

# Certificat

Application des Techniques  
d'Asana et leur Intégration



## Certificat

### Application des Techniques d'Asana et leur Intégration

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

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/medecine/cours/application-techniques-asana-integration](http://www.techtitute.com/fr/medecine/cours/application-techniques-asana-integration)

# 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

Libérer le stress et les tensions, renforcer les muscles et faciliter la digestion ne sont que quelques-uns des avantages que le yoga apporte à la santé physique et mentale des personnes. Ces bienfaits incitent à suivre des lignes directrices cliniques, en fonction de l'affection et de la pathologie existante. Pour ce faire, le professionnel de la santé doit connaître les différentes asanas et leur application. C'est l'objectif de ce programme 100% en ligne, conçu par TECH pour fournir une mise à jour dans ce domaine et élever les compétences des médecins dans ce domaine. Le tout grâce à un programme 100% en ligne et à un accès flexible et pratique, à partir de n'importe quel appareil électronique doté d'une connexion Internet et à n'importe quel moment de la journée.



“

*Un diplôme 100% en ligne qui vous permettra  
d'être à jour dans l'application des techniques  
d'Asana et leur intégration”*

De la prévention des maladies à la réduction des troubles musculaires en passant par l'amélioration des mouvements du corps, le yoga s'est révélé être une activité physique aux multiples bienfaits pour la santé physique et mentale des individus. C'est pourquoi sa pratique est de plus en plus fréquente et recommandée par les professionnels de la santé.

Une réalité qui amène les professionnels de la santé à mettre constamment à jour leurs connaissances dans ce domaine afin de l'intégrer dans leurs procédures thérapeutiques. C'est dans ce sens que TECH a créé ce Diplôme en Techniques d'Asanas et leur Intégration dans un format pédagogique exclusivement en ligne.

Pour cette raison, il est essentiel que le professionnel soit conscient des avantages du yoga thérapeutique, ainsi que de l'impact de ses techniques sur le corps humain. C'est dans cette ligne que s'inscrit ce Diplôme 100% en ligne de 150 heures d'enseignement, préparé par des instructeurs renommés de cette discipline.

Un programme avec une perspective théorique-pratique qui se distingue par la qualité du matériel didactique multimédia, les nombreuses ressources complémentaires et un programme exhaustif qui permettra au diplômé de mettre à jour efficacement ses connaissances dans ce domaine. De même, grâce à la méthode Relearning, les étudiants n'auront pas à investir un grand nombre d'heures dans l'étude et la mémorisation, car la répétition continue des contenus permet de consolider les concepts de manière agile et simple.

L'intégration d'une prestigieuse conférencière internationale dans le programme universitaire est un avantage certain pour tous les spécialistes qui souhaitent approfondir leur connaissance de l'application des techniques d'Asana et de leur intégration. Les étudiants bénéficieront de sa vaste expérience et de ses connaissances avancées, car elle est l'un des professeurs de yoga les plus expérimentés dans son domaine.

Une option académique qui répond également aux besoins réels des médecins qui souhaitent rester à jour grâce à un programme flexible et pratique. Ainsi, pour accéder à ce programme, le diplômé n'a besoin que d'un appareil numérique avec une connexion internet pour consulter le syllabus de ce programme à n'importe quel moment de la journée. Une option idéale pour concilier les activités quotidiennes les plus exigeantes avec une proposition d'avant-garde.

Ce **Certificat en Application des Techniques d'Asana et leur intégration** 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
- ♦ Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique du cours fournit des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé afin d'améliorer l'apprentissage
- ♦ L'accent mis sur les méthodologies innovantes
- ♦ Les leçons théoriques, les questions à l'expert, les forums de discussion sur des sujets controversés et le travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Une option académique flexible qui s'adapte à l'agenda des professionnels et à leur besoin de mise à jour continue"*



“

*Approfondissez partout dans le monde et dans le confort de votre tablette avec une connexion internet les différentes Asanas existantes et leur application”*

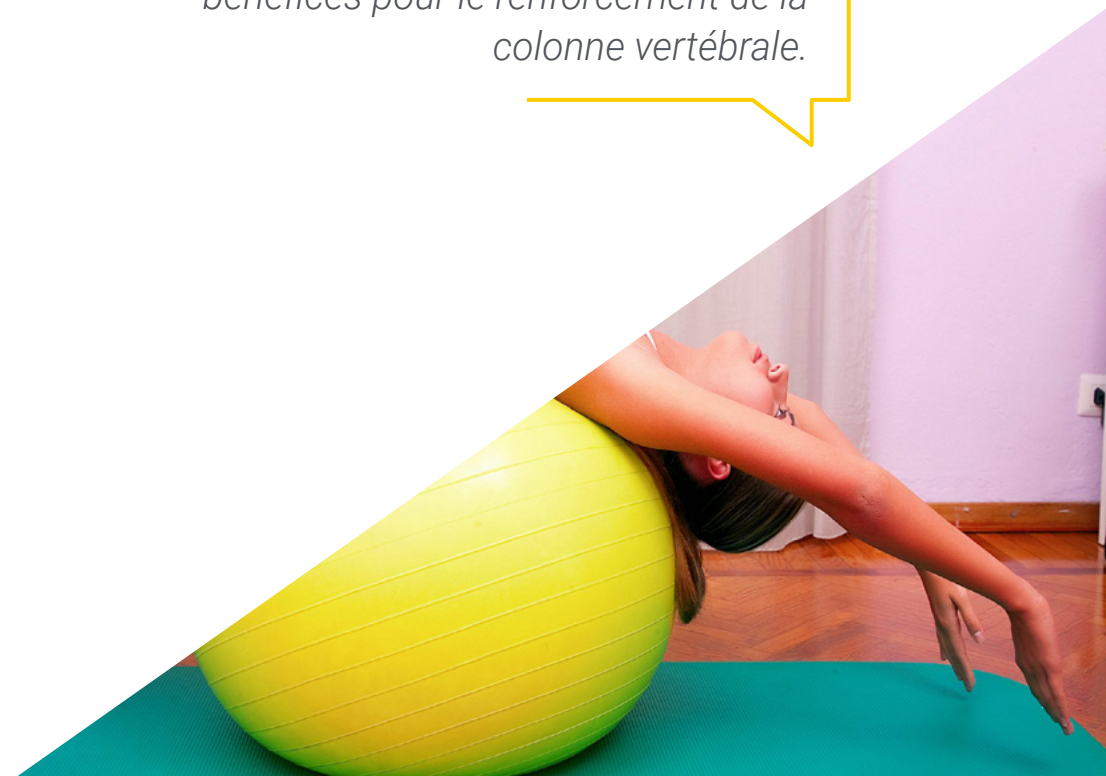
Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent l'expérience de leur travail à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus d'entreprises de premier plan et d'universités prestigieuses.

Son contenu multimédia, développé avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel d'apprendre de manière située et contextuelle, c'est-à-dire dans un environnement simulé qui fournira une formation immersive programmée pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'apprentissage par problèmes, grâce auquel le professionnel devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui lui seront proposées tout au long du cours académique. Pour ce faire, ils auront l'aide d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus.

*Il traite de l'amélioration de la digestion grâce aux Asanas de flexion et de leur application chez les patients souffrant de problèmes gastro-intestinaux.*

*Un itinéraire académique qui vous permettra d'approfondir la technique d'extension des asanas et ses bénéfices pour le renforcement de la colonne vertébrale.*



# 02 Objectifs

L'objectif de ce Certificat est de faciliter le processus de mise à jour des professionnels de la santé dans l'application des techniques d'asanas et leur intégration. Ainsi, à la fin de cette qualification, les étudiants obtiendront une vision globale du corps et de sa biomécanique, ainsi que des avantages et des inconvénients de la mise en œuvre de certaines techniques de yoga thérapeutique. Un processus d'actualisation qui sera beaucoup plus facile à réaliser grâce à l'approche théorique-pratique du programme et à son application directe dans la pratique clinique.







“

*Obtenez une vue d'ensemble théorique et pratique des techniques d'asanas et intégrez-les dans vos procédures thérapeutiques”*



## Objectifs généraux

- ♦ Intégrer les connaissances et les compétences nécessaires au développement et à l'application corrects des techniques de thérapie par le yoga 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





## Objectifs spécifiques

---

- ♦ Approfondir l'apport philosophique et physiologique des différentes asanas
- ♦ Identifier les principes de l'action minimale: sthira, sukham et asanam
- ♦ 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 cadre du yoga thérapeutique

“

*Les pilules multimédias vous permettront d'approfondir votre compréhension des principes de l'action minimale: sthira, sukham et asanam”*



# 03

## Direction de la formation

TECH met tout en œuvre pour offrir à ses étudiants un diplôme universitaire de qualité. À cette fin, elle procède à une sélection méticuleuse de chacun des professeurs qui enseignent les programmes. Ainsi, le diplômé aura accès à un programme préparé par de véritables experts en yoga ayant une trajectoire consolidée dans ce secteur. De même, la proximité de l'équipe enseignante permettra au diplômé de résoudre tous les doutes qu'il pourrait avoir sur les contenus tout au long de son parcours académique.



“

*Vous êtes en présence d'une formation diplômante composée des meilleurs spécialistes du yoga thérapeutique”*

## Directrice invitée internationale

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 figures les plus importantes dans ce domaine au niveau international. Elle s'est principalement concentrée 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, au développement d'exercices et à l'évaluation des défis qui peuvent se présenter. Tout au long de sa carrière, elle a travaillé avec différents profils de personnes, notamment des hommes et des femmes âgés ou d'âge moyen, des personnes en période prénatale et postnatale, de 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, de vertiges, de douleurs dorsales, du syndrome du côlon irritable et d'obésité. Elle possède plusieurs certifications, dont E-RYT 500 de Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) d'American Health Training et Certified Exercise Instructor du Somatic Movement Center.





## Mme Galliano, Dianne

---

- Instructrice de yoga thérapie au 14TH Street Y
- Thérapeute en yoga à l'Integral Yoga Institute Wellness Spa à New York City
- Instructeur 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 TRX et Entraînement Fonctionnel avec le Yoga)
- Formatrice en Yoga Thérapeutique.
- Diplôme en Sciences Biologiques de l'Université Autonome de Madrid
- Cours de professeur de: Ashtanga Yoga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial, Yoga et Cancer
- Cours d'Instructeur de Pilates au sol
- Cours de Phytothérapie et de Nutrition
- Cours de Méditation



# 04

## Structure et contenu

Le programme de ce diplôme universitaire est un programme avancé sur les principales techniques d'asanas, leur intégration, leurs avantages et leurs contre-indications. Ce contenu permettra aux étudiants d'effectuer une mise à jour complète en seulement 6 semaines et grâce au meilleur matériel didactique. De plus, la bibliothèque de ressources didactiques permettra aux étudiants de consulter le syllabus quand et où ils le souhaitent.







“

*Il s'agit d'un programme qui rassemble en 150 heures d'enseignement les informations les plus rigoureuses sur les techniques Asana et leur application à des patients souffrant de diverses pathologies”*

## Module 1. Application des techniques d'asanas et leur intégration

- 1.1. Asana
  - 1.1.1. Définition d'asana
  - 1.1.2. Asana dans les Yoga sutras
  - 1.1.3. Objectif plus profond des asanas
  - 1.1.4. Asana et alignement
- 1.2. Principe de l'action minimale
  - 1.2.1. *Sthira Sukham Asanam*
  - 1.2.2. Comment appliquer ce concept dans la pratique?
  - 1.2.3. Théorie des gunas
  - 1.2.4. Influence des gunas sur la pratique
- 1.3. Asanas debout
  - 1.3.1. L'importance des asanas debout
  - 1.3.2. Comment les travailler
  - 1.3.3. Les bénéfices
  - 1.3.4. Contre-indications et considérations
- 1.4. Asanas en position assise et couchée
  - 1.4.1. Importance des asanas assis
  - 1.4.2. Asanas assis pour la méditation
  - 1.4.3. Asanas en position couchée: définition
  - 1.4.4. Avantages des postures couchées
- 1.5. Asanas extension
  - 1.5.1. Pourquoi les extensions sont-elles importantes?
  - 1.5.2. Comment les utiliser en toute sécurité?
  - 1.5.3. Avantages
  - 1.5.4. Les contre-indications
- 1.6. Asanas flexion
  - 1.6.1. Signification de la flexion des colonnes
  - 1.6.2. Exécution
  - 1.6.3. Avantages
  - 1.6.4. Les erreurs les plus fréquentes et comment les éviter







- 1.7. Asanas rotation: torsion
  - 1.7.1. Mécanique de la torsion
  - 1.7.2. Comment les exécuter correctement?
  - 1.7.3. Avantages physiologiques
  - 1.7.4. Contre-indications
- 1.8. Asanas en flexion latérale
  - 1.8.1. Importance
  - 1.8.2. Avantages
  - 1.8.3. Erreurs communes
  - 1.8.4. Contre-indications
- 1.9. Importance des contre-positions
  - 1.9.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.9.2. Quand les faire?
  - 1.9.3. Avantages pendant l'entraînement
  - 1.9.4. Les contre-postures les plus utilisées
- 1.10. *Bandhas*
  - 1.10.1. Définition
  - 1.10.2. Principaux bandhas
  - 1.10.3. Quand les utiliser?
  - 1.10.4. Bandhas et le yoga thérapeutique

“ Apprenez avec le meilleur matériel didactique les Asanas en inclinaison latérale et leurs bénéfices pour les patients souffrant d'anomalies de la colonne vertébrale”

# 05

# Méthodologie

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





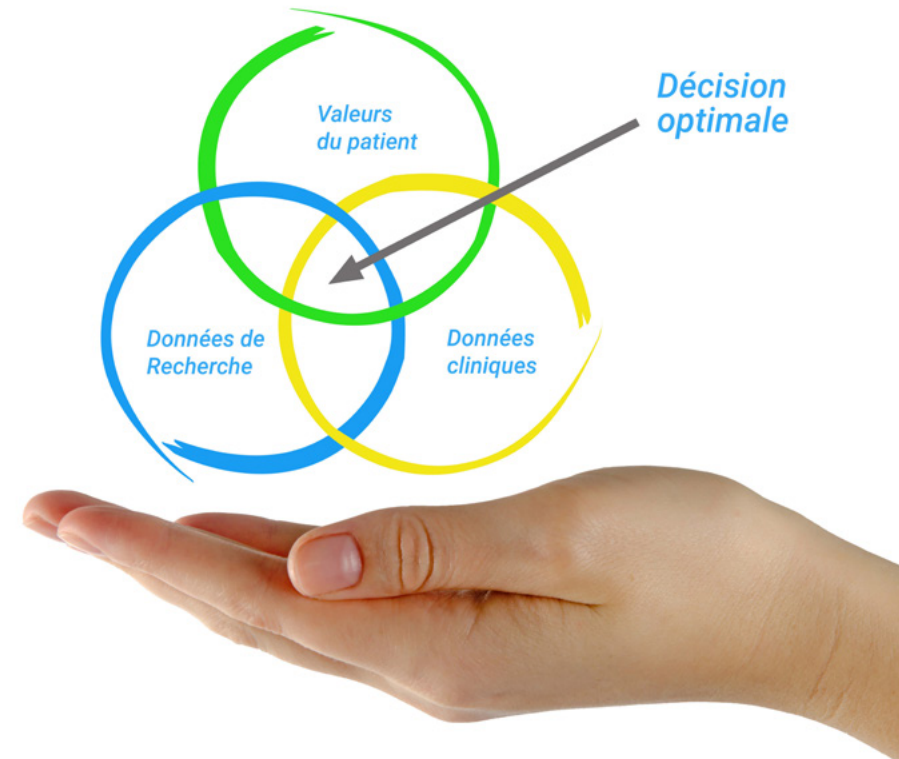
“

*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, nous utilisons la méthode des cas

Face à une situation 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 spécialistes apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

*Avec TECH, vous ferez 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 actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de la pratique professionnelle du médecin.

“

*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 réalisations clés:

1. Les étudiants 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 à l'étudiant de mieux s'intégrer dans le monde réel.
3. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort fourni devient un stimulus très important pour l'étudiant, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps consacré à travailler les cours.



## Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Cette université est la première au monde à combiner des études de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque leçon, ce qui constitue une véritable révolution par rapport à la simple étude et analyse de cas.

*Le professionnel apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe qui facilitent l'apprentissage immersif.*





À la pointe de la pédagogie mondiale, la méthode Relearning a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels qui terminent leurs études, par rapport aux indicateurs de qualité de la meilleure université en (Columbia University).

Grâce à cette méthodologie, nous, formation plus de 250.000 médecins avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge chirurgicale. 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.



Dans ce programme, vous aurez accès aux meilleurs supports pédagogiques élaborés spécialement pour vous:



#### Support d'étude

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

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH online. 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 chirurgicales en vidéo

TECH rapproche les étudiants des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques et de l'avant-garde des techniques médicales actuelles. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les regarder 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

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



#### Cours magistraux

Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant 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 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 Application des techniques d'Asana et leur intégration 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 recevez votre diplôme sans avoir à  
vous soucier des déplacements ou des  
formalités administratives”*

Ce **Certificat en Application des techniques d'Asana et leur intégration** 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 Application des techniques d'Asana et leur intégration**

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.



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

**Certificat**

Application des Techniques  
d'Asana et leur Intégration

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

# Certificat

Application des techniques  
d'Asanas et leur intégration

