 8.9.3. Sensoriel
 - 8.9.4. Comment concevoir une séquence
- 8.10. Considérations générales sur les handicaps les plus courants que nous rencontrerons
 - 8.10.1. Syndrome de Down
 - 8.10.2. Autisme
 - 8.10.3. Paralysie cérébrale
 - 8.10.4. Trouble du développement intellectuel

Module 9. Techniques Respiratoires

- 9.1. Pranayama
 - 9.1.1. Définition
 - 9.1.2. Origine
 - 9.1.3. Bénéfices
 - 9.1.4. Concept de prana
- 9.2. Types de respiration
 - 9.2.1. Abdominale
 - 9.2.2. Thoracique
 - 9.2.3. Claviculaire
 - 9.2.4. Respiration yogique complète

- 9.3. Purification des conduits d'énergie pranique ou nadis
 - 9.3.1. Que sont les nadis?
 - 9.3.2. Sushuma
 - 9.3.3. Ida
 - 9.3.4. Pindala
- 9.4. Inspiration: puraka
 - 9.4.1. La respiration abdominale
 - 9.4.2. Inspiration diaphragmatique /costale
 - 9.4.3. Considérations générales et contre-indications
 - 9.4.4. Relation avec les bandhas
- 9.5. L'expiration Rejaka
 - 9.5.1. La respiration abdominale
 - 9.5.2. Expiration diaphragmatique/costale
 - 9.5.3. Considérations générales et contre-indications
 - 9.5.4. Relation avec les bandhas
- 9.6. Rétentions : kumbakha
 - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 9.6.2. Bahya kumbhaka
 - 9.6.3. Considérations générales et contre-indications
 - 9.6.4. Relation avec les bandhas
- 9.7. Pranayamas purifiants
 - 9.7.1. Douti
 - 9.7.2. Anunasika
 - 9.7.3. Nadi Shodana
 - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Pranayamas stimulants et rafraîchissants
 - 9.8.1. Kapalabhat
 - 9.8.2. Bastrika
 - 9.8.3. Ujjayi,
 - 9.8.4. Shitali

- 9.9. Pranayamas régénérateurs
 - 9.9.1. Surya bheda
 - 9.9.2. Kumbaka
 - 9.9.3. Samavritti
 - 9.9.4. Mridanga
- 9.10. Mudras
 - 9.10.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 9.10.2. Bénéfices et moment de les incorporer
 - 9.10.3. Signification de chaque doigt
 - 9.10.4. Principaux mudras utilisés dans une pratique

Module 10. Techniques de méditation et de relaxation

- 10.1. Mantras
 - 10.1.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 10.1.2. Bénéfices
 - 10.1.3. Mantras d'ouverture
 - 10.1.4. Mantras de clôture
- 10.2. Aspects internes du Yoga
 - 10.2.1. Pratyahara
 - 10.2.2. Dharana
 - 10.2.3. Dhyana
 - 10.2.4. Samadhi
- 10.3. Médiation
 - 10.3.1. Définition
 - 10.3.2. Posture
 - 10.3.3. Bénéfices
 - 10.3.4. Contre-indications
- 10.4. Les ondes cérébrales
 - 10.4.1. Définition
 - 10.4.2. Classification
 - 10.4.3. Du sommeil à l'éveil
 - 10.4.4. Pendant la méditation

- 10.5. Types de méditation
 - 10.5.1. Spirituelle
 - 10.5.2. Visualisation
 - 10.5.3. Bouddhiste
 - 10.5.4. Mouvement
- 10.6. Techniques de méditation 1
 - 10.6.1. La méditation pour réaliser son désir
 - 10.6.2. La méditation du cœur
 - 10.6.3. La méditation Kokyuhoo
 - 10.6.4. Méditation du sourire intérieur
- 10.7. Techniques de méditation 2
 - 10.7.1. Méditation de nettoyage des chakras
 - 10.7.2. Méditation d'amour bienveillant
 - 10.7.3. Méditation sur les cadeaux du présent
 - 10.7.4. Méditation silencieuse
- 10.8. Mindfulness
 - 10.8.1. Définition
 - 10.8.2. En quoi cela consiste-t-il?
 - 10.8.3. Comment l'appliquer
 - 10.8.4. Techniques
- 10.9. Relaxation/ savAsanas
 - 10.9.1. Posture de clôture du cours
 - 10.9.2. Comment la réaliser et les ajustements
 - 10.9.3. Bénéfices
 - 10.9.4. Comment guider une relaxation
- 10.10. Yoga nidra
 - 10.10.1. Qu'est-ce que le yoga nidra?
 - 10.10.2. À quoi ressemble une séance?
 - 10.10.3. Phases
 - 10.10.4. Exemple de séance





“

Examinez les techniques de Relaxation occidentales et orientales les plus couramment utilisées aujourd'hui dans le Yoga Thérapeutique"

06

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***.



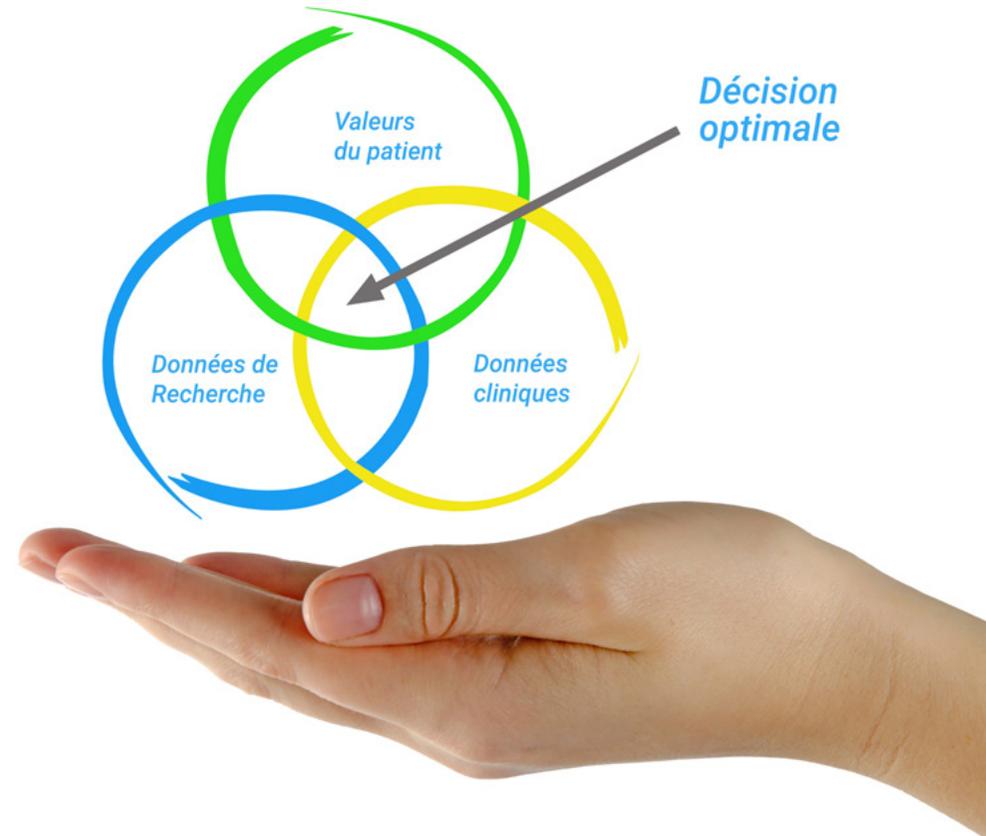
“

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.

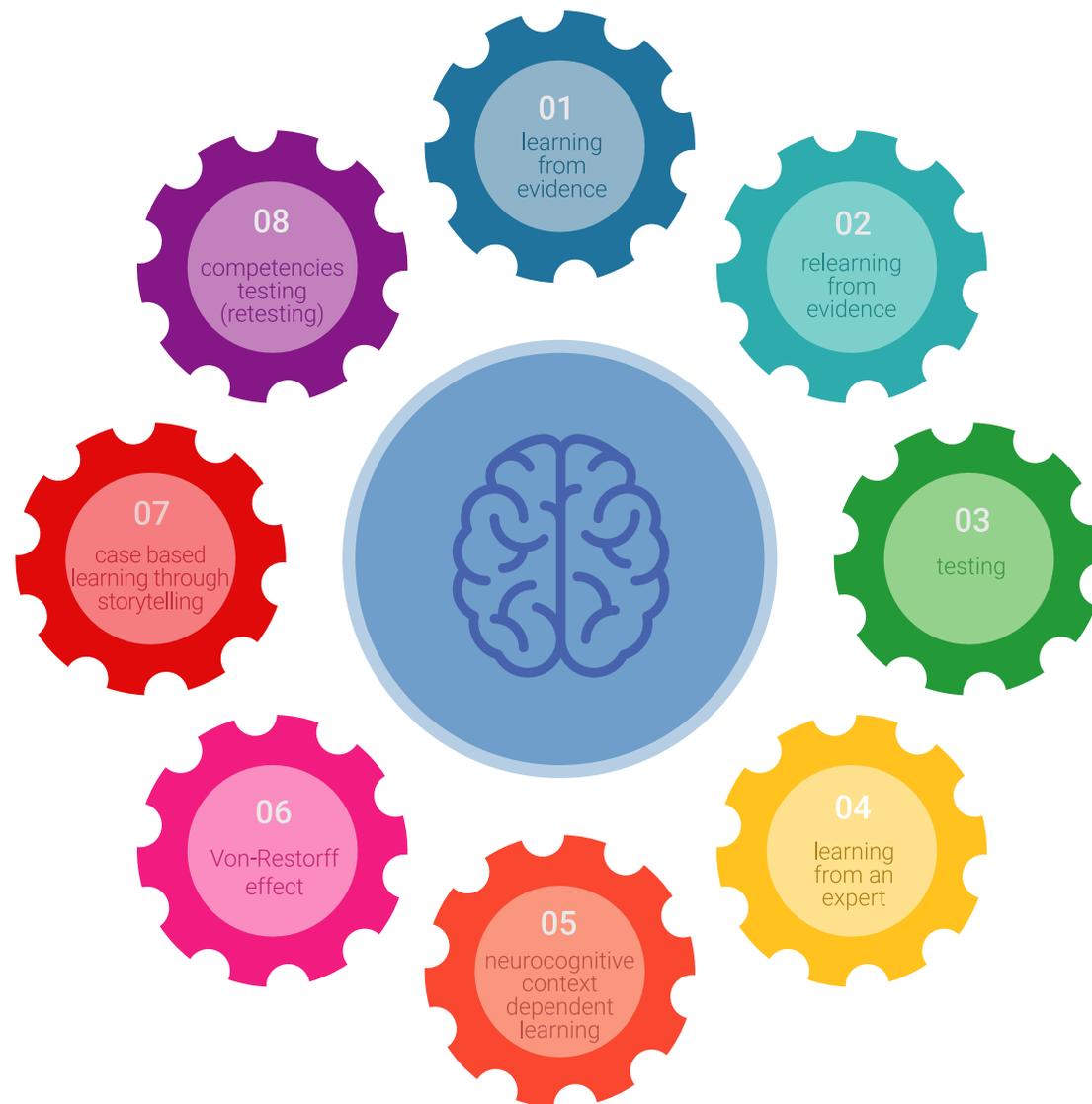


Relearning Methodology

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

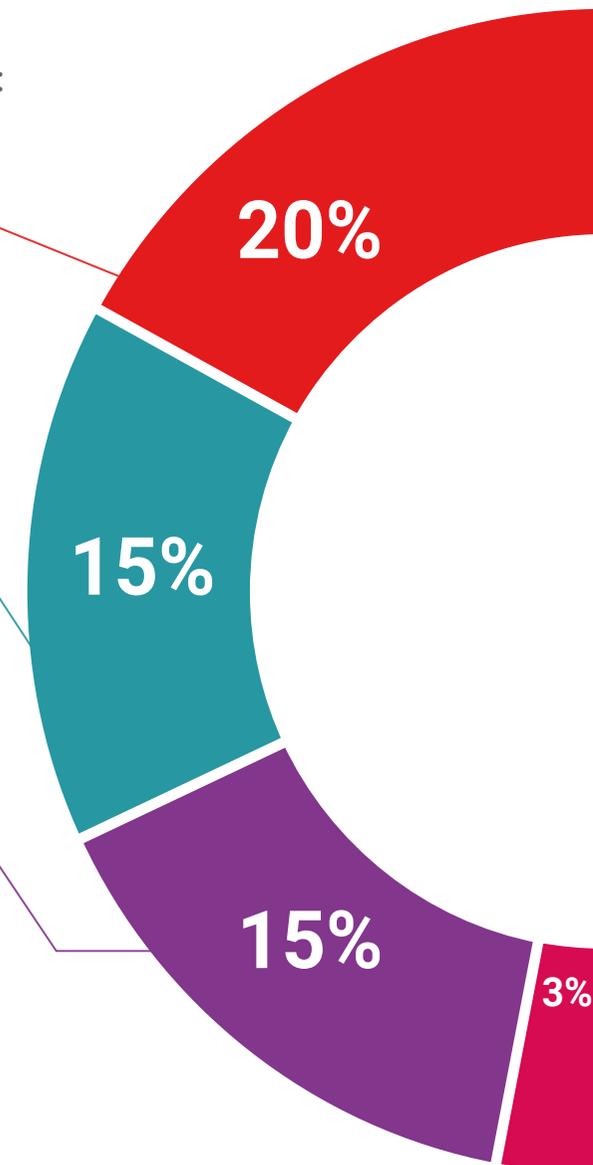
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

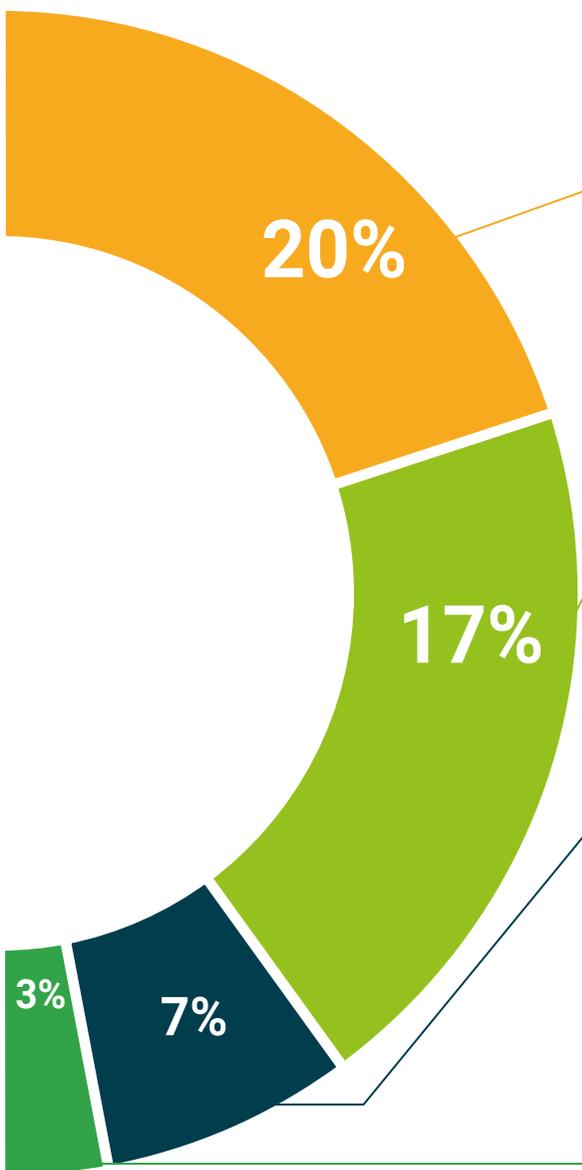
Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



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.



07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique en Soins Infirmiers garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Spécialisé 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 **Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique en Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché.

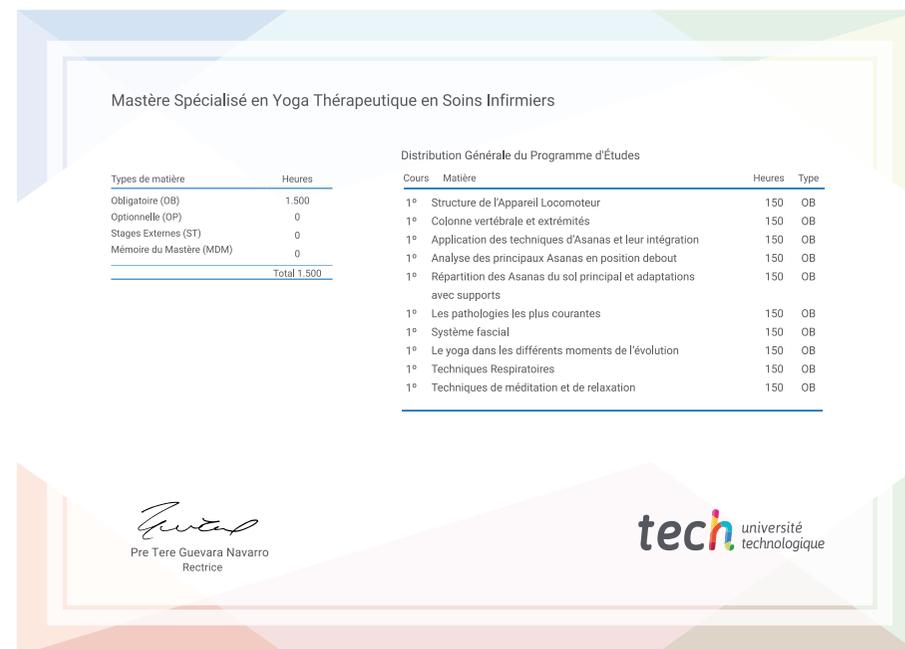
Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier* avec accusé de réception son diplôme de **Mastère Spécialisé** délivrée par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique en Soins Infirmiers**

Modalité: **en ligne**

Durée: **12 mois**



*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.

future
santé confiance personnes
éducation information tuteurs
garantie accréditation enseignement
institutions technologie apprentissage
communauté engagement
service personnalisé innovation
connaissance présent qualité
en ligne formation
développement institutions
classe virtuelle langues

tech université
technologique

Mastère Spécialisé
Yoga Thérapeutique
en Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Mastère Spécialisé

Yoga Thérapeutique en Soins Infirmiers

