

Certificat

Bases Neurologiques
de la Méditation et des
Techniques de Relaxation



tech université
technologique

Certificat

Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation

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

Accès au site web: www.techtute.com/fr/medecine/cours/bases-neurologiques-meditation-techniques-relaxation

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

Ces dernières années, l'étude des changements neurologiques chez les personnes ayant pratiqué la méditation a suscité un intérêt scientifique croissant. Les résultats obtenus étant positifs, l'inclusion de ces techniques utilisées dans le Yoga est incluse par les professionnels de la santé dans leurs consultations. Pour cette raison, TECH a créé ce programme 100% en ligne qui conduit l'étudiant à obtenir l'information la plus rigoureuse et la plus actuelle sur les Techniques de Méditation et de Relaxation, ainsi que sur les Bases Neurologiques qui les sous-tendent. Tout cela, dans un programme qui inclut du matériel pédagogique créé et enseigné par d'éminentes personnalités du monde du Yoga Thérapeutique et accessible depuis n'importe quel appareil électronique doté d'une connexion Internet.



“

Un Certificat 100% en ligne avec les informations les plus récentes sur les Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation”

L'abondante littérature scientifique montre que dans diverses populations: en bonne santé, enceintes, souffrant de douleurs chroniques, d'anxiété, de diabète ou de cancer, le yoga a une influence importante sur la santé physique et mentale du patient. Ces bénéfices ont conduit de plus en plus de professionnels de la santé à choisir d'inclure cette activité physique dans leurs traitements thérapeutiques.

Ces bienfaits reposent sur les différentes asanas, variations et techniques de respiration utilisées dans les différentes sessions de cette discipline. Ainsi, ce Certificat en Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation est 100% en ligne, avec 150 heures d'enseignement et dispensé par de véritables experts dans ce secteur.

Il s'agit d'un programme qui emmènera l'étudiant dans un voyage académique de mise à jour sur les mantras, les aspects internes du yoga, la Méditation, les Ondes Cérébrales pendant la Méditation, le Yoga Nidra et le Mindfulness. Un programme qui se caractérise également par la qualité du matériel pédagogique et qui comprend une Master Class dispensée par l'un des instructeurs les plus prestigieux dans ce domaine.

Toutes ces ressources sont combinées à la méthode efficace de *Relearning* utilisée par cette institution dans tous ses programmes. Grâce à ce système, l'étudiant se concentrera sur les concepts les plus importants, réduisant ainsi les longues heures d'étude et de mémorisation.

Ce processus de mise à jour est compatible avec les responsabilités professionnelles et personnelles, car ce programme offre la flexibilité dont les professionnels de la santé ont besoin. Ainsi, pour accéder au contenu de ce programme, il suffit de disposer d'un téléphone portable, d'une tablette ou d'un ordinateur avec une connexion internet pour visualiser le programme hébergé sur la plateforme virtuelle. Le professionnel se trouve donc face à une option universitaire en phase avec les temps académiques actuels.

Ce **Certificat en Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation** 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
- Des exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- L'accent mis sur les méthodologies innovantes
- Des cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion Internet



Une option académique qui vous permettra de vous tenir au courant des études les plus récentes sur les ondes cérébrales pendant la méditation"

“

En seulement 6 semaines, vous obtiendrez une mise à jour complète des bases neurophysiologiques de la méditation et des techniques de relaxation”

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

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

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

TECH est adapté à vos besoins réels de mise à jour grâce à un programme conçu pour être compatible avec vos responsabilités quotidiennes.

Ce programme approfondit, grâce à un matériel didactique multimédia, les différences entre les différentes techniques de méditation et le Mindfulness.



02

Objectifs

L'objectif de ce Certificat est d'offrir aux étudiants, sur 150 heures d'enseignement, le contenu le plus exhaustif sur les différentes techniques de Méditation et de Relaxation qui existent dans le Yoga. Tout cela, en plus, avec un programme qui conduira le professionnel médical à effectuer une mise à jour efficace des bases neurologiques qui le soutiennent à travers un programme conçu à partir d'une perspective théorique-pratique.



“

*Intégrez dans votre pratique thérapeutique
les avancées du Yoga Thérapeutique chez
les patients souffrant d'anxiété"*

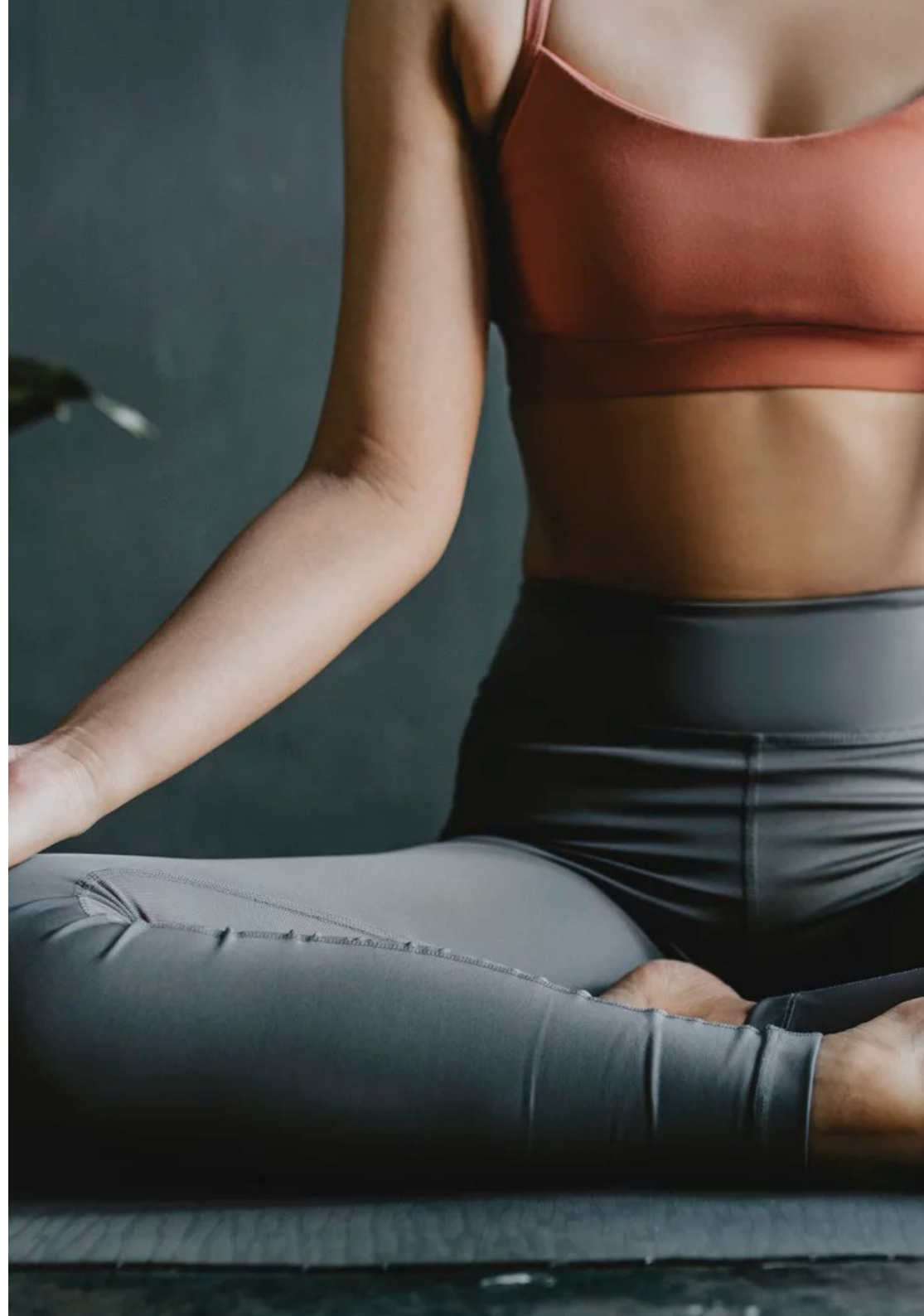


Objectifs généraux

- ♦ 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 appropriés 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
- ♦ Approfondir les bases neurophysiologiques des techniques de méditation et de relaxation existantes



Grâce aux études de cas, vous obtiendrez une vision beaucoup plus pratique et plus proche de Pratyahara, Dharana, Dhyana et Samadhi et de leur relation avec la méditation"





Objectifs spécifiques

- Décrire la base neurophysiologique des techniques de méditation et de relaxation dans la pratique du yoga
- Approfondir la définition du mantra, son application et ses avantages dans la pratique de la méditation
- Identifier les aspects internes de la philosophie du yoga, y compris Pratyahara, Dharana, Dhyana et Samadhi, et comment ils sont liés à la méditation
- Étudier les différents types d'ondes cérébrales et la façon dont elles se produisent dans le cerveau pendant la méditation
- Identifier les différents types de techniques de méditation et de méditation guidée et la manière dont elles sont appliquées dans la pratique du yoga
- Approfondir le concept de Mindfulness, ses méthodes et ses différences avec la méditation
- Approfondir le Savasana, comment guider une relaxation, les différents types et adaptations
- Identifier les premières étapes du Yoga Nidra et son application dans la pratique du yoga

03

Direction de la formation

Le prestige international de l'équipe pédagogique qui enseigne ce Certificat garantit aux étudiants l'accès à un programme de qualité avec les informations les plus exhaustives fournies par les meilleurs experts. Sans aucun doute, une occasion unique de se mettre à jour grâce à un programme qui comprend un plan d'études avancé et une Master Class enseignée par une professeure distinguée du Yoga Thérapeutique. Une option académique que seule TECH, la plus grande université numérique du monde, peut offrir.





“

*Un programme qui se distingue par
une équipe d'enseignants distingués
dans le monde du Yoga Thérapeutique”*

Directeur invité international

En tant que **directrice des enseignants** et **responsable de la formation** des instructeurs à l'Integral Yoga Institute de New York, Dianne Galliano s'est positionnée comme l'une des figures les plus importantes dans ce domaine au niveau international. Sa formation académique 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 The 14TH Street Y, 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. Elle a travaillé tout au long de sa carrière avec différents profils de personnes, y compris des hommes et des femmes d'âge moyen et avancé, 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, souffrant de vertiges, de douleurs dorsales, du syndrome de l'intestin irritable et d'obésité. Elle possède plusieurs certifications, dont E-RYT 500 de Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) de l'American Health Training et Institutrice d'Exercice Certifiée du Somatic Movement Centre.



Mme Galliano, Dianne

- Instructrice en Yoga thérapeutique au 14TH Street Y
- Thérapeute en Yoga à l'Integral Yoga Institute Wellness Spa de New York City
- Instructrice Thérapeutique à l'Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licence en Éducation Primaire de la State University of New York
- Master en Yoga thérapeutique de l'Université de 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



Professeurs

M. Ferrer, Ricardo

- ◆ Directeur de l'Institut Européen de Yoga
- ◆ Directeur de l'École du Centre de Luz
- ◆ Directeur de l'École du Centre de Luz
- ◆ Instructeur de *Hot Yoga* au Centre de Luz
- ◆ Formateur d'Instructeurs de *Power Yoga*
- ◆ Formateur d'Instructeurs de Yoga
- ◆ Formateur de Ashtanga Yoga et de Yoga Progressif
- ◆ Instructeur de Tai Chi et de Chi Kung
- ◆ Instructeur de *Body Intelligence Yoga*
- ◆ Instructeur de *Sup Yogao*



Profitez de l'occasion pour vous informer sur les derniers développements dans ce domaine afin de les appliquer à votre pratique quotidienne"

04

Structure et contenu

Le programme de ce Certificat a été conçu dans le but de fournir aux étudiants les informations les plus récentes sur les Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation en seulement 6 semaines. Un processus de mise à jour qui inclura les informations les plus précises et les plus récentes sur les bénéfices des mantras, les aspects internes du Yoga, la méditation et ses différences avec le Mindfulness. Tout cela, en plus, avec une bibliothèque virtuelle, disponible 24 heures sur 24, à partir de n'importe quel appareil numérique avec une connexion Internet.





“

*Il s'agit d'un programme conçu
et développé par de véritables
spécialistes du monde du Yoga"*

Module 1. Bases Neurophysiologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation

- 1.1. Mantras
 - 1.1.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 1.1.2. Bénéfices
 - 1.1.3. Mantras d'ouverture
 - 1.1.4. Mantras de clôture
- 1.2. Aspects internes du Yoga
 - 1.2.1. Pratyahara
 - 1.2.2. Dharana
 - 1.2.3. Dhyana
 - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. Médiation
 - 1.3.1. Définition
 - 1.3.2. Posture
 - 1.3.3. Bénéfices
 - 1.3.4. Contre-indications
- 1.4. Les ondes cérébrales
 - 1.4.1. Définition
 - 1.4.2. Classification
 - 1.4.3. Du sommeil à l'éveil
 - 1.4.4. Pendant la méditation
- 1.5. Types de méditation
 - 1.5.1. Spirituelle
 - 1.5.2. Visualisation
 - 1.5.3. Bouddhiste
 - 1.5.4. Mouvement
- 1.6. Techniques de méditation I
 - 1.6.1. Méditation pour réaliser son désir
 - 1.6.2. Méditation du cœur
 - 1.6.3. Méditation Kokyuhoo
 - 1.6.4. Méditation du sourire intérieur
- 1.7. Techniques de méditation II
 - 1.7.1. Méditation de nettoyage des chakras
 - 1.7.2. Méditation d'amour bienveillant
 - 1.7.3. Méditation: les dons du présent
 - 1.7.4. Méditation silencieuse
- 1.8. *Mindfulness*
 - 1.8.1. Définition
 - 1.8.2. En quoi cela consiste-t-il?
 - 1.8.3. Comment l'appliquer?
 - 1.8.4. Techniques
- 1.9. Relaxation/ savasana
 - 1.9.1. Posture de clôture du cours
 - 1.9.2. Comment la réaliser et les ajustements
 - 1.9.3. Bénéfices
 - 1.9.4. Comment guider une relaxation
- 1.10. Yoga nidra
 - 1.10.1. Qu'est-ce que le yoga nidra?
 - 1.10.2. À quoi ressemble une session?
 - 1.10.3. Phases
 - 1.10.4. Exemple d'une session



“

Une proposition académique qui vous amènera à approfondir les séances de Yoga nidra et leurs bénéfices pour les patients souffrant de stress et de manque de concentration”

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**.



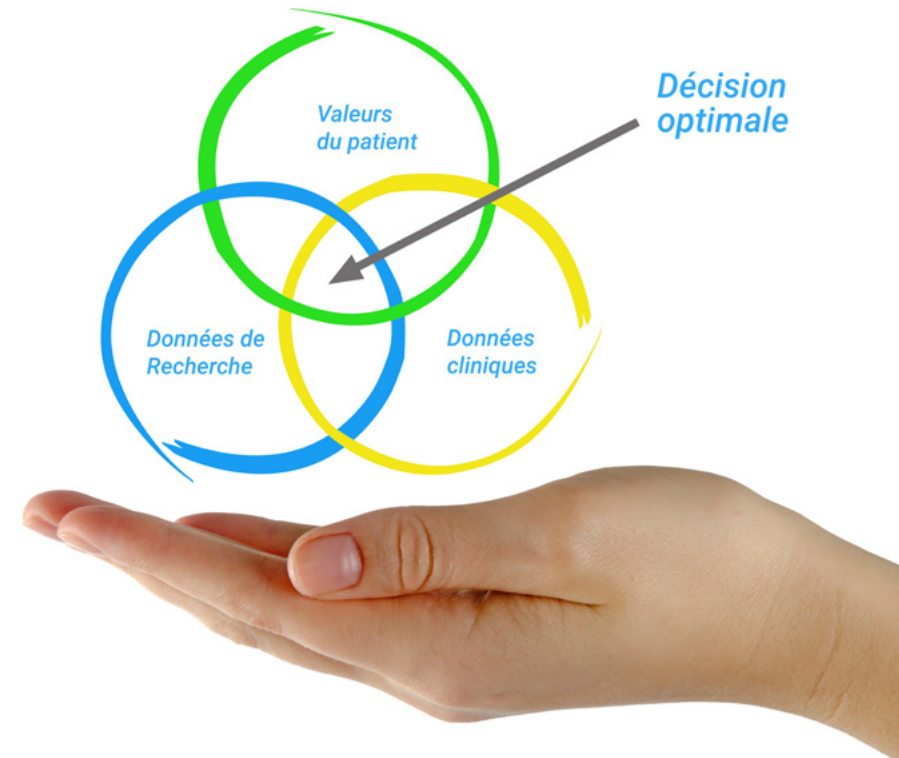
“

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 Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation 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 Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation** 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 Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation**

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

Bases Neurologiques
de la Méditation et des
Techniques de Relaxation

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

Certificat

Bases Neurologiques
de la Méditation et des
Techniques de Relaxation