

Formation Pratique Yoga Thérapeutique



tech



tech

Formation Pratique
Yoga Thérapeutique

Sommaire

01

Introduction

Page 4

02

Pourquoi suivre cette
Formation Pratique?

Page 6

03

Objectifs

Page 8

04

Plan d'étude

Page 10

05

Où puis-je effectuer la
Pratique Clinique?

Page 12

06

Conditions générales

Page 14

07

Diplôme

Page 16

01 Introduction

L'Organisation Mondiale de la Santé incite chaque année les citoyens à pratiquer le Yoga Thérapeutique, compte tenu de sa capacité à améliorer le bien-être physique et mental. Ce n'est pas pour rien que 301 millions de personnes souffrent de troubles anxieux tels que le stress. Il s'agit donc d'un objet d'étude majeur pour les scientifiques. Dans ce contexte, les médecins se doivent de suivre l'évolution de cette discipline afin d'intégrer les techniques les plus innovantes dans leurs interventions. Pour les y aider, TECH a mis au point cette qualification qui leur permet, en 3 semaines, d'intégrer une équipe expérimentée pour optimiser leur pratique des soins de santé avec les ressources les plus pointues.



Les compétences que vous acquerrez à l'issue de cette Formation Pratique vous guideront vers la mise en œuvre correcte des techniques de relaxation les plus innovantes"





Le *Mindfulness* prend de plus en plus d'importance dans la société. Pour preuve, plusieurs entreprises intègrent ses techniques dans leur environnement de travail afin que leurs équipes restent proactives. Cette pratique de méditation se concentre sur l'attention portée au moment présent, sans jugement, permettant à l'esprit de réorienter les pensées. Parmi ses nombreux bénéfices figure la capacité à maintenir la pleine conscience, ce qui peut se traduire par une amélioration des performances cognitives et un niveau d'efficacité plus élevé dans toutes les activités.

Cette Formation Pratique en Yoga Thérapeutique propose une mise à jour avancée des bases neurophysiologiques de la relaxation et de la méditation. Les diplômés effectueront un séjour résidentiel intensif de 3 semaines dans un centre prestigieux. Ces installations sont dotées d'une équipe de professionnels expérimentés qui soutiendront les diplômés en leur fournissant un large éventail de ressources orientées vers les mantras, les méditations et les thérapies de relaxation.

Tout au long de leur séjour sur place, les diplômés seront en mesure d'apprécier les dynamiques les plus efficaces de la méditation dans un cadre réel et de les incorporer dans leur pratique quotidienne. En outre, ils bénéficieront du soutien d'un tuteur assistant, qui sera chargé de les guider dans le processus de mise à jour de leurs connaissances. Ainsi, les professionnels pourront parfaire leurs compétences dans le but d'améliorer la qualité de vie des individus.

02

Pourquoi suivre cette Formation Pratique?

La pratique du Yoga Thérapeutique se distingue dans le domaine de la santé par sa croissance et sa complexité constantes. Ces dernières années, cette discipline a connu de nombreuses avancées scientifiques qui obligent les professionnels du secteur à se tenir constamment au courant. C'est pourquoi TECH a mis au point un programme révolutionnaire 100% pratique, qui permettra aux spécialistes d'appliquer les techniques les plus modernes pour améliorer la qualité de vie des individus. Le processus académique sera réalisé au moyen d'un séjour intensif de 3 semaines dans des centres prestigieux et en collaboration avec d'éminents experts dans ce domaine.



Une équipe de professionnels en Yoga Thérapeutique vous fournira les clés pour mener à bien les thérapies les plus efficaces pour les patients souffrant de handicaps sensoriels"

1. Actualisation des technologies les plus récentes

Grâce à l'avancée des nouvelles technologies, la discipline du Yoga Thérapeutique a connu des progrès remarquables tant pour améliorer l'expérience des patients que pour faciliter l'enseignement par les professionnels. Un exemple est celui des plateformes en ligne, où les utilisateurs peuvent trouver des cours en direct ou enregistrés pour pratiquer la discipline dans le confort de leur propre maison. Ceci est particulièrement utile pour les patients ayant des contraintes physiques, géographiques ou de temps. Grâce à cette Formation Pratique, les spécialistes seront en mesure d'utiliser les ressources les plus modernes pour optimiser leur pratique clinique.

2. Exploiter l'expertise des meilleurs spécialistes

Les professionnels qui participeront à cette Formation Pratique seront accompagnés tout au long de leur séjour sur place par une large équipe d'experts. Cela implique indubitablement une reconnaissance de premier ordre et une garantie de mise à jour des connaissances. Pendant cette période, les diplômés seront encadrés par un expert désigné, qui les guidera dans leur approche des patients réels dans un environnement de pointe. Ils pourront ainsi intégrer les procédures les plus efficaces dans leur pratique quotidienne.

3. Accéder à des milieux cliniques de premier ordre

Pour cette proposition académique, TECH a soigneusement sélectionné des centres renommés spécialisés dans le Yoga Thérapeutique. De cette manière, les diplômés auront à leur disposition des installations de premier ordre, équipées du matériel nécessaire pour enseigner efficacement les séances de thérapie. Ils seront en mesure de s'adapter aux besoins particuliers de chaque utilisateur et de leur fournir des services hautement personnalisés.



4. Mettre en pratique au quotidien ce que vous apprenez dès le départ

Actuellement, le marché académique regorge de programmes limités à un cadre théorique. Loin de cela, ce diplôme universitaire a une orientation éminemment pratique afin que les professionnels acquièrent les compétences nécessaires pour fournir des services définis par l'excellence et la qualité. Tout cela dans des institutions de premier ordre, avec d'authentiques spécialistes en Yoga Thérapeutique.

5. Élargir les frontières de la connaissance

TECH donne aux spécialistes la possibilité de réaliser cette Formation Pratique dans les meilleurs centres, avec le soutien de véritables références dans cette discipline. Ainsi, les professionnels qui participent à ce programme bénéficieront d'un scénario d'excellence en matière de soins de santé pour mettre en pratique leurs connaissances et leurs compétences. Ils intégreront ensuite les techniques les plus avancées du Yoga Thérapeutique dans leurs procédures.



*Vous serez en immersion totale
dans le centre de votre choix”*

03

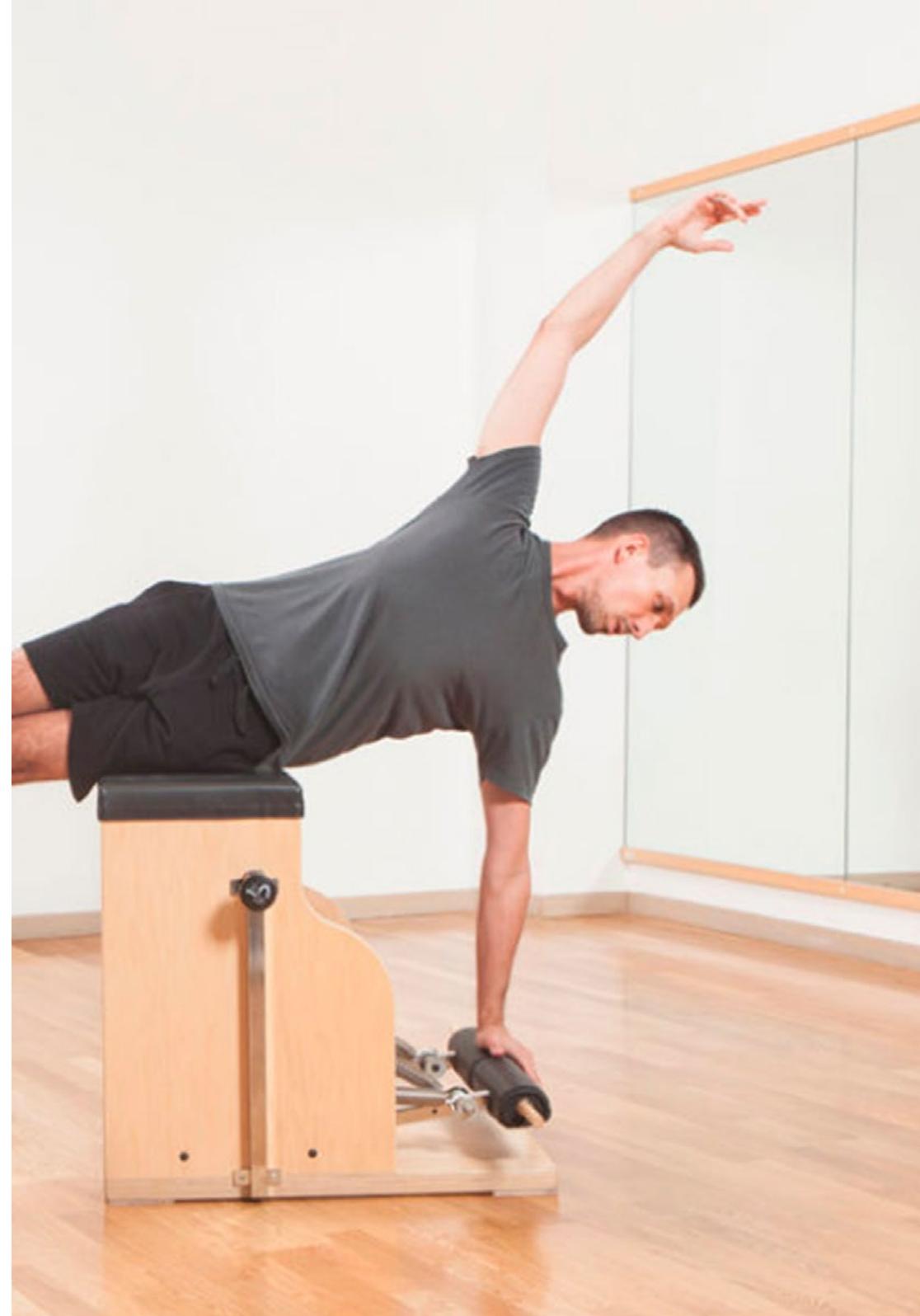
Objectifs

L'objectif principal de ce programme universitaire est de doter les professionnels des procédures les plus récentes en matière de Yoga Thérapeutique. Ainsi, les spécialistes intégreront dans leur pratique régulière les techniques les plus efficaces en matière d'Asanas, de procédures de relaxation, de méditation et de Mindfulness. Cela leur permettra de faire l'expérience d'un saut qualitatif significatif dans leur profession, tout en développant des thérapies personnalisées qui amélioreront le bien-être des patients.



Objectifs généraux

- ♦ Intégrer les connaissances et les compétences nécessaires au développement et à l'application corrects des techniques de Yoga Thérapeutique d'un point de vue clinique
- ♦ Créer un programme de Yoga conçu et fondé sur des preuves scientifiques
- ♦ Approfondir les asanas les plus appropriées en fonction des caractéristiques de la personne et des 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

- Explorer les différentes postures et les différents mouvements du corps humain et comprendre comment ils affectent la structure du Système Locomoteur
- 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
- Approfondir les connaissances sur les différents types de supports (blocs, ceinture et selle) pour améliorer la biomécanique des asanas au sol
- 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
- Mettre en œuvre la biomécanique pour améliorer la posture et prévenir les blessures
- Appliquer la biomécanique fasciale dans la pratique du yoga pour améliorer la mobilité, la force et la flexibilité
- 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
- Décrire la physiologie du système respiratoire et son lien avec la pratique du pranayama
- 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
- 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
- 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



Un apprentissage contextuel et réaliste qui vous plongera dans la réalité d'une profession exigeante"

04

Plan d'étude

Ce programme universitaire comprend un séjour de 3 semaines, du lundi au vendredi, avec des journées de 8 heures consécutives aux côtés d'une équipe de professionnels de premier plan dans la discipline du Yoga Thérapeutique. Dans ce contexte, les diplômés pourront entrer dans un environnement clinique innovant, qui se consacre au maximum à l'incorporation de techniques avancées pour améliorer la santé physique et émotionnelle des patients.

Dans cette formation, de nature totalement pratique, les activités visent à développer et à perfectionner les compétences nécessaires à la prestation de soins de santé dans des domaines et des conditions qui requièrent un haut niveau de qualification, et qui sont orientées vers une formation spécifique pour l'exercice de l'activité, dans un environnement de sécurité pour le patient et de haute performance professionnelle.

L'enseignement pratique sera dispensé avec la participation active de l'étudiant, qui réalisera les activités et les procédures de chaque domaine de compétence (apprendre à apprendre et apprendre à faire), avec l'accompagnement et les conseils des enseignants et d'autres collègues formateurs qui facilitent le travail en équipe et l'intégration multidisciplinaire en tant que compétences transversales pour la pratique du Yoga Thérapeutique (apprendre à être et apprendre à être en relation avec les autres).



Les procédures décrites ci-dessous constitueront la base de la partie pratique de la formation, et leur mise en œuvre est subordonnée à la fois à l'adéquation des patients et à la disponibilité du centre et à sa charge de travail. Les activités proposées sont les suivantes:



Module	Activité pratique
Techniques de renforcement du Système Locomoteur	Appliquer des postures telles que Tadasana ou Uttanasana pour améliorer l'alignement postural et tonifier les muscles de la colonne vertébrale
	Effectuer des étirements doux de tous les muscles du corps pour améliorer la flexibilité et soulager les tensions existantes
	Mettre en œuvre une répartition égale de la charge sur les articulations
	Effectuer un Pranayama abdominal pour optimiser la fonction pulmonaire et réduire le stress
Mise en œuvre des postures Asana pour répondre à des besoins spécifiques	Procéder à une évaluation approfondie de l'individu (y compris ses antécédents médicaux, ses blessures antérieures, sa condition physique et ses objectifs personnels)
	Adopter des postures en fonction des limites de l'individu, en utilisant des accessoires tels que des blocs, des couvertures ou des chaises, ainsi que des variations dans la profondeur des postures
	Introduire des variations plus difficiles au fur et à mesure que les patients gagnent en force, en souplesse et en confiance
Intégration des procédures de méditation et de relaxation	Évaluer régulièrement les progrès des utilisateurs et ajuster le plan de pratique afin d'atteindre en toute sécurité leurs objectifs thérapeutiques
	Diriger l'attention des utilisateurs sur les différentes parties du corps, en commençant par les pieds et en remontant lentement jusqu'à la tête
	Appliquer des techniques de respiration basées sur la pratique du Mindfulness, visant à réguler le système nerveux et donc à calmer l'esprit
	Effectuer des mouvements doux et fluides, tels que des séquences de mouvements coordonnés avec la respiration
Personnalisation des thérapies adaptées aux différents moments d'évolution	Exécuter la posture Savasana à la fin des séances, encourageant le port et l'esprit à se préparer à reprendre l'activité quotidienne
	Mettre en œuvre des techniques telles que Nadi Shodhana, qui aident les adolescents à développer la pleine conscience, la maîtrise de soi et les compétences en matière de gestion du stress
	Effectuer des étirements doux pour soulager l'inconfort physique des femmes enceintes qui préparent leur corps à l'accouchement
	Pratiquer des Asanas doux, comme la Pose de la Montagne modifiée, pour les personnes âgées afin d'améliorer leur souplesse, leur mobilité et leur force musculaire
	Adapter les techniques de respiration aux personnes souffrant de handicaps sensoriels, en inspirant et en expirant profondément tout en se concentrant sur les sensations physiques dans l'abdomen

05

Où puis-je effectuer la Pratique Clinique?

Dans ce diplôme universitaire, TECH a concentré ses efforts sur la sélection des meilleurs centres dans le domaine du Yoga Thérapeutique. De cette manière, les diplômés auront la garantie d'accéder à des installations de qualité supérieure, ce qui leur donnera l'occasion d'accroître leur potentiel. Le tout, avec le soutien des meilleurs experts de cette discipline en plein essor.



Les meilleurs professionnels du secteur vous guideront tout au long de votre processus de mise à jour afin que vous puissiez offrir des thérapies de qualité supérieure"





L'étudiant pourra suivre cette formation dans les centres suivants:



Yoga (con) Ciencia

Pays: Espagne
Ville: Madrid

Adresse: Polideportivo Municipal Juan Carlos I,
Av. Constitución 31, 28792 Miraflores
de la Sierra, Madrid

Centre de yoga thérapeutique où l'adaptation individuelle et
l'attention à la santé sont essentielles

Formations pratiques connexes:
-Yoga Thérapeutique



Profitez de cette occasion pour vous entourer de professionnels experts et pour vous inspirer de leur méthodologie de travail"

06

Conditions générales

Assurance responsabilité civile

La principale préoccupation de cette institution est de garantir la sécurité des stagiaires et des autres collaborateurs nécessaires aux processus de formation pratique dans l'entreprise. Parmi les mesures destinées à atteindre cet objectif figure la réponse à tout incident pouvant survenir au cours de la formation d'apprentissage.

Pour ce faire, cette université s'engage à souscrire une assurance Responsabilité Civile pour couvrir toute éventualité pouvant survenir pendant le séjour au centre de stage.

Cette police d'assurance couvrant la responsabilité civile des stagiaires doit être complète et doit être souscrite avant le début de la période de formation pratique. Ainsi, le professionnel n'a pas à se préoccuper des imprévus et bénéficiera d'une couverture jusqu'à la fin du stage pratique dans le centre.



Conditions Générales de la Formation Pratique

Les conditions générales de la convention de stage pour le programme sont les suivantes:

1. TUTEUR: Pendant la Formation Pratique, l'étudiant se verra attribuer deux tuteurs qui l'accompagneront tout au long du processus, en résolvant tous les doutes et toutes les questions qui peuvent se poser. D'une part, il y aura un tuteur professionnel appartenant au centre de placement qui aura pour mission de guider et de soutenir l'étudiant à tout moment. D'autre part, un tuteur académique sera également assigné à l'étudiant, et aura pour mission de coordonner et d'aider l'étudiant tout au long du processus, en résolvant ses doutes et en lui facilitant tout ce dont il peut avoir besoin. De cette manière, le professionnel sera accompagné à tout moment et pourra consulter les doutes qui pourraient surgir, tant sur le plan pratique que sur le plan académique.

2. DURÉE: le programme de formation pratique se déroulera sur trois semaines continues, réparties en journées de 8 heures, cinq jours par semaine. Les jours de présence et l'emploi du temps relèvent de la responsabilité du centre, qui en informe dûment et préalablement le professionnel, et suffisamment à l'avance pour faciliter son organisation.

3. ABSENCE: En cas de non présentation à la date de début de la Formation Pratique, l'étudiant perdra le droit au stage sans possibilité de remboursement ou de changement de dates. Une absence de plus de deux jours au stage, sans raison médicale justifiée, entraînera l'annulation du stage et, par conséquent, la résiliation automatique de la formation. Tout problème survenant au cours du séjour doit être signalé d'urgence au tuteur académique.

4. CERTIFICATION: l'étudiant qui réussit la Formation Pratique recevra un certificat accréditant le séjour dans le centre en question.

5. RELATION DE TRAVAIL: La formation pratique ne constitue pas une relation de travail de quelque nature que ce soit.

6. ÉTUDES PRÉALABLES: certains centres peuvent exiger un certificat d'études préalables pour effectuer la Formation Pratique. Dans ce cas, il sera nécessaire de le présenter au département de formations pratiques de TECH afin de confirmer l'affectation du centre choisi.

7. NON INCLUS: La Formation Pratique ne comprend aucun élément non décrit dans les présentes conditions. Par conséquent, il ne comprend pas l'hébergement, le transport vers la ville où le stage a lieu, les visas ou tout autre avantage non décrit.

Toutefois, les étudiants peuvent consulter leur tuteur académique en cas de doutes ou de recommandations à cet égard. Ce dernier lui fournira toutes les informations nécessaires pour faciliter les démarches.

07 Diplôme

Ce diplôme de **Formation Pratique en Yoga Thérapeutique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus à jour sur la scène professionnelle et académique.

Une fois que l'étudiant aura réussi les évaluations, il recevra par courrier, avec accusé de réception, le diplôme correspondant de la Formation Pratique délivré par TECH.

Le certificat délivré par TECH mentionne la note obtenue lors de l'évaluation.

Diplôme: **Formation Pratique en Yoga Thérapeutique**

Durée: **3 semaines**

Modalité: **du lundi au vendredi, durant 8 heures consécutives**

Heures totales: **120 h de pratiques professionnelles**



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

Formation Pratique
Yoga Thérapeutique

Formation Pratique Yoga Thérapeutique



tech