

# Certificat

Bases Neurologiques de la  
Méditation et des Techniques  
de Relaxation



**tech** université  
technologique

## Certificat

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

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

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/science-du-sport/cours/bases-neurologiques-meditation-techniques-relaxation](http://www.techtitute.com/fr/science-du-sport/cours/bases-neurologiques-meditation-techniques-relaxation)

# Sommaire

01

Présentation

---

*Page 4*

02

Objectifs

---

*Page 8*

03

Direction de la formation

---

*Page 12*

04

Structure et contenu

---

*Page 18*

05

Méthodologie

---

*Page 22*

06

Diplôme

---

*Page 30*

# 01 Présentation

La recherche scientifique confirme les bienfaits de la Méditation et des Techniques de Relaxation pour la santé mentale et physique. Ainsi, l'étude des Bases Neurologiques de ces techniques permet de mieux comprendre comment elles fonctionnent et pourquoi elles sont efficaces pour réduire le stress, améliorer le bien-être émotionnel et promouvoir la pleine conscience. C'est dans ce contexte qu'est né ce programme qui offre l'opportunité d'acquérir de solides connaissances sur les fondements neurophysiologiques des Techniques de Méditation et de Relaxation, de l'étude des mantras à la compréhension des ondes cérébrales en passant par les différentes approches de la méditation. Le tout dans un format 100% en ligne et selon la méthodologie efficace *Relearning* de TECH.





“

*Atteignez le plus haut niveau de connaissances sur les Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation avec ce programme d'avant-garde, uniquement avec TECH"*

Le stress et l'anxiété sont des problèmes de plus en plus courants dans la société actuelle. Il y a donc une demande croissante de professionnels formés aux techniques de Relaxation et de méditation pour aider les gens à gérer ces défis et à améliorer leur qualité de vie. Dans le même ordre d'idées, le cerveau et le système nerveux sont des aspects fondamentaux de la pratique du Yoga. Comprendre les Bases Neurologiques permet donc aux instructeurs de comprendre comment les Techniques Méditatives et Relationnelles affectent le corps, ce qui leur permet d'enseigner plus efficacement et de manière plus personnalisée à leurs élèves.

C'est dans cet esprit que TECH a mis au point ce Certificat qui comporte les éléments pratiques nécessaires pour offrir une formation avancée aux professionnels qui y participeront. En outre, ils approfondiront les concepts spécifiques à ce domaine, dans le but de s'assurer que les étudiants possèdent les compétences nécessaires pour faire face à tout type de défi auquel ils pourraient être confrontés.

Cela sera possible grâce à l'itinéraire académique qui a été élaboré par des experts dans ce domaine qui font partie du corps enseignant de ce programme de diplôme. De cette manière, les étudiants auront la garantie d'apprendre tous les concepts les plus fréquemment utilisés dans ce domaine et de se les approprier avec une grande maîtrise dans sa dynamique.

Le programme sera suivi à 100% en ligne, sans restriction de temps et en utilisant la méthodologie efficace *Relearning*. De même, les étudiants auront accès aux ressources multimédias mises à leur disposition, ce qui facilitera la compréhension des sujets qui composent l'itinéraire. En outre, les étudiants auront également l'occasion d'améliorer leur capacité à résoudre des problèmes grâce à l'analyse d'études de cas qui simulent des situations réelles.

Ce **Certificat en Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et pratiques sur ces disciplines essentielles à la pratique professionnelle.
- ◆ Les exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé afin d'améliorer l'apprentissage
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ◆ Leçons théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et devoirs de réflexion individuelle
- ◆ La possibilité d'accéder au contenu à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Découvrez les dernières avancées et preuves scientifiques dans le domaine de la méditation et des techniques de relaxation, et appliquez-les dans votre pratique professionnelle"*

“

*Devenez un expert en Techniques de Méditation et de Relaxation grâce à l'étude des aspects intérieurs du Yoga”*

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

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

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

*Mettez à jour vos connaissances avec le syllabus le plus complet et le plus actuel dans le domaine des Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation.*

*Une expérience de formation unique, clé et décisive pour stimuler votre développement professionnel.*



# 02

## Objectifs

Le diplômé de ce Certificat acquerra une solide formation par l'étude des mantras, en comprenant leur utilisation et leurs bénéfices pour la pratique de la méditation et de la relaxation. En outre, ils approfondiront les aspects internes du Yoga, y compris Pratyahara, Dharana, Dhyana et Samadhi, ce qui leur donnera les outils nécessaires pour approfondir leur pratique et leur développement personnel. Ainsi, au cours de 6 semaines du meilleur enseignement en ligne, ils acquerront les compétences nécessaires pour appliquer les techniques basées sur les neurosciences, en augmentant la qualité de leur pratique professionnelle.





“

*Vous générerez des séances de méditation plus saines et plus efficaces en approfondissant votre pratique du Mindfulness grâce à ce programme"*



## Objectifs généraux

---

- ♦ Intégrer les connaissances et les compétences nécessaires au développement et à l'application corrects des techniques de Yoga Thérapeutique d'un point de vue clinique
- ♦ Créer un programme de Yoga conçu et basé sur des données scientifiques
- ♦ Approfondir les asanas les plus appropriées en fonction des caractéristiques de la personne et des blessures qu'elle présente
- ♦ Approfondir les études sur la biomécanique et son application aux asanas du Yoga Thérapeutique
- ♦ Décrire l'adaptation des asanas du Yoga aux pathologies de chaque personne
- ♦ Approfondir les bases Neurophysiologiques des Techniques de Méditation et de Relaxation existantes



*La formation complète offerte par ce Certificat est la clé exacte de la réussite de votre carrière"*





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ 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

# 03

## Direction de la formation

TECH s'est engagée auprès de ses étudiants à leur offrir une éducation de qualité et à leur garantir de meilleures perspectives d'emploi. C'est pourquoi elle a soigneusement sélectionné le personnel enseignant de ce programme. Ainsi, les participants apprendront des meilleurs experts dans ce domaine, qui partageront en profondeur les réponses Neurologiques générées pendant l'exécution des techniques de méditation et de Relaxation dans l'exercice du Yoga.



“

*Apprenez des meilleurs professionnels du yoga et devenez un expert en Relaxation grâce à cette activité”*

## Directeur invité international

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'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, 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 le TRX et l' Entraînement Fonctionnel avec le Yoga)
- ♦ Formatrice en Thérapie par le Yoga
- ♦ Licence en Sciences Biologiques à l' Université Autonome de Madrid
- ♦ Professeure de cours de: Yoga Ashtanga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial et Yoga et Cancer
- ♦ Cours d' Instructrice de Pilates au Sol
- ♦ Cours de Phytothérapie et de Nutrition
- ♦ Cours de Professeur de Méditation



## Professeurs

### M. Ferrer, Ricardo

- ◆ 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 Yogao*

“

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

# 04

## Structure et contenu

Le programme d'études a été soigneusement conçu pour offrir aux étudiants une expérience éducative de premier ordre, en les plongeant dans les matières académiques les plus avant-gardistes et les plus actuelles. Ainsi, les participants auront l'occasion d'explorer les bases neurophysiologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation, en acquérant une connaissance approfondie et actualisée des dernières avancées dans ce domaine. En seulement 150 heures de formation en ligne, le diplômé se plongera dans les Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation à travers le syllabus le plus exhaustif, développé par des experts exclusivement pour TECH.





“

*Découvrez les mantras et leurs bienfaits dans le cadre de l'activité du Yoga grâce à ce diplôme académique complet de TECH"*

## Module 1. Techniques de méditation et de relaxation

- 1.1. Mantras
  - 1.1.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.1.2. Bénéfices
  - 1.1.3. Mantras d'ouverture
  - 1.1.4. Mantras de clôture
- 1.2. Aspects internes du Yoga
  - 1.2.1. Pratyahara
  - 1.2.2. Dharana
  - 1.2.3. Dhyana
  - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. Médiation
  - 1.3.1. Définition
  - 1.3.2. Posture
  - 1.3.3. Bénéfices
  - 1.3.4. Contre-indications
- 1.4. Les ondes cérébrales
  - 1.4.1. Définition
  - 1.4.2. Classification
  - 1.4.3. Du sommeil à l'éveil
  - 1.4.4. Pendant la méditation
- 1.5. Types de méditation
  - 1.5.1. Spirituelle
  - 1.5.2. Visualisation
  - 1.5.3. Bouddhiste
  - 1.5.4. Mouvement
- 1.6. Techniques de méditation 1
  - 1.6.1. La méditation pour réaliser son désir
  - 1.6.2. La méditation du cœur
  - 1.6.3. La méditation Kokyuhoo
  - 1.6.4. Méditation du sourire intérieur



- 1.7. Techniques de méditation 2
  - 1.7.1. Méditation de nettoyage des chakras
  - 1.7.2. Méditation d'amour bienveillant
  - 1.7.3. Méditation sur les cadeaux du présent
  - 1.7.4. Méditation silencieuse
- 1.8. Mindfulness
  - 1.8.1. Définition
  - 1.8.2. En quoi cela consiste-t-il?
  - 1.8.3. Comment l'appliquer
  - 1.8.4. Techniques
- 1.9. Relaxation/ savAsanas
  - 1.9.1. Posture de clôture du cours
  - 1.9.2. Comment la réaliser et les ajustements
  - 1.9.3. Bénéfices
  - 1.9.4. Comment guider une relaxation
- 1.10. Yoga nidra
  - 1.10.1. Qu'est-ce que le yoga nidra?
  - 1.10.2. À quoi ressemble une séance?
  - 1.10.3. Phases
  - 1.10.4. Exemple de séance



*Profitez-en pour vous tenir au courant des derniers développements dans le domaine des Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation"*

05

# Méthodologie

Ce programme propose 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 et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

*Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”*

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

*Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”*



*Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.*





*L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.*

## Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“

*Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours”*

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

## Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

*En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.*

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.





Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela 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 développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.*

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.

Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



#### 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 en ligne. 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.



#### Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



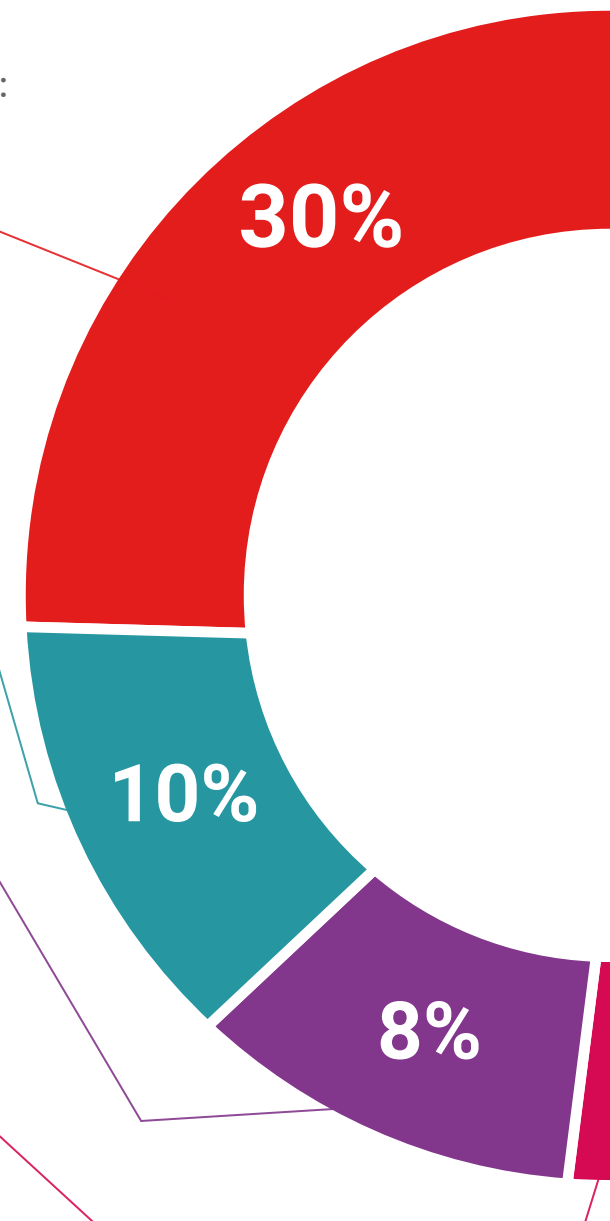
#### Pratique des aptitudes et des compétences

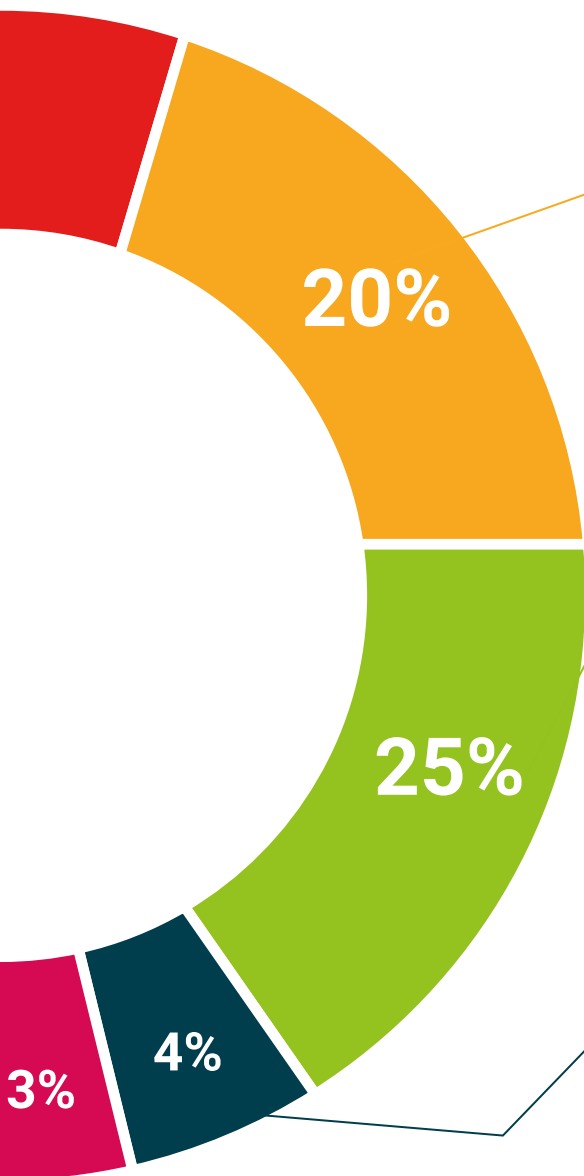
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### 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.





#### Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



#### 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".



#### 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.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce Certificat en **Certificat en Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation** contient le programme scientifique le plus complet et actualisé du marché.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier\* avec accusé de réception son diplôme de Certificat délivrée par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation**

Modalité: **en ligne**

Durée: **6 semaines**

Approuvé par la NBA



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.



future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

service personnalisé innovation

connaissance présent qualité

en ligne formation

développement institutions

classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

### Certificat

Bases Neurologiques de la  
Méditation et des Techniques  
de Relaxation

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

# Certificat

Bases Neurologiques de la  
Méditation et des Techniques  
de Relaxation

