

# Mastère Spécialisé

## Yoga Thérapeutique





**tech** université  
technologique

## Mastère Spécialisé Yoga Thérapeutique

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

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/médicine/master/master-yoga-therapeutique](http://www.techtitute.com/fr/médicine/master/master-yoga-therapeutique)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Compétences

---

*page 14*

04

Direction de la formation

---

*page 18*

05

Structure et contenu

---

*page 22*

06

Méthodologie

---

*page 32*

07

Diplôme

---

*page 40*

# 01 Présentation

Ces dernières années, la pratique du yoga a connu un boom mondial en raison de ses bienfaits pour la santé, comme la réduction de l'anxiété, l'amélioration de la flexibilité et l'augmentation de la capacité pulmonaire. Cependant, toutes les postures pratiquées dans cette activité ne sont pas adaptées à toutes les pathologies, c'est pourquoi un professionnel de la santé ayant des connaissances approfondies dans ce domaine est essentiel pour recommander certains exercices en fonction des caractéristiques de chaque patient. C'est pourquoi cette spécialisation a été créée pour fournir les informations les plus récentes sur l'approche clinique par le yoga, les derniers développements dans la conception des séances et les asanas utilisés. Le tout dans un format 100% en ligne avec un contenu complet accessible 24h/24.





“

*Grâce à ce Mastère Spécialisé, vous actualiserez vos connaissances concernant les dernières avancées en Yoga Thérapeutique et son application aux patients souffrant de problèmes de santé mentale”*

Le sport et la santé ont toujours été indissociables, mais si cette pratique n'est pas correctement encadrée, elle peut entraîner de nouvelles pathologies ou ne pas améliorer celles qui sont déjà existantes. Depuis ces dernières années, le yoga est l'une des activités les plus demandées dans les salles de sport. Les bienfaits physiques et psychologiques avérés de cette pratique, ainsi que la large tranche d'âge des personnes qui peuvent la pratiquer, ont entraîné un essor, qui a dépassé la tendance pour se consolider comme une activité quotidienne complémentaire à la médecine traditionnelle.

Ainsi, dans le cas de douleurs lombaires, d'asthme, d'obésité ou de troubles de l'anxiété, le professionnel de la santé peut apporter ses vastes connaissances pour prescrire la pratique du yoga thérapeutique, en tenant compte des exercices et des postures les plus pertinents en fonction de la maladie dont souffre chaque patient. C'est pourquoi TECH a conçu ce Mastère Spécialisé, qui permet aux étudiants de trouver les informations les plus récentes et les plus pertinentes sur le Yoga Thérapeutique.

Pour ce faire, vous disposerez d'un programme d'études, préparé par une équipe pédagogique spécialisée, qui vous permettra d'étudier pendant 12 mois la biomécanique, la kinésithérapie, les effets sur la santé des personnes qui pratiquent le yoga, ainsi que son intégration chez les patients souffrant de handicaps ou de problèmes de santé chroniques. De plus, les simulations d'études de cas seront d'une grande utilité pour le professionnel, qui pourra les intégrer dans sa pratique clinique habituelle.

Les professionnels de la santé bénéficient d'une excellente occasion de mettre à jour leurs connaissances de manière pratique, grâce à un contenu auquel ils peuvent accéder quand et où ils le souhaitent. Vous pourrez accéder au contenu à partir de tout appareil fixe ou mobile disposant d'une connexion internet, afin de consulter les ressources pédagogiques innovantes conçues pour ce Mastère Spécialisé. En l'absence de classes ou de cours à horaires fixes, les étudiants disposent d'une formation qui permet de combiner les responsabilités professionnelles et personnelles avec un enseignement de qualité.

Ce **Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les caractéristiques les plus importantes sont les suivantes:

- ♦ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Yoga
- ♦ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations scientifiques et sanitaires sur les disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ♦ Des exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation est utilisé pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il se concentre sur les méthodologies innovantes
- ♦ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une simple connexion à internet



*Mettez à jour vos connaissances sur les avantages du Yoga Thérapeutique pour les patients souffrant d'anxiété ou d'hypertension"*

“

*Les ressources multimédia vous feront découvrir les dernières techniques de prise en charge du patient obèse par le yoga”*

Le programme comprend dans son corps enseignant, des professionnels du secteur qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus de sociétés de référence et d'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 basée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long de la formation. Pour ce faire, il sera assisté d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus

*Sans cours en présentiel, ni d'emploi du temps fixe. Accédez aux connaissances les plus avancées sur les asanas et les postures à tout moment.*

*Il s'agit d'une option académique qui vous rapproche des dernières tendances en matière de conception de séances de Yoga Thérapeutique.*



# 02

## Objectifs

Ce Mastère Spécialisé a pour principal objectif de fournir aux étudiants les dernières connaissances cliniques en matière de Yoga Thérapeutique. À l'issue de ce programme, vous serez au fait des avancées et des nouvelles techniques utilisées dans cette pratique pour améliorer les patients souffrant de migraines, d'hypertension ou de paraplégie. Tout cela, grâce à une équipe pédagogique dotée d'une grande expérience qui vous accompagnera pour atteindre avec succès vos objectifs.





“

*Ce programme 100% en ligne vous apporte les dernières connaissances sur le Yoga Thérapeutique et sa prescription pour les femmes enceintes”*



## Objectifs généraux

---

- ♦ Intégrer les connaissances et les compétences nécessaires au développement et à l'application correcte des techniques de Yoga Thérapeutique d'un point de vue clinique
- ♦ Créer un programme de yoga conçu et fondé sur des preuves scientifiques

“

*Découvrez les dernières études sur les patients atteints de Paraplégie ou de Spina Bifide traités par la thérapie par le yoga”*





## Objectifs spécifiques

---

### Module 1. Biomécanique et kinésithérapie

- ♦ Analyser les avantages du Yoga Thérapeutique
- ♦ Acquérir les connaissances qui permettront l'évolution correcte des patients souffrant de problèmes de colonne vertébrale et d'autres altérations de la santé dérivées d'un affaiblissement du noyau
- ♦ Récupérer et améliorer la coordination psychomotrice des personnes, ainsi que la prévention et la promotion de la santé de l'utilisateur
- ♦ Décrire les techniques posturales pratiques dans l'éducation à la santé pour les patients en bonne santé afin d'améliorer leur qualité de vie
- ♦ Identifier les problèmes de l'appareil locomoteur pour lesquels les exercices basés sur le Yoga Thérapeutique sont les plus indiqués
- ♦ Décrire les modèles d'exercices qui agissent plus spécifiquement sur chaque articulation
- ♦ Identifier les problèmes généraux de l'appareil locomoteur qui nécessitent une approche différente

### Module 2. Évaluation diagnostique et conseil

- ♦ Revoir la cinématique du corps en fonction de l'interaction des différentes chaînes myofasciales
- ♦ Poser des diagnostics basés sur l'affectation des chaînes musculaires selon le GDS et la technique de Mezieres
- ♦ Assimiler les connaissances théoriques et pratiques nécessaires à l'évaluation posturale et à l'évaluation des chaînes articulaires et myofasciales
- ♦ Appliquer les connaissances acquises dans la modification des exercices en fonction des profils cliniques

- ♦ Prévenir des blessures et hygiène posturale dans la pratique clinique quotidienne des professionnels de la santé
- ♦ Établir une analyse critique du yoga basée sur des preuves scientifiques

### **Module 3. Application des techniques d'asanas et leur intégration**

- ♦ Décrire les étapes à suivre pour appliquer les différentes disciplines en fonction du profil clinique du patient
- ♦ Développer des compétences pour une application efficace des différentes techniques dans la pratique clinique quotidienne
- ♦ Incorporer des projets de soins issus du domaine de la thérapie par le yoga dans la pratique professionnelle
- ♦ Encourager l'utilisation de la recherche sur le yoga et d'autres disciplines posturales comme champ d'action

### **Module 4. Bases neurophysiologiques de la relaxation et de la méditation**

- ♦ Favoriser la responsabilisation de l'utilisateur et la formation à l'exercice d'une activité physique de manière autonome et responsable
- ♦ Enseigner les techniques de méditation qui permettent au patient de prévenir les états d'anxiété et d'agitation et de traiter les éventuels états d'altération émotionnelle
- ♦ Concevoir des fiches de travail personnalisées et des prescriptions d'exercices





### **Module 5. Le yoga dans les différents moments de l'évolution**

- ♦ Comprendre les différents concepts du Yoga appliqués aux différents stades évolutifs de l'être humain (enfance, adulte, troisième âge)
- ♦ Sensibiliser l'enfant à l'éducation avec des activités de loisirs et de temps libre par l'exercice
- ♦ Fournir au professionnel des outils pour le travail du yoga dans le domaine de l'enfance
- ♦ Appliquer les connaissances acquises dans des cas cliniques spécifiques grâce aux différentes méthodologies pédagogique utilisées

### **Module 6. Approche clinique**

- ♦ Déterminer les blessures causées par le Yoga en tant que discipline régulière, lorsqu'il est pratiqué de manière inappropriée
- ♦ Identifier les sources de documentation pour une pratique correcte dans certaines situations cliniques qui se présentent fréquemment dans les soins de santé
- ♦ Optimiser les ressources existantes dans le domaine de la santé clinique pour un diagnostic et un traitement corrects des pathologies
- ♦ Reconnaître et sélectionner les informations et la méthodologie appropriées pour l'éducation sanitaire correcte du patient, une fois le cas traité: recommandations générales, traitement, etc

# 03

## Compétences

Grâce à cette qualification universitaire, les professionnels de la santé pourront améliorer leurs compétences et leurs aptitudes techniques en matière de Yoga Thérapeutique. Ainsi, ils approfondiront leurs connaissances sur les meilleurs programmes spécifiques pour chaque patient et sur la prescription d'exercices la plus appropriée en fonction de la pathologie dont souffre la personne. Les études de cas fournies dans ce programme seront d'une grande utilité directe dans votre pratique clinique régulière.



“

*Ce programme vous permettra d'améliorer vos compétences dans la détection des pathologies causées par une pratique inadéquate du Yoga"*



## 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 pathologies et de ses caractéristiques

“

*Il s'agit d'un programme 100% en ligne qui vous permet de vous tenir au courant du Yoga Thérapeutiques sans négliger vos responsabilités professionnelles"*





## Compétences spécifiques

---

- ♦ Améliorer la coordination psychomotrice des patients
- ♦ Découvrir les avantages du Yoga Thérapeutique et appliquez-les dans vos 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
- ♦ Connaître les blessures possibles que le Yoga peut causer s'il est pratiqué de manière inappropriée
- ♦ Enseigner aux patients les techniques de méditation appropriées

# 04

## Direction de la formation

TECH sélectionne avec soin l'ensemble du personnel enseignant qui dispense chacune de ses compétences. À cette occasion, les étudiants trouveront une équipe d'enseignants spécialisés dans le Yoga, la Kinésithérapie et la Médecine Naturelle. Grâce à sa connaissance approfondie du Yoga Thérapeutique et à sa grande expérience, ce corps enseignant a pu élaborer un programme complet auquel les étudiants peuvent accéder 24 h/24. De même, la disponibilité du personnel enseignant est déterminante, car elle permettra au professionnel de résoudre les doutes qui pourraient surgir durant le programme d'études.



“

*Ce Mastère Spécialisé réunit une équipe d'enseignants de premier plan dans le domaine du yoga thérapeutique, afin que vous fournir les informations les plus récentes"*

## Directrice Invitée International

En tant que directrice des professeurs 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. Son travail académique s'est principalement concentré sur le yoga thérapeutique, avec plus de 6 000 heures documentées d'enseignement et de formation continue.

Son travail comprend le mentorat, l'élaboration de protocoles et de critères de formation et la formation continue des instructeurs de l'Integral Yoga Institute. Elle combine ce travail avec son rôle de thérapeute et d'institutrice dans d'autres institutions telles que le 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa et l'Educational Alliance : Center for Balanced Living.

Son travail s'étend également à la création et à la direction de programmes de yoga, au développement d'exercices et à l'évaluation des défis qui peuvent se présenter. Tout au long de sa carrière, elle a travaillé avec de nombreux 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, 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 Instructrice d'Exercices Certifiée du Centre de Mouvement Somatique.



## Mme Galliano, Dianne

---

- Instructrice de Yoga Thérapeutique au 14TH Street Y
- Thérapeute en Yoga à l'Integral Yoga Institute Wellness Spa à New York City
- Instructrice Thérapeutique à l'Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licence en Éducation Élémentaire de l'Université de l'État de New York
- Master en Yoga thérapeutique de l'Université du Maryland

“

*Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”*

## Direction



### Mme Escalona García, Zoraida

- Vice-présidente de l'Association Espagnole de Yoga Thérapeutique
- Fondatrice de la méthode Air Core (cours combinant TRX et 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

### Mme Villalba, Vanessa

- ♦ Instructrice à Gimnasios Villalba
- ♦ Instructrice de Vinyasa Yoga et de 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 l'IEY de Huelva
- ♦ Instructrice de Yoga de la Grossesse et du Post-partum à l'IEY Séville
- ♦ Instructrice de Yoga Nidra, Yoga Thérapie et Yoga Chamanique, Séville
- ♦ Instructrice de Pilates de Base par FEDA
- ♦ Instructrice de Pilates au Sol avec instruments
- ♦ Technicien Avancé en Fitness et Personal Training par FEDA
- ♦ Instructrice de Spinning Start I par la Fédération Espagnole de Spinning
- ♦ Instructrice de Power Dumbell par l'Association d'Aérobic et de Fitness
- ♦ Chiropraticienne en Chiromassage par l'École Supérieure de Chiromassage et Thérapies
- ♦ Formation en Drainage Lymphatique par PRAXIS, Séville

### M. Ferrer, Ricardo

- ♦ Directeur de l'Institut Européen de Yoga
- ♦ Directeur de l'École du Centre de Lumière
- ♦ Directeur de l'École Nationale de Reiki Évolutif
- ♦ Instructeur de Hot Yoga au Centre de Lumière
- ♦ 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 Yoga Body Intelligence
- ♦ Instructeur Sup Yoga

### Mme Salvador Crespo, Inmaculada

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

### Mme Bermejo Busto, Aránzazu

- ♦ Traductrice du Module de Yoga pour les Enfants Autistes et à Besoins Spécifiques avec Louise Goldberg
- ♦ Formatrice en ligne de Professeurs de Yoga pour Yogaespecial
- ♦ Collaboratrice et formatrice en Yoga pour l'Association Espagnole Yogaespecial,
- ♦ Compagnie d'Enseignements Modernes, École Om Shree Om, Centre SatNam, Centre Sportif de Cercedilla, entre 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 avec l'École Nada Yoga Brésil, en collaboration avec la Nada Yoga School de Rishikesh
- ♦ Cours sur la Méthode de Thérapie par le Jeu, d'accompagnement thérapeutique avec Playmobil
- ♦ Cours de Yoga en ligne avec Louise Goldberg du Yoga Center of Deerfield Beach, Floride

# 05

## Structure et contenu

TECH fournit aux professionnels de la santé les derniers outils pédagogiques pour obtenir la mise à jour des connaissances dont ils ont besoin d'une manière beaucoup plus dynamique et stimulante. Ainsi, les étudiants trouveront dans ce programme une bibliothèque de ressources multimédias avec le contenu le plus complet et le plus récent sur le Yoga Thérapeutique et son application clinique. De plus, le système *Relearning*, utilisé par cette institution académique dans tous ses diplômes, réduit les longues heures d'étude si courantes dans les autres méthodes d'enseignement.



“

*Le système Relearning vous permet d'approfondir et d'avancer rapidement dans le contenu le plus complet sur la biomécanique et la kinésithérapie"*

## Module 1. Biomécanique et kinésithérapie

- 1.1. Nouvelles tendances et contextualisation de la méthode
  - 1.1.1. Analyse d'un point de vue scientifique et données probantes
- 1.2. Bases biomédicales
  - 1.2.1. Biomécanique Principes et fondements
    - 1.2.1.1. Concepts de base de l'appareil locomoteur
    - 1.2.1.2. Range of Movement (ROM)
  - 1.2.2. Principes fondamentaux de la physiologie de l'exercice
    - 1.2.2.1. Voies et seuils énergétiques
    - 1.2.2.2. Structure musculaire et nerveuse
    - 1.2.2.3. Réponse cardio-vasculaire
  - 1.2.3. Physiologie de la posture
  - 1.2.4. Anatomie fonctionnelle et mécanique de la colonne vertébrale
- 1.3. Bases kinésiologiques et biomécaniques de l'exercice
  - 1.3.1. Chaînes musculaires
    - 1.3.1.1. Les muscles et leurs propriétés
    - 1.3.1.2. Système proprioceptif
  - 1.3.2. Relation entre l'appareil locomoteur et les chaînes musculaires
    - 1.3.2.1. Chaînes musculaires et d'acupuncture, une approche du médecine orientale
    - 1.3.2.2. Concepts de canal principal et de canal secondaire
    - 1.3.2.3. Concept d'acupuncture
    - 1.3.2.4. YANG: pour éloigner, pour enlever Voies des canaux Yang
    - 1.3.2.5. YIN: rapprocher, adoucir Voies des canaux Yin
  - 1.3.3. Affections
- 1.4. Le yoga du point de vue ostéopathique
  - 1.4.1. Qu'est-ce que l'ostéopathie ?
    - 1.4.1.1. Ostéopathie et yoga





- 1.4.2. Mouvement
  - 1.4.2.1. Mouvement diaphragmatique des poumons
  - 1.4.2.2. Mouvement cardiaque
  - 1.4.2.3. Mouvement crânio-sacré
  - 1.4.2.4. Mouvement viscéral
  - 1.4.2.5. Mouvement viscéral du foie
  - 1.4.2.6. Mouvement viscéral du rein
  - 1.4.2.7. Mouvement viscéral de l'estomac
  - 1.4.2.8. Mouvement viscéral de l'intestin
  - 1.4.2.9. Mouvement mondial
- 1.5. Méthodes d'évaluation de la stabilité du noyau du CORE
  - 1.5.1. Entraînement sain de la musculature lombo-abdominale (CORE)
  - 1.5.2. Introduction
  - 1.5.3. Le rôle de la musculature CORE dans la capacité de stabilisation de la colonne vertébrale de la stabilisation de la colonne vertébrale
  - 1.5.4. Proposition d'entraînement de la musculature abdominale: progressions dans l'intégration de la stabilisation et du contrôle lombo-pelvien (PIECLB)
  - 1.5.5. Sous-système de stabilisation passive
  - 1.5.6. Sous-système de stabilisation active
  - 1.5.7. Sous-système de contrôle
  - 1.5.8. Propositions pratiques pour la conception de progressions en intégration de la stabilisation et du contrôle lombo-pelvien (PIECLB)
- 1.6. Cinématique corporelle basée sur l'interaction des différentes chaînes myofasciales
  - 1.6.1. Relation entre l'appareil locomoteur, le point d'acupuncture et le canal d'acupuncture
  - 1.6.2. Concepts
    - 1.6.2.1. Canal principal et canal secondaire
    - 1.6.2.2. Concept de point d'acupuncture
    - 1.6.2.3. Points "ses anciens"
    - 1.6.2.4. Autres points entre les mains et les coudes, et les pieds et les genoux

- 1.7. Chaînes musculaires et articulaires Relation avec la santé posturale
  - 1.7.1. GDS
  - 1.7.2. Attitudes par rapport à la personnalité
  - 1.7.3. Attitudes par rapport au mode de relation
- 1.8. Bénéfices des exercices isométriques sur la santé humaine
  - 1.8.1. Définition
  - 1.8.2. Avantages
  - 1.8.3. Contre-indications et adaptations
  - 1.8.4. Compléter la posture

## Module 2. Évaluation le diagnostique et conseil

- 2.1. Dossiers médicaux
  - 2.1.1. Dossiers médicaux
  - 2.1.2. Paramètres cliniques
- 2.2. Domaines de prescription du yoga thérapeutique
  - 2.2.1. Introduction
    - 2.2.1.1. Musculo-Squelettique
  - 2.2.2. Problèmes
    - 2.2.2.1. Problèmes cardio-vasculaires
    - 2.2.2.2. Problèmes musculo-squelettiques
    - 2.2.2.3. Problèmes digestifs
- 2.3. Évaluation de la condition physique du patient dans la pratique du yoga (anthropométrie, évaluation kinésiologique et ostéopathique, etc.)
  - 2.3.1. Introduction
  - 2.3.2. Exploration du mouvement
  - 2.3.3. Tests kinésiologiques
    - 2.3.3.1. Qu'arrive-t-il aux muscles hypo- ou hypertoniques ?
  - 2.3.4. Pulsologie et points hérauts
    - 2.3.4.1. Balayage d'impulsions
  - 2.3.5. Tonalités pulsologiques

- 2.4. Principes de base à prendre en compte dans la mise en œuvre des programmes d'activité physique
  - 2.4.1. Introduction
    - 2.4.1.1. Durée et fréquence
    - 2.4.2.2. Taux de progression
    - 2.4.2.3. Après l'incision continue
- 2.5. Théorie et bases fondamentales de l'apprentissage et du développement moteur appliqués au yoga
  - 2.5.1. Développement moteur
    - 2.5.1.1. Apprentissage moteur
    - 2.5.1.2. Maturation
  - 2.5.2. Âge biologique
  - 2.5.3. Facteurs affectant la croissance
  - 2.5.4. Cadre théorique
  - 2.5.5. Conclusions
- 2.6. Méthodologie didactique
  - 2.6.1. Aspects pédagogiques
    - 2.6.1.1. Avant le début de chaque cours
    - 2.6.1.2. La dynamique en classe
    - 2.6.1.3. Compétence professionnelle
  - 2.6.2. Aspects relatifs à l'espace
  - 2.6.3. Aspects relatifs aux participants
- 2.7. Application dans la vie quotidienne Modes de vie et éducation à la santé chez le patient
  - 2.7.1. Introduction
  - 2.7.2. Concepts de base
  - 2.7.3. Orientation
  - 2.7.4. Conseils pour l'éducation et les soins en matière de santé

### Module 3. Application des Techniques d'Asanas et leur intégration

- 3.1. Bases techniques et méthodologiques Exercices et progressions de base
  - 3.1.1. Origine et signification des asanas
  - 3.1.2. Création de l'environnement et préliminaires
  - 3.1.3. Phase d'échauffement
    - 3.1.3.1. Salutation au soleil classique
    - 3.1.3.2. Gymnastique psychophysique
- 3.2. Planification et prescription d'exercices
  - 3.2.1. Introduction
  - 3.2.2. Exercices d'activation du mouvement crano-sacral
  - 3.2.3. Prescription pour la hanche et la colonne vertébrale
  - 3.2.4. Canal rein/vessie
  - 3.2.5. Canal du foie/vésicule biliaire
  - 3.2.6. Canal estomac/rate/pancréas
  - 3.2.7. Canal pulmonaire/grand intestin et élément de feu
- 3.3. Application des asanas et des postures
  - 3.3.1. Asanas principaux
    - 3.3.1.1. Janyasana
    - 3.3.1.2. Posture fœtale ouverte
    - 3.3.1.3. Setu bandha asana: le pont
    - 3.3.1.4. Paschimottanasana: le pincement
    - 3.3.1.5. Ardha-matsyendrasana ou demi posture
    - 3.3.1.6. Le seigneur des poissons (torsion)
    - 3.3.1.7. Sarvangasana ou position des épaules (la bougie)
    - 3.3.1.8. Posture jambes levées
    - 3.3.1.9. Halasana ou pose de la charrue
    - 3.3.1.10. Matsyasana ou pose du poisson
    - 3.3.1.11. Bhujangasana: pose du cobra
    - 3.3.1.12. Le sphinx
    - 3.3.1.13. Dhanurasana: l'arc
    - 3.3.1.14. Arche ou ardha dhanurasan

- 3.3.1.15. Balasana: l'enfant
    - 3.3.1.16. Vrikshasana: l'arbre
    - 3.3.1.17. Trikonasana: le triangle
  - 3.3.2. Médiation
  - 3.3.3. Relaxation guidée finale
- 3.4. Principes et critères pour la construction d'une session
  - 3.4.1. Mise en place d'activités et de techniques
  - 3.4.2. Méthodologie dans le développement du yoga thérapeutique
  - 3.4.3. Intervention et dynamisation de la session
    - 3.4.3.1. Aspects fondamentaux de la session
    - 3.4.3.2. Structure des sessions
    - 3.4.3.3. Gestion et développement de la session
- 3.5. Conception d'une séance de Yoga Thérapeutique Direction et dynamisation des séances individuelles et collectives
  - 3.5.1. Introduction
  - 3.5.2. Directives générales
  - 3.5.3. Modification des asanas

### Module 4. Bases Neurophysiologiques de la Relaxation et de la Méditation

- 4.1. Neurophysiologie de l'activité cérébrale
  - 4.1.1. Qu'est-ce que la neurophysiologie ?
  - 4.1.2. Les ondes cérébrales
  - 4.1.3. Amélioration du yoga en neurophysiologie humaine
  - 4.1.4. Conclusions
- 4.2. Techniques de relaxation occidentales (Mezieres, Vittoz, Benson, Jacobson, Schultz)
  - 4.2.1. Introduction
  - 4.2.2. Manifestations de la relaxation
  - 4.2.3. Techniques de relaxation occidentales les plus couramment utilisées
    - 4.2.3.1. Relaxation progressive
    - 4.2.3.2. Relaxation psychosensorielle
    - 4.2.3.3. Techniques de visualisation
- 4.3. Techniques de Relaxation Orientale les plus couramment utilisées (Médiation)

- Transcendantale, Maharishi Mahesh Yogi, Paramahansa Yogananda, Osho)
- 4.3.1. La Médiation Transcendantale (MT) de Maharishi Mahesh Yogi
- 4.3.2. Paramahansa Yogananda
- 4.3.3. Osho
- 4.4. Contrôle de la respiration, Pranayamas, Bandhas.
  - 4.4.1. Respiration, Pranayama et Bandhas
    - 4.4.1.1. Les bandhas
  - 4.4.2. Travail sur la respiration
- 4.5. Prana, Nadis, Kundalini et Mudras
  - 4.5.1. Introduction
  - 4.5.2. Prana
  - 4.5.3. Types de prana
  - 4.5.5. Nadis
  - 4.5.6. Kundalini
  - 4.5.7. Mudras
    - 4.5.7.1. Gyan mudra
    - 4.5.7.2. Shuni mudra
    - 4.5.7.3. Surya mudra
    - 4.5.7.4. Buddhi mudra
    - 4.5.7.5. "L'expansion des planètes"
    - 4.5.7.6. Mudra du Christ
    - 4.5.7.7. Cadenas de Vénus
    - 4.5.7.8. Serrure à ours
    - 4.5.7.9. Mudra de la prière
    - 4.5.7.10. Buda mudra
    - 4.5.7.11. Le mudra du mendiant
    - 4.5.7.12. Autres mudras
- 4.6. L'énergie et les cinq éléments



- 4.6.1. Qu'est-ce que l'énergie ?
  - 4.6.1.1. L'énergie dans les organismes vivants
  - 4.6.1.2. Comportement de l'énergie dans le cosmos ou l'univers
  - 4.6.1.3. Le Bing-Bang: l'origine du cosmos
- 4.6.2. Yin et Yang: le double comportement de l'énergie
  - 4.6.2.1. Caractéristiques du Yin et du Yang
  - 4.6.2.2. Principes élémentaires de la théorie du Yin-Yang
- 4.6.3. Un cycle complet en cinq phases: les cinq éléments
  - 4.6.3.1. Formation et évolution de la Terre, ses phases et sa relation avec les cinq éléments
- 4.6.4. Les cinq éléments, le comportement et la relation entre eux: la "loi de la génération" et la "loi du contrôle"
  - 4.6.4.1. Loi de la génération
  - 4.6.4.2. Loi de la domination ou du contrôle
- 4.7. Synchronisation chakras - asana - pranayama bandha: circulation de l'énergie
  - 4.7.1. Introduction
  - 4.7.2. Synchronisation par le yoga
  - 4.7.3. Exemple d'application pratique de la synchronisation du yoga
  - 4.7.4. Variables affectant le plan énergétique Saisons
  - 4.7.5. Les saisons et les principes de l'Ayurveda
  - 4.7.6. Les variations affectant les trois plans
  - 4.7.7. Lumière et énergie

## Module 5. Le Yoga dans les différents moments de l'évolution

- 5.1. Application dans les différents stades de l'évolution
  - 5.1.1. L'enfance et le yoga
    - 5.1.1.1. Idées reçues sur le yoga pour les enfants
    - 5.1.1.2. L'adulte comme médiateur
    - 5.1.1.3. Le cadre et les préliminaires
    - 5.1.1.4. Classe proposée
  - 5.1.2. La femme et le yoga

- 5.1.2.1. Yoga et grossesse
    - 5.1.2.2. Yoga après l'accouchement
  - 5.1.3. La vieillesse et le yoga
    - 5.1.3.1. Justification
    - 5.1.3.2. Aspects Biomécanique à prendre en compte
    - 5.1.3.3. Quelques postures recommandées pour les personnes âgées
- 5.2. Intégration du patient ayant des problèmes de santé et un handicap
  - 5.2.1. Introduction
  - 5.2.2. Objectifs
  - 5.2.3. Aspects basiques
  - 5.2.4. Yoga et handicap et yoga et paralysie cérébrale
    - 5.2.4.1. Contexte
    - 5.2.4.2. Théorie
    - 5.2.4.3. Preuves
  - 5.2.5. Adaptations fonctionnelles du yoga au handicap
    - 5.2.5.1. Aveugle
    - 5.2.5.2. Perte auditive ou cophose
    - 5.2.5.3. Muet
    - 5.2.5.4. Syndrome de Down
    - 5.2.5.5. Handicap moteur
  - 5.2.6. Giberish: concept et développement
- 5.3. Kriyas
  - 5.3.1. Concept de Kriya
  - 5.3.2. Kriya et anthropologie de l'être humain
  - 5.3.3. Que dit la science ?
  - 5.3.4. Quelques exemples

- 5.3.4.1. Kriya pour travailler sur la circulation sanguine
    - 5.3.4.2. Kriya pour ajuster la chaleur corporelle, améliorer la digestion et la perte de poids
    - 5.3.4.3. Kriya pour vaincre la fatigue
  - 5.4. L'importance du PROP dans l'adaptation méthodologique
    - 5.4.1. Introduction
    - 5.4.2. Qu'est-ce que le PROP ?
    - 5.4.3. Typologie des PROP dans le yoga thérapeutique

## Module 6. Approche clinique

- 6.1. Avant de démarrer
  - 6.1.1. Objectifs
  - 6.1.2. Hygiène yogique
    - 6.1.2.1. DHAUTI ou nettoyage de l'estomac
    - 6.1.2.2. NETI ou nettoyage nasal
    - 6.1.2.3. NAUILI ou nettoyage du côlon
  - 6.1.3. Épuration hépatique
  - 6.1.4. Avant de pratiquer un kriya
- 6.2. Appareil locomoteur
  - 6.2.1. Introduction
  - 6.2.2. Flexibilité de la colonne vertébrale
  - 6.2.3. Troubles de la colonne vertébrale
  - 6.2.4. Fibromyalgie
  - 6.2.5. Entorses
  - 6.2.6. Ostéoarthrite
  - 6.2.7. Paraplégie
- 6.3. Neurologie
  - 6.3.1. Vertige
    - 6.3.1.1. Asana gorakhajaali
    - 6.3.1.2. Transfert de la posture à l'asana kaani paava
    - 6.3.1.3. Autres thérapies naturelles
  - 6.3.2. Migraines

- 6.3.2.1. Étiopathogénie
- 6.3.2.2. Complément nutritionnelle et alimentaire
- 6.3.2.3. Autres aspects à prendre en compte
- 6.3.2.4. Kriya 1
- 6.3.2.5. Kriya 2
- 6.4. Problèmes cardio-vasculaires
  - 6.4.1. Hypertension artérielle
    - 6.4.1.1. Premier Kriya
    - 6.4.1.2. Deuxième Kriya
  - 6.4.2. Hypotension artérielle
    - 6.4.2.1. Kriya
- 6.5. Dispositifs génito-urinaire
  - 6.5.1. Affection des chaînes musculaires
  - 6.5.2. Aetiopathogénie et traitement complémentaire
  - 6.5.3. Kriya spécifique
  - 6.5.4. Sat kriya
- 6.6. Appareil digestif
  - 6.6.1. Constipation
    - 6.6.1.1. Aetiopathogénie et traitement complémentaire
    - 6.6.1.2. Affection des chaînes musculaires
    - 6.6.1.3. Kriya spécifique
  - 6.6.2. Côlon irritable
    - 6.6.2.1. Étiopathogénie
    - 6.6.2.2. Affection des chaînes musculaires
    - 6.6.2.3. Intervention
- 6.7. Santé Mentale
  - 6.7.1. Dépression
  - 6.7.2. Anxiété
- 6.8. Système respiratoire
  - 6.8.1. Introduction
  - 6.8.2. Kriya
    - 6.8.2.1. Médiation
    - 6.8.2.2. Les tours de tête
    - 6.8.2.3. Les tours soufis
    - 6.8.2.4. Étirements latéraux
    - 6.8.2.5. Flexions de la colonne vertébrale
    - 6.8.2.6. Yogamudra, en levant les bras
- 6.9. Autres cas susceptibles d'être traités par le yoga
  - 6.9.1. Introduction
  - 6.9.2. Dysfonctionnement de la thyroïde
    - 6.9.2.1. Hypothyroïdie
    - 6.9.2.2. Hyperthyroïdie
    - 6.9.2.3. Le yoga dans le dysfonctionnement de la thyroïde
    - 6.9.2.4. Wahe guruu kriya (trikuti kriya)
  - 6.9.3. Comportements addictifs
    - 6.9.3.1. Approche de la dépendance par la méditation kriya
  - 6.9.4. Syncope neurocardiogène
  - 6.9.5. Hypertension pulmonaire
  - 6.9.6. La douleur chronique en pédiatrie
  - 6.9.7. Autres références



*TECH vous fournit les connaissances les plus complètes et les plus récentes sur le Yoga Thérapeutique et ses avantages pour les patients âgés"*

06

# 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***.



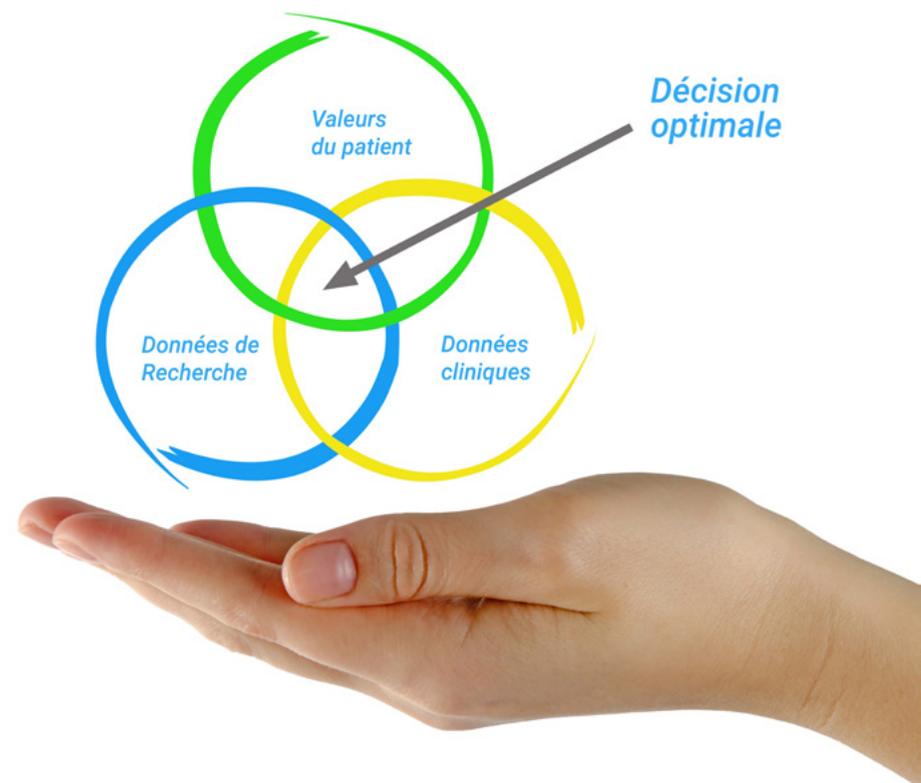
“

*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

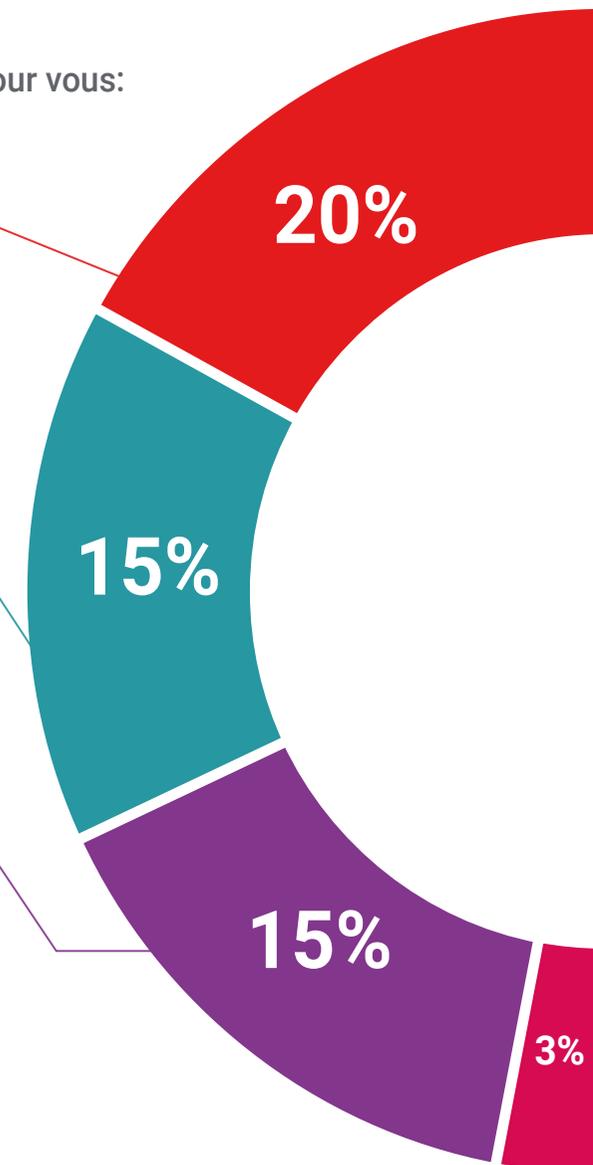
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

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.



# 07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Mastère Spécialisé délivré par TECH Université Technologique.



“

*Complétez ce programme et recevez votre diplôme sans avoir à vous soucier des déplacements ou des démarches administratives inutiles”*

Ce **Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception le diplôme de **Mastère Spécialisé** 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**

N.° d'heures officielles: **1.500 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.



## Mastère Spécialisé Yoga Thérapeutique

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

# Mastère Spécialisé Yoga Thérapeutique

