

Mastère Hybride

Yoga Thérapeutique





tech université
technologique

Mastère Hybride

Yoga Thérapeutique

Modalité: Hybride (en ligne + Pratique Clinique)

Durée: 12 mois

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 1.620 h.

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/medecine/mastere-hybride/mastere-hybride-yoga-therapeutique

Sommaire

01

Présentation

Page 4

02

Pourquoi suivre ce Mastère Hybride?

Page 8

03

Objectifs

Page 12

04

Compétences

Page 18

05

Direction de la formation

Page 22

06

Structure et contenu

Page 28

07

Pratique Clinique

Page 40

08

Où puis-je effectuer les Pratique Clinique?

Page 46

09

Méthodologie

Page 50

10

Diplôme

Page 58

01

Présentation

Suite à la pandémie de COVID-19, il y a eu une augmentation du taux de personnes affectées par des conditions telles que la dépression, l'anxiété et le stress. Dans ce contexte, les professionnels de la santé soulignent l'importance de l'approche du Yoga Thérapeutique, qui comprend des techniques de respiration qui calment le système nerveux. En outre, ses exercices stimulent la libération de substances chimiques qui contribuent à améliorer l'humeur (telles que la dopamine, les endorphines ou la sérotonine). C'est pourquoi TECH a mis au point un diplôme universitaire qui réunit les techniques les plus innovantes et les plus efficaces dans ce domaine, sur la base des données scientifiques les plus récentes.



A woman in a white t-shirt and dark leggings is performing a handstand. She is positioned on the left side of the frame, with her legs raised and feet together. The background is a bright, clean studio environment. A large blue diagonal graphic element is present on the right side of the image.

“

*Un Mastère Hybride qui vous permettra
d'acquérir les techniques les plus avancées en
matière de Yoga Thérapeutique afin d'améliorer
le bien-être physique et mental des utilisateurs"*

De plus en plus de personnes prennent conscience des bienfaits physiques de la pratique du Yoga Thérapeutique et décident de l'expérimenter dans des centres spécialisés. Cette discipline comprend une variété de postures et de techniques de relaxation qui permettent d'améliorer des aspects tels que la force musculaire, l'endurance et même la coordination. Parallèlement, ses activités améliorent également la santé mentale en intégrant des exercices de respiration qui favorisent le bien-être et la tranquillité d'esprit. Les citoyens améliorent ainsi leur condition physique afin de réduire les risques de blessure. Ils promeuvent également un mode de vie sain afin que tout le monde devienne plus soucieux de sa santé.

Consciente de cette réalité, TECH met en œuvre un Mastère Hybride révolutionnaire en Yoga Thérapeutique qui permettra aux professionnels d'accéder aux techniques les plus innovantes pour améliorer l'état clinique des patients. Dans le cadre d'une approche théorico-pratique, les spécialistes enrichiront leurs procédures habituelles de thérapies de pointe allant du renforcement du Système Locomoteur à la mise en œuvre des systèmes d'Asanas et des bases neurophysiologiques de la relaxation. Ils disposeront ainsi des moyens nécessaires pour personnaliser les traitements en fonction de la situation personnelle de chaque patient. Les experts optimiseront ainsi leur prise en charge médicale tout en assurant le bien-être des citoyens.

Il est à noter que ce parcours académique est conçu par une équipe de professionnels disposant d'un large discernement dans le domaine du Yoga Thérapeutique. Ainsi, les spécialistes disposeront du matériel pédagogique le plus récent et adapté aux exigences médicales les plus actuelles. En outre, la formation comprendra des ressources supplémentaires sous diverses formes, notamment des cas cliniques réels, des résumés interactifs et des lectures complémentaires. Ainsi, les diplômés bénéficieront d'une expérience d'apprentissage dynamique et progressive.

Ce **Mastère Hybride en Yoga Thérapeutique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Développement de plus de 100 cas cliniques présentés par des experts Médecine et Yoga Thérapeutique
- ♦ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique, qui vise à fournir des informations scientifiques et d'assistance sur les disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ♦ Les dernières tendances en techniques d'Asana, Mindfulness et les bases de la relaxation
- ♦ Plans complets d'action selon les moments de l'évolution
- ♦ Tout cela sera complété par des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ♦ Disponibilité des contenus à partir de tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet
- ♦ En outre, vous pourrez effectuer un stage clinique dans l'un des meilleurs centres spécialisés dans cette discipline



Il s'agit d'un diplôme qui offre un cadre théorique 100 % en ligne et un séjour pratique entièrement en face à face dans un centre prestigieux"

“

Vous disposerez des ressources pédagogiques les plus modernes, avec un accès gratuit au Campus Virtuel 24 heures sur 24"

Dans cette proposition de Mastère, de nature professionnalisante et de modalité d'apprentissage hybride, le programme est destiné aux professionnels de la santé qui souhaitent mettre à jour leurs connaissances en Yoga Thérapeutique et incorporer les techniques les plus récentes dans leurs procédures afin d'offrir des soins cliniques basés sur l'excellence. Les contenus sont basés sur les dernières preuves scientifiques et orientés de manière didactique pour intégrer les connaissances théoriques de cette discipline avec les compétences pratiques pour offrir les thérapies les plus personnalisées.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, il permettra au professionnel médical d'obtenir un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira un apprentissage immersif programmé pour s'entraîner dans des situations réelles. La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le médecin devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

La formation comprend des études de cas et des exercices réels afin de rapprocher le développement du programme de la pratique clinique quotidienne.

Un plan d'étude avec un système Relearning qui facilitera le renouvellement des connaissances dans l'approche thérapeutique des patients atteints d'handicaps physiques.



02

Pourquoi suivre ce Mastère Hybride?

Dans une société caractérisée par une transformation technologique continue, dans la plupart des industries, les connaissances théoriques ne suffisent pas aux travailleurs pour atteindre un réel développement. C'est particulièrement vrai dans le domaine du Yoga Thérapeutique, où les spécialistes doivent être à la pointe des techniques et des approches médicales les plus récentes pour contribuer avec succès au bien-être des citoyens. C'est pourquoi TECH a mis au point cette formation pionnière, qui associe la mise à jour la plus récente dans des domaines tels que le *Mindfulness* ou le Pranayama à un séjour pratique dans un centre de grand prestige. De cette manière, les spécialistes obtiendront l'approche globale la plus récente dans ce domaine de spécialisation, ainsi que le soutien de véritables experts en la matière.





“

TECH vous propose un Mastère Hybride unique qui vous aidera, en seulement 12 mois, à faire un bond en avant dans votre profession”

1. Actualisation des technologies les plus récentes

L'essor de la technologie a eu un impact significatif sur la discipline du Yoga Thérapeutique, offrant aux spécialistes de nouveaux outils qui complètent et enrichissent leur pratique. Les applications mobiles, les plateformes en ligne et les appareils portables tels que les montres intelligentes en sont des exemples. Afin de rapprocher les professionnels de cette technologie, TECH a développé cette Formation Pratique pour qu'ils puissent entrer dans un environnement clinique renommé, où ils auront à leur disposition les ressources les plus avancées à leur disposition pour développer efficacement leur travail.

2. Exploiter l'expertise des meilleurs spécialistes

Tout au long de leur séjour au centre, les spécialistes seront soutenus par un groupe d'experts, ce qui représente une garantie de mise à jour sans précédent. Avec un tuteur spécialement désigné, les diplômés contribueront à la prise en charge de vrais patients dans des structures de qualité. Ainsi, ils intégreront les approches optimales du Yoga Thérapeutique dans leur pratique régulière.

3. Accéder à des milieux cliniques de premier ordre

Afin d'offrir les meilleures expériences pratiques, TECH choisit soigneusement les centres pour ses Formations Pratiques. Grâce à cela, les étudiants auront accès à un environnement clinique prestigieux dans le domaine du Yoga Thérapeutique. Ils pourront ainsi faire l'expérience du travail quotidien dans un domaine exigeant, rigoureux et exhaustif, en appliquant toujours les dernières techniques scientifiques dans leur méthodologie de travail.





4. Combiner les meilleures théories avec les pratiques les plus modernes

TECH présente une proposition innovante, qui combine une préparation théorique avec une phase 100% pratique, où les professionnels augmenteront leurs connaissances en 12 mois, avec la qualité exigée. En outre, un séjour de 4 semaines dans un véritable espace clinique leur permettra de travailler directement avec des professionnels multidisciplinaires et avec les ressources techniques disponibles pour le traitement des patients par le biais du Yoga Thérapeutique.

5. Élargir les frontières de la connaissance

Ce Mastère Hybride est l'occasion pour les diplômés de mettre à jour leurs compétences dans un environnement de premier ordre, où ils trouveront des spécialistes qui ont travaillé dans des centres de prestige international. Tout cela lui permet d'élargir encore sa capacité d'action dans n'importe quel autre domaine médical du monde. Une opportunité unique qui, lui permettra sans aucun doute d'élever ses horizons professionnelles à un niveau supérieur.

“

Vous bénéficierez d'une immersion pratique totale dans le centre de votre choix"

03

Objectifs

La conception du programme de ce Mastère Hybride fournira aux spécialistes les compétences nécessaires pour mettre à jour leurs connaissances dans la profession, après avoir approfondi les dernières tendances et avancées qui se sont produites dans le domaine du Yoga Thérapeutique. Cela leur permettra d'offrir des services basés sur l'excellence, en répondant aux besoins spécifiques de chaque patient afin de garantir leur bien-être et même une amélioration de leur qualité de vie. À cet égard, TECH détermine une série d'objectifs généraux et spécifiques afin d'obtenir une plus grande satisfaction du futur diplômé:





“

Ce programme dispose du programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché en matière de Yoga Thérapeutique, afin de garantir un apprentissage réussi"



Objectifs généraux

- L'objectif général du Mastère Hybride en Yoga Thérapeutique est de s'assurer que les professionnels intègrent dans leur pratique les compétences nécessaires au développement et à l'application corrects des techniques de cette discipline d'un point de vue clinique. Ainsi, les spécialistes créeront des plans personnalisés, basés sur les blessures présentées par les patients et sur des preuves scientifiques. À cette fin, ils se pencheront sur les études les plus récentes concernant la biomécanique et son application aux asanas. Ils se pencheront également sur les bases Neurophysiologiques des techniques de méditation et de Relaxation existantes. En outre, ils profiteront d'un stage



Ce diplôme universitaire augmentera votre confiance dans la prise de décision, de sorte que vous ferez un bond en avant dans la qualité professionnelle"





Objectifs spécifiques

Module 1. Structure du Système Locomoteur

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

Module 2. Rachis, instabilité et lésions

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

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

- ♦ Approfondir l'apport philosophique et physiologique des différents asanas
- ♦ Identifier les principes d'action minimale: *Sthira*, *Sukham* et *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 Yoga Thérapeutique

Module 4. Biomécanique des asanas en position debout

- ♦ Approfondir les fondements biomécaniques de Tadasana et son importance en tant que posture de base pour d'autres asanas debout
- ♦ Identifier les différentes variantes des salutations au soleil et leurs modifications, et comment elles affectent la biomécanique des asanas debout
- ♦ Indiquer les principaux asanas debout, leurs variations et comment appliquer correctement la biomécanique pour en maximiser les bénéfices
- ♦ Mettre à jour les connaissances sur les principes biomécaniques fondamentaux des principaux asanas de flexion de la colonne vertébrale et de flexion latérale et sur la manière de les exécuter en toute sécurité et de manière efficace
- ♦ Indiquer les principaux asanas d'équilibre et comment utiliser la biomécanique pour maintenir la stabilité et l'équilibre pendant ces postures
- ♦ Identifier les principales extensions ventrales et comment appliquer correctement la biomécanique pour en maximiser les bénéfices
- ♦ En savoir plus sur les principales postures de torsion et de hanche et sur la manière d'utiliser la biomécanique pour les exécuter en toute sécurité et de manière efficace

Module 5. Biomécanique des asanas au sol et adaptations avec supports

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

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

Module 6. Application des Techniques d' Asanas et leur intégration

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

Module 7. Bases Neurophysiologiques de la relaxation et de la méditation

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

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

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

- ♦ Apprendre à créer des séquences de Yoga spécifiques pour chaque moment d'évolution et chaque besoin individuel
- ♦ Identifier et appliquer les meilleures pratiques pour assurer la sécurité et le bien-être pendant la pratique du Yoga à différents stades de développement et situations particulières

Module 9. Physiologie des techniques Respiratoires

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

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

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

04

Compétences

Après avoir terminé ce Mastère Hybride en Yoga Thérapeutique, les professionnels de la Kinésithérapie acquerront des compétences avancées pour incorporer les techniques les plus innovantes dans leurs procédures afin d'améliorer à la fois la santé physique et émotionnelle des patients. Dans le même ordre d'idées, ils disposeront d'un large éventail de ressources basées sur les dernières preuves scientifiques. Toutes ces ressources sont axées sur les soins personnels, la prévention des blessures et la promotion d'un mode de vie sain.



“

Un processus de développement professionnel et personnel qui vous permettra d'acquérir les compétences d'un expert. Vous deviendrez une référence dans votre entourage !”



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
- ♦ Encourager les compétences de communication avec les patients
- ♦ Aborder les pathologies les plus courantes de la colonne vertébrale, des articulations et du système musculaire
- ♦ Mettre en œuvre des techniques de relaxation
- ♦ Appliquer les principes fondamentaux du Yoga Thérapeutique





Compétences spécifiques

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

“

Appliquez les dernières avancées en matière de techniques de Mindfulness pour aider vos utilisateurs à réduire leur niveau de stress et d'anxiété"

05

Direction de la formation

Dans sa philosophie d'offrir l'excellence éducative, TECH a soigneusement sélectionné le personnel enseignant qui compose cette formation. Ces professionnels se distinguent par leurs solides connaissances dans le domaine du Yoga Thérapeutique, ainsi que par leur vaste expérience professionnelle dans ce domaine. Ce sont des spécialistes actifs, fermement engagés à rester à la pointe des techniques les plus innovantes afin de fournir des services hautement efficaces et personnalisés. Ainsi, les diplômés bénéficieront d'une expérience éducative immersive aux côtés des meilleurs spécialistes pour enrichir leur pratique quotidienne.



“

*Les plus grands experts du Yoga
Thérapeutique ont uni leurs forces dans
ce Mastère Hybride pour vous apporter
leurs connaissances approfondies
dans cette discipline très recherchée”*

Directrice Internationale Invitée

En tant que Directrice des enseignants et Responsable de la formation des instructeurs à l'Institut de Yoga Integral de New York, Dianne Galliano est l'une des figures les plus importantes dans ce domaine au niveau international. Son travail académique s'est principalement concentré sur le **yoga thérapeutique**, avec plus de 6 000 heures documentées d'enseignement et de formation continue.

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

Son travail s'étend également à la **création et à la direction de programmes de yoga**, à l'élaboration d'exercices et à l'évaluation des difficultés qui peuvent survenir. Tout au long de sa carrière, elle a travaillé avec des profils de personnes très différents, notamment des hommes et des femmes âgés ou d'âge moyen, des personnes en période prénatale ou postnatale, des jeunes adultes et même des vétérans de guerre souffrant de divers problèmes de santé physique et mentale.

Pour chacun d'entre eux, elle effectue un travail minutieux et personnalisé, ayant traité des personnes souffrant d'ostéoporose, se remettant d'une opération cardiaque ou d'un cancer du sein, souffrant de vertiges, de douleurs dorsales, du syndrome de l' Intestin Irritable et d' Obésité. Elle est titulaire de plusieurs certifications, dont E-RYT 500 de Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) d' American Health Training et Institutrice D' Exercice Certifié du Centre de Mouvement Somatique.



Mme Galliano, Dianne

- Directrice de l'Institut de Yoga Intégral de New York, États-Unis
- Instructrice de Thérapie par le Yoga au 14TH Street Y
- Thérapeute en Yoga à l' Integral Yoga Institute Wellness Spa à New York City
- Instructrice Thérapeutique à l' Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licence en Éducation Élémentaire de l' Université de l' État de New York
- Master en Thérapie par le Yoga de l' Université du Maryland

“

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

Direction



Mme Escalona García, Zoraida

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

- ◆ Directrice et Instructrice du Centre de Yoga Satnam
- ◆ Professeure de Yoga Vinyasa
- ◆ Instructrice de Yoga Spécial
- ◆ Instructrice de Yoga pour les enfants et les familles

M. Ferrer, Ricardo

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

Mme Salvador Crespo, Inmaculada

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

Mme Bermejo Busto, Aránzazu

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

06

Structure et contenu

Ce parcours académique a été développé en réponse aux exigences actuelles du marché de la Kinésithérapie, en tenant compte des besoins spécifiques des patients. À travers 10 modules complets et actualisés, les spécialistes apprendront les techniques les plus efficaces pour le traitement des conditions médicales ainsi que des blessures ou des limitations physiques. En parallèle, ils intégreront des procédures de respiration pour favoriser la relaxation et améliorer la santé émotionnelle des individus. De cette manière, les professionnels développeront leurs connaissances sous la direction d'un corps enseignant composé d'experts en Yoga Thérapeutique.





“

Un programme spécialisé et du matériel pédagogique de haut niveau sont la clé d'une carrière professionnelle réussie"

Module 1. Structure du Système Locomoteur

- 1.1. Position anatomique, axes et plans
 - 1.1.1. Anatomie et physiologie de base du corps humain
 - 1.1.2. Position anatomique
 - 1.1.3. Les axes du corps
 - 1.1.4. Les plans anatomiques
- 1.2. Os
 - 1.2.1. Anatomie osseuse du corps humain
 - 1.2.2. Structure et fonction des os
 - 1.2.3. Différents types d'os et leur relation avec la posture et le mouvement
 - 1.2.4. La relation entre le système squelettique et le système musculaire
- 1.3. Articulations
 - 1.3.1. Anatomie et physiologie des articulations du corps humain
 - 1.3.2. Différents types d'articulations
 - 1.3.3. Le rôle des articulations dans la posture et le mouvement
 - 1.3.4. Les blessures articulaires les plus courantes et comment les prévenir
- 1.4. Cartilage
 - 1.4.1. Anatomie et physiologie du cartilage du corps humain
 - 1.4.2. Différents types de cartilage et leur fonction dans le corps
 - 1.4.3. Le rôle du cartilage dans l'articulation et la mobilité
 - 1.4.4. Les lésions cartilagineuses les plus courantes et leur prévention
- 1.5. Tendons et Ligaments
 - 1.5.1. Anatomie et physiologie des tendons et des ligaments du corps humain
 - 1.5.2. Différents types de tendons et de ligaments et leur fonction dans le corps
 - 1.5.3. Le rôle des tendons et des ligaments dans la posture et le mouvement
 - 1.5.4. Les blessures tendons et les ligaments plus courantes et comment les prévenir
- 1.6. Musculo-squelettique
 - 1.6.1. Anatomie et physiologie du système musculo-squelettique du corps humain
 - 1.6.2. La relation entre le muscle et l'os dans la posture et le mouvement
 - 1.6.3. Le rôle du fascia dans le système musculo-squelettique et sa relation avec la pratique du Yoga Thérapeutique
 - 1.6.4. Les blessures musculaires les plus courantes et les moyens de les prévenir



- 1.7. Développement du système musculo-squelettique
 - 1.7.1. Développement embryonnaire et fœtal du système musculo-squelettique
 - 1.7.2. Croissance et développement du système musculo-squelettique dans l'enfance et l'adolescence
 - 1.7.3. Changements musculo-squelettiques associés au vieillissement
 - 1.7.4. Développement et adaptation du système musculo-squelettique à l'activité physique et à l'entraînement
- 1.8. Les composants du système musculo-squelettique
 - 1.8.1. Anatomie et physiologie des muscles squelettiques et leur relation avec la pratique du Yoga Thérapeutique
 - 1.8.2. Le rôle des os dans le système musculo-squelettique et leur relation avec la posture et le mouvement
 - 1.8.3. La fonction des articulations dans le système musculo-squelettique et comment en prendre soin pendant la pratique du Yoga Thérapeutique
 - 1.8.4. Le rôle du fascia et des autres tissus conjonctifs dans le système musculo-squelettique et leur relation avec la pratique du Yoga Thérapeutique
- 1.9. Contrôle nerveux des muscles squelettiques
 - 1.9.1. Anatomie et physiologie du système nerveux et leur relation avec la pratique du Yoga Thérapeutique
 - 1.9.2. Le rôle du système nerveux dans la contraction musculaire et le contrôle du mouvement
 - 1.9.3. La relation entre le système nerveux et le système musculo-squelettique dans la posture et le mouvement pendant la pratique du Yoga Thérapeutique
 - 1.9.4. L'importance du contrôle neuromusculaire pour la prévention des blessures et l'amélioration des performances dans la pratique du Yoga Thérapeutique
- 1.10. Contraction musculaire
 - 1.10.1. Anatomie et physiologie de la contraction musculaire et leur relation avec la pratique du Yoga Thérapeutique
 - 1.10.2. Les différents types de contraction musculaire et leur application dans la pratique du Yoga Thérapeutique
 - 1.10.3. Le rôle de l'activation neuromusculaire dans la contraction musculaire et sa relation avec la pratique du Yoga Thérapeutique
 - 1.10.4. L'importance des étirements et du renforcement musculaire dans la prévention des blessures et l'amélioration des performances dans la pratique du Yoga Thérapeutique

Module 2. Rachis, instabilité et lésions

- 2.1. Aspects conceptuels du système de contrôle du mouvement et de ses dysfonctionnements dans la région lombo-pelvienne et cervico-scapulaire
- 2.2. Dysfonctionnements musculaires
- 2.3. Dysfonctionnements proprioceptifs et changements neuroplastiques au niveau du SNC
- 2.4. Dysfonctionnements de la précision, de la dissociation et de la qualité du mouvement
- 2.5. Association entre les dysfonctionnements du contrôle moteur et les blessures sportives
- 2.6. Rythme lombo-pelvien et tests d'instabilité lombaire
- 2.7. Analyse observationnelle du contrôle des mouvements
- 2.8. Test d'évaluation du schéma d'activation musculaire et test d'endurance musculaire
- 2.9. Test Sensori-moteur
- 2.10. Intégration et raisonnement clinique

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

- 3.1. Asana
 - 3.1.1. Définition d'asana
 - 3.1.2. Asanas dans les Yoga sutras
 - 3.1.3. Objectif le plus profond des asanas
 - 3.1.4. Asanas et alignement
- 3.2. Principe de l'action minimale
 - 3.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 3.2.2. Comment appliquer ce concept dans la pratique?
 - 3.2.3. Théorie des gunas
 - 3.2.4. Influence des gunas sur la pratique
- 3.3. Asanas debout
 - 3.3.1. L'importance des asanas debout
 - 3.3.2. Comment les travailler
 - 3.3.3. Bénéfices
 - 3.3.4. Contre-indications et considérations
- 3.4. Asanas assis et couché
 - 3.4.1. Importance des asanas assis
 - 3.4.2. Asanas assis pour la méditation
 - 3.4.3. Asanas couchés: définition
 - 3.4.4. Bénéfices des postures en position couchée

- 3.5. Asanas d'extension
 - 3.5.1. Pourquoi les extensions sont-elles importantes?
 - 3.5.2. Comment les travailler en toute sécurité
 - 3.5.3. Bénéfices
 - 3.5.4. Contre-indications
- 3.6. Asanas de flexion
 - 3.6.1. Importance de la flexion de la colonne vertébrale
 - 3.6.2. Exécution
 - 3.6.3. Bénéfices
 - 3.6.4. Erreurs les plus fréquentes et comment les éviter
- 3.7. Asanas de rotation: torsion
 - 3.7.1. Mécanisme de la torsion
 - 3.7.2. Comment les exécuter correctement
 - 3.7.3. Bénéfices physiologiques
 - 3.7.4. Contre-indications
- 3.8. Asanas de flexion latérale
 - 3.8.1. Importance
 - 3.8.2. Bénéfices
 - 3.8.3. Erreurs courantes
 - 3.8.4. Contre-indications
- 3.9. Importance des contre-postures
 - 3.9.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 3.9.2. Comment les exécuter?
 - 3.9.3. Bénéfices pendant la pratique
 - 3.9.4. Contre-postures les plus utilisées
- 3.10. *Bandhas*
 - 3.10.1. Définition
 - 3.10.2. Principales *Bandhas*
 - 3.10.3. Comment les utiliser?
 - 3.10.4. *Bandhas* et Yoga Thérapeutique

Module 4. Biomécanique des asanas en position debout

- 4.1. Biomécanique de Tadasana
 - 4.1.1. Importance
 - 4.1.2. Bénéfices
 - 4.1.3. Exécution
 - 4.1.4. Différence avec Samasthiti
- 4.2. Biomécanique du Salut au Soleil
 - 4.2.1. Classique
 - 4.2.2. Type a
 - 4.2.3. Type b
 - 4.2.4. Adaptations
- 4.3. Biomécanique des Asanas position debout
 - 4.3.1. Utkatasana: posture du fauteuil
 - 4.3.2. Anjaneyasana: low lunge
 - 4.3.3. Virabhadrasana I: guerrier I
 - 4.3.4. Utkata Konasana: posture de la déesse
- 4.4. Biomécanique des Asanas debout avec flexion de la colonne
 - 4.4.1. Adho mukha
 - 4.4.2. Pasrvotanassana
 - 4.4.3. Prasarita Padottanasana
 - 4.4.4. Uthanasana
- 4.5. Biomécanique des Asanas de flexion latérale
 - 4.5.1. Uthhita trikonasana
 - 4.5.2. Virabhadrasana II Guerrier II
 - 4.5.3. Parighasana
 - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonasana
- 4.6. Biomécanique des Asanas en équilibre
 - 4.6.1. Vkrisana
 - 4.6.2. Utthita à padangustasana
 - 4.6.3. Natarajasana
 - 4.6.4. Garudasana



- 4.7. Biomécanique des Extensions en position couchée
 - 4.7.1. Bhujangasana
 - 4.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
 - 4.7.3. Saral Bhujangasana: sphynx
 - 4.7.4. Shalabhasana
- 4.8. Biomécanique des Extensions
 - 4.8.1. Ustrasana
 - 4.8.2. Dhanurasana
 - 4.8.3. Urdhva Dhanurasana
 - 4.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 4.9. Biomécanique des Torsions
 - 4.9.1. Paravritta Parsvakonasana
 - 4.9.2. Paravritta trikonasana
 - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 4.9.4. Paravritta Utkatasana
- 4.10. Biomécanique des Hanches
 - 4.10.1. Malasana
 - 4.10.2. Badha Konasana
 - 4.10.3. Upavista Konasana
 - 4.10.4. Gomukhasana

Module 5. Biomécanique des asanas au sol et adaptations avec supports

- 5.1. Biomécanique des principaux Asanas au sol
 - 5.1.1. Marjaryasana- Bitilasana
 - 5.1.2. Bénéfices
 - 5.1.3. Variantes
 - 5.1.4. Dandasana
- 5.2. Biomécanique des Flexions de jambes en position couchée
 - 5.2.1. Paschimottanasana
 - 5.2.2. Janu sirsasana
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
 - 5.2.4. Kurmasana

- 5.3. Biomécanique des Torsions et des inclinaisons latérales
 - 5.3.1. Ardha Matsyendrasana
 - 5.3.2. Vakrasana
 - 5.3.3. Bharadvajasana
 - 5.3.4. Parivrita janu sirsasana
- 5.4. Biomécanique des Asanas en position de fermeture
 - 5.4.1. Balasana
 - 5.4.2. Supta Badha Konasana
 - 5.4.3. Ananda Balasana
 - 5.4.4. Jathara Parivartanasana A et B
- 5.5. Biomécanique des Inversions
 - 5.5.1. Bénéfices
 - 5.5.2. Contre-indications
 - 5.5.3. Viparita Karani
 - 5.5.4. Sarvangasana
- 5.6. Biomécanique des Blocs
 - 5.6.1. quels sont-ils et comment les utiliser?
 - 5.6.2. Variantes des asanas en position debout
 - 5.6.3. Variantes des Asanas assis et couché
 - 5.6.4. Variations des asanas de fermeture et de restauration
- 5.7. Biomécanique de la Ceinture
 - 5.7.1. quels sont-ils et comment les utiliser?
 - 5.7.2. Variantes des asanas en position debout
 - 5.7.3. Variantes des Asanas assis et couché
 - 5.7.4. Variations des asanas de fermeture et de restauration
- 5.8. Biomécanique des Asanas en fauteuil
 - 5.8.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 5.8.2. Bénéfices
 - 5.8.3. Saluts au soleil en fauteuil
 - 5.8.4. Tadasana en fauteuil
- 5.9. Biomécanique du Yoga en fauteuil
 - 5.9.1. Flexions
 - 5.9.2. Extensions
 - 5.9.3. Torsions et inclinaisons
 - 5.9.4. Mouvements inversés



Module 6. Application des Techniques d' Asanas et leur intégration

- 6.1. Bases technico-méthodologiques. Exercices et progressions de base
- 6.2. Planification et prescription d'exercices
- 6.3. Application des asanas et des postures
- 6.4. Principes et critères pour la construction d'une séance
- 6.5. Conception d'une séance de Yoga thérapeutique. Direction et dynamisation des séances individuelles et collectives

Module 7. Bases Neurophysiologiques de la relaxation et de la méditation

- 7.1. Neurophysiologie de l'activité cérébrale
 - 7.1.1. Qu'est-ce que la neurophysiologie?
 - 7.1.2. Les ondes cérébrales
 - 7.1.3. Amélioration de la neurophysiologie humaine par le yoga
 - 7.1.4. Conclusions
- 7.2. Techniques de relaxation occidentales (Mezieres, Vittoz, Benson, Jacobson, Schultz)
 - 7.2.1. Introduction
 - 7.2.2. Manifestations de la relaxation
 - 7.2.3. Techniques de relaxation occidentales les plus couramment utilisées
 - 7.2.3.1. Relaxation progressive
 - 7.2.3.2. Relaxation psychosensorielle
 - 7.2.3.3. Techniques de visualisation
- 7.3. Techniques de relaxation orientales les plus utilisées. (Méditation Transcendantale, Maharishi Mahesh Yogi, Paramahansa Yogananda, Osho)
 - 7.3.1. Méditation Transcendantale (MT) de Maharishi Mahesh Yogi
 - 7.3.2. Paramahansa Yogananda
 - 7.3.3. Osho
- 7.4. Contrôle de la respiration, Pranayamas, Bandhas.
 - 7.4.1. Respiration, Pranayama et Bandhas
 - 7.4.1.1. Les bandhas
 - 7.4.2. Travail sur la respiration

- 7.5. Prana, Nadis, Kundalini et Mudras
 - 7.5.1. Introduction
 - 7.5.2. Prana
 - 7.5.3. Types de prana
 - 7.5.5. Nadis
 - 7.5.6. Kundalini
 - 7.5.7. Mudras
 - 7.5.7.1. Gyan mudra
 - 7.5.7.2. Shuni mudra
 - 7.5.7.3. Surya mudra
 - 7.5.7.4. Buddhi mudra
 - 7.5.7.5. "Expansion des planètes"
 - 7.5.7.6. Mudra du Christ
 - 7.5.7.7. Collier de Vénus
 - 7.5.7.8. Collier de l'ours
 - 7.5.7.9. Mudra de la prière
 - 7.5.7.10. Buda mudra
 - 7.5.7.11. Mudra du mendiant
 - 7.5.7.12. Autres mudras
- 7.6. L'énergie et les cinq éléments
 - 7.6.1. Qu'est-ce que l'énergie?
 - 7.6.1.1. L'énergie dans les êtres vivants
 - 7.6.1.2. Comportement de l'énergie dans le cosmos ou l'univers
 - 7.6.1.3. Le Bing-Bang: l'origine du cosmos
 - 7.6.2. Yin et Yang: le double comportement de l'énergie
 - 7.6.2.1. Caractéristiques du Yin et du Yang
 - 7.6.2.2. Principes élémentaires de la théorie du Yin-Yang
 - 7.6.3. Un cycle complet en cinq phases: les cinq éléments
 - 7.6.3.1. Formation et évolution de la Terre, ses phases et sa relation avec les cinq éléments
 - 7.6.4. Les cinq éléments, le comportement et la relation entre eux: la "loi de la génération" et la "loi du contrôle"
 - 7.6.4.1. Loi de génération
 - 7.6.4.2. Loi de la domination ou du contrôle

- 7.7. Synchronisation chakras - asana - pranayama bandha: circulation de l'énergie
 - 7.7.1. Introduction
 - 7.7.2. Synchronisation par le yoga
 - 7.7.3. Exemple d'application pratique de la synchronisation du yoga
 - 7.7.4. Variables affectant le plan énergétique. Saisons
 - 7.7.5. Saisons et principes de l'Ayurveda
 - 7.7.6. Variables affectant les trois plans
 - 7.7.7. Lumière et énergie

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

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

Module 9. Physiologie des techniques Respiratoires

- 9.1. Physiologie du Pranayama
 - 9.1.1. Définition
 - 9.1.2. Origine
 - 9.1.3. Bénéfices
 - 9.1.4. Concept de prana
- 9.2. Types de respiration
 - 9.2.1. Abdominale
 - 9.2.2. Thoracique
 - 9.2.3. Claviculaire
 - 9.2.4. Respiration yoguique complète
- 9.3. Purification des conduits d'énergie pranique ou nadis
 - 9.3.1. Que sont les nadis?
 - 9.3.2. Sushuma
 - 9.3.3. Ida
 - 9.3.4. Pindala
- 9.4. Inspiration: puraka
 - 9.4.1. Inspiration abdominale
 - 9.4.2. Inspiration diaphragmatique / costale
 - 9.4.3. Considérations générales et contre-indications
 - 9.4.4. Relation avec les bandhas
- 9.5. Expiration rechaka
 - 9.5.1. Expiration abdominale
 - 9.5.2. Expiration diaphragmatique/costale
 - 9.5.3. Considérations générales et contre-indications
 - 9.5.4. Relation avec les bandhas
- 9.6. Rétentions: kumbakha
 - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 9.6.2. Bahya kumbhaka
 - 9.6.3. Considérations générales et contre-indications
 - 9.6.4. Relation avec les bandhas

- 9.7. Physiologie des Pranayamas de purification:
 - 9.7.1. Douti
 - 9.7.2. Anunasika
 - 9.7.3. Nadi Shodana
 - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Physiologie des Pranayamas stimulants et rafraîchissants
 - 9.8.1. Kapalabha
 - 9.8.2. Bastrika
 - 9.8.3. Ujjayi
 - 9.8.4. Shitali
- 9.9. Physiologie des Pranayamas de régénération:
 - 9.9.1. Surya bheda
 - 9.9.2. Kumbaka
 - 9.9.3. Samavritti
 - 9.9.4. Mridanga
- 9.10. Physiologie des Mudras
 - 9.10.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 9.10.2. Bénéfices et le moment de les intégrer
 - 9.10.3. Signification de chaque doigt
 - 9.10.4. Principaux mudras utilisés dans une pratique

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

- 10.1. Mantras
 - 10.1.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 10.1.2. Bénéfices
 - 10.1.3. Mantras d'ouverture
 - 10.1.4. Mantras de fermeture
- 10.2. Aspects internes du Yoga
 - 10.2.1. Pratyahara
 - 10.2.2. Dharana
 - 10.2.3. Dhyana
 - 10.2.4. Samadhi

- 10.3. Médiation
 - 10.3.1. Définition
 - 10.3.2. Posture
 - 10.3.3. Bénéfices
 - 10.3.4. Contre-indications
- 10.4. Les ondes cérébrales
 - 10.4.1. Définition
 - 10.4.2. Classification
 - 10.4.3. Du sommeil à l'éveil
 - 10.4.4. Pendant la méditation
- 10.5. Types de méditation
 - 10.5.1. Spirituelle:
 - 10.5.2. Visualisation
 - 10.5.3. Bouddhiste
 - 10.5.4. Mouvement
- 10.6. Techniques de médiation 1
 - 10.6.1. Méditation pour réaliser votre désir
 - 10.6.2. Méditation du cœur
 - 10.6.3. Méditation Kokyuhoo
 - 10.6.4. Méditation sourire interne
- 10.7. Techniques de médiation 2
 - 10.7.1. Méditation nettoyage des chakras
 - 10.7.2. Méditation amabilité amour
 - 10.7.3. Méditation cadeaux du présent
 - 10.7.4. Méditation en silence
- 10.8. *Mindfulness*
 - 10.8.1. Définition
 - 10.8.2. En quoi cela consiste-t-il?
 - 10.8.3. Comment l'appliquer
 - 10.8.4. Techniques



- 10.9. Relaxation / savasana
 - 10.9.1. Position de fermeture des classes
 - 10.9.2. Comment procéder et ajustements
 - 10.9.3. Bénéfices
 - 10.9.4. Comment guider une relaxation
- 10.10. Yoga nidra
 - 10.10.1. Qu'est-ce que le yoga nidra?
 - 10.10.2. Comment se déroule une session?
 - 10.10.3. Phases
 - 10.10.4. Exemple de session

“

Cette formation vous donne l'occasion de mettre à jour vos connaissances dans un scénario réel, avec la rigueur scientifique maximale d'une institution à la pointe de la technologie”



07

Pratique Clinique

Une fois la phase théorique passée, le programme adoptera une approche éminemment pratique pour initier les étudiants à la réalité des soins médicaux. Ainsi, les étudiants bénéficieront d'un séjour en face à face dans un centre de prestige international. Tout au long de cette formation pratique, les diplômés disposeront du soutien d'un tuteur qui les accompagnera tout au long du programme pour leur assurer des soins de santé adéquats.





“

Complétez votre formation théorique par le meilleur stage pratique du marché pour réussir dans votre pratique quotidienne”

Ce Mastère Hybride comprend une période de Formation Pratique dans une institution réputée, d'une durée de 3 semaines, du lundi au vendredi avec 8 heures consécutives d'enseignement pratique aux côtés d'un expert associé. De cette manière, les spécialistes seront en mesure de fournir une assistance clinique à de vrais patients aux côtés d'une équipe de professionnels de premier plan dans la discipline du Yoga Thérapeutique. Ils appliqueront ainsi les techniques les plus innovantes visant à soulager la douleur, à apporter un soutien émotionnel et à améliorer la mobilité des personnes.

D'autre part, pour le développement de leur travail, les diplômés auront à leur disposition des installations de premier ordre, composées de différentes salles de classe adaptées aux exercices physiques et à la méditation. En outre, tous ces espaces sont équipés d'accessoires tels que des tapis, des blocs, des sangles, des chaises, des nattes et des couvertures. Ainsi, les professionnels offrent leurs services dans des conditions optimales, en garantissant la sécurité des patients à tout moment.

Il s'agit sans aucun doute d'une opportunité unique pour les experts d'enrichir leur pratique en incorporant les procédures les plus avancées dans des domaines tels que Asana, Mindfulness ou Yoga Nidra. Tout cela est basé sur les dernières preuves scientifiques, avec le soutien d'une équipe de médecins qui les aidera à intégrer toutes les techniques pour améliorer la santé des utilisateurs.

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	Mener à bien 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
	Évaluer régulièrement les progrès des utilisateurs et ajuster le plan de pratique afin d'atteindre en toute sécurité leurs objectifs thérapeutiques
Intégration des procédures de méditation et de relaxation	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 <i>Mindfulness</i> , 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
	Exécuter la posture Savasana à la fin des séances, encourageant le port et l'esprit à se préparer à reprendre l'activité quotidienne
Personnalisation des thérapies adaptées aux différents moments d'évolution	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

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 le Mastère Hybride, 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 du Mastère Hybride, 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 du contrat. Tout problème survenant au cours du séjour doit être signalé d'urgence au tuteur académique.

4. CERTIFICATION: Les étudiants qui achèvent avec succès le Mastère Hybride recevront un certificat accréditant le séjour pratique dans le centre en question.

5. RELATION DE TRAVAIL: le Mastère Hybride ne constituera en aucun cas une relation de travail de quelque nature que ce soit.

6. PRÉREQUIS: certains centres peuvent être amenés à exiger des références académiques pour suivre le Mastère Hybride. Dans ce cas, il sera nécessaire de le présenter au département de formations de TECH afin de confirmer l'affectation du centre choisi.

7. NON INCLUS: Le mastère Hybride n'inclut aucun autre élément non mentionné 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.

08

Où puis-je effectuer les Pratique Clinique?

Ce Mastère Hybride en Yoga Thérapeutique inclut dans son programme un séjour pratique dans un centre prestigieux, où les diplômés mettront en pratique toutes leurs connaissances et compétences pour développer des thérapies qui améliorent le bien-être des patients. À tout moment, les diplômés seront soutenus par un groupe de spécialistes expérimentés qui les guideront à tout moment et superviseront leurs activités pour garantir l'excellence de la pratique.





“

Vous bénéficierez d'un séjour pratique dans un centre réputé, où vous serez entouré d'experts en Yoga Thérapeutique"

tech 48 | Où puis-je effectuer les Pratique Clinique?



Les étudiants peuvent suivre la partie pratique de ce Mastère Hybride dans les centres suivants:



Médecine

Yoga (con) Ciencia

Pays	Ville
Espagne	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





“

*Vous combinerez la théorie
et la pratique professionnelle
dans le cadre d'une
approche pédagogique
stimulante et enrichissante”*

09

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***.



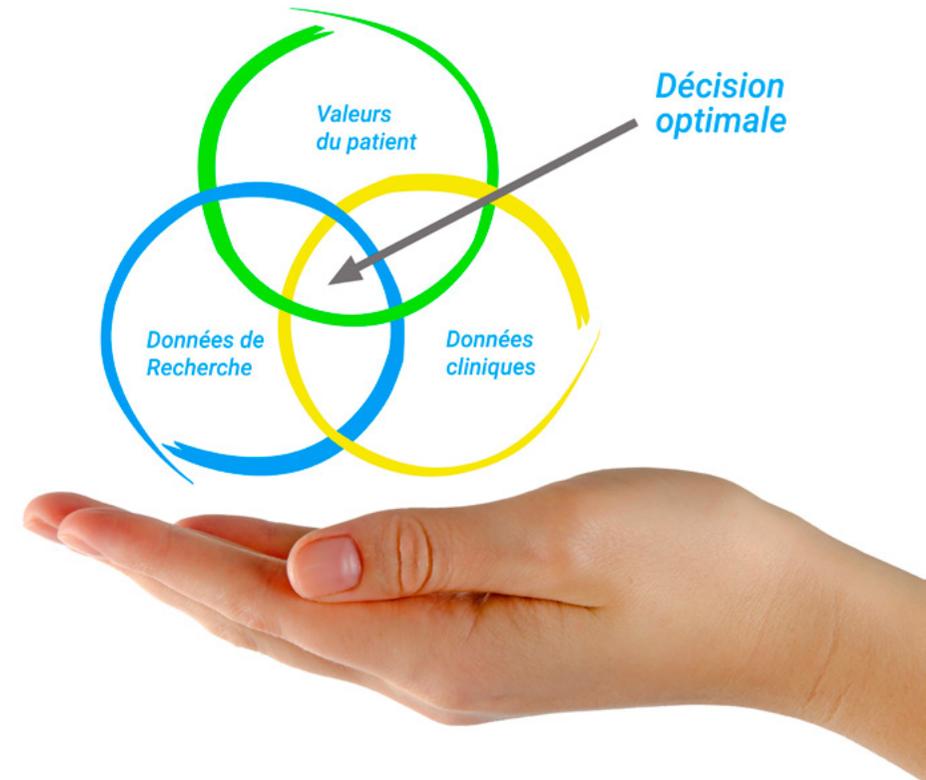
“

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.

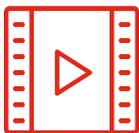
Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en vous impliquant davantage dans votre spécialisation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.

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

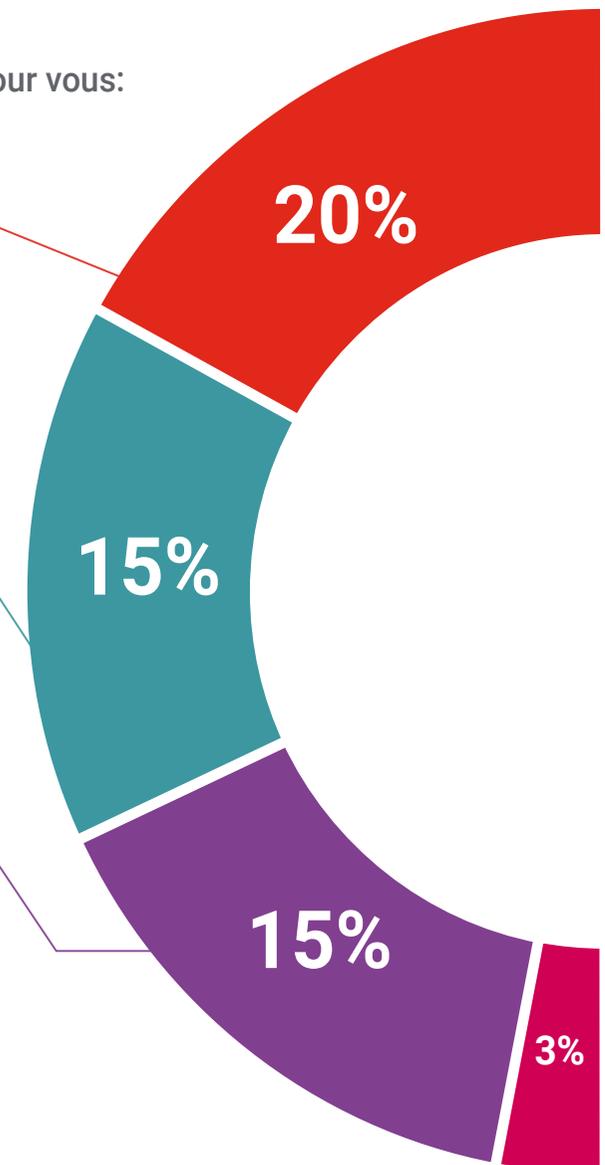
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

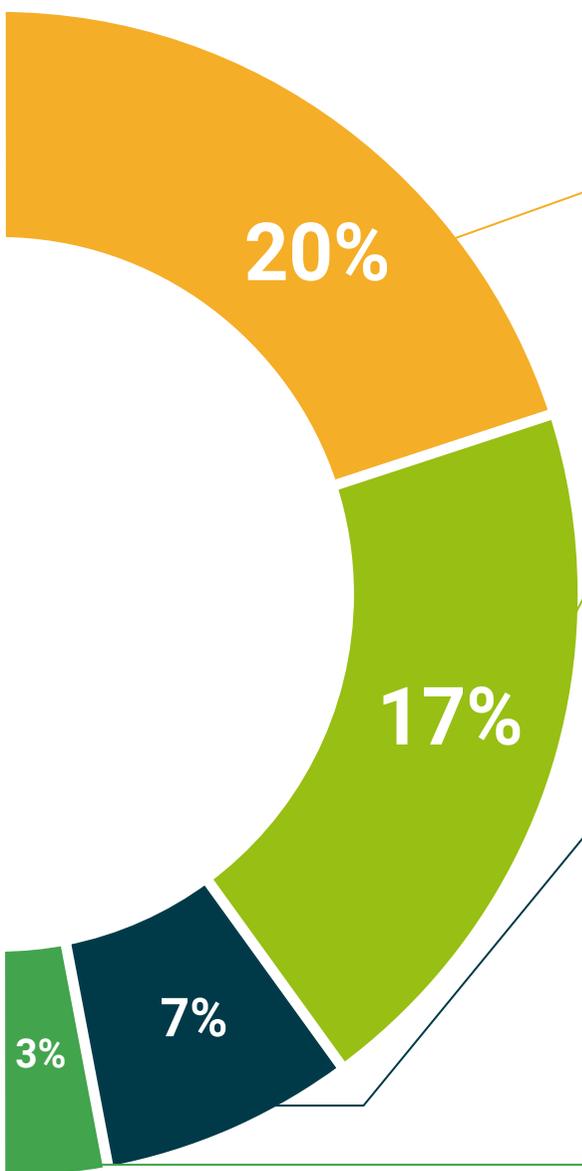
Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



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.



10 Diplôme

Le Mastère Hybride en Yoga Thérapeutique garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Hybride délivré par TECH Université Technologique.



“

Terminez ce programme avec succès et obtenez votre diplôme universitaire sans avoir à vous déplacer ou à passer par des procédures fastidieuses"

Ce diplôme de **Mastère Hybride en Yoga Thérapeutique** contient le programme le plus complet et le plus actuel 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 de Mastère Hybride correspondant délivré par TECH.

En plus du Diplôme, vous pourrez obtenir un certificat, ainsi qu'une attestation du contenu du programme. Pour ce faire, vous devez contacter votre conseiller académique, qui vous fournira toutes les informations nécessaires.

Diplôme: **Mastère Hybride en Yoga Thérapeutique**

Modalité: **Hybride (En ligne + Pratique Clinique)**

Durée: **12 mois**

Diplôme: **TECH Université Technologique**



*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 formations
développement institutions
classe virtuelle langues



Mastère Hybride

Yoga Thérapeutique

Modalité: Hybride (En ligne + Pratique Clinique)

Durée: 12 mois

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 1.620 h.

Mastère Hybride

Yoga Thérapeutique

