

Certificat

Yoga dans les Différents
Moments de l'Évolution





Certificat

Yoga dans les Différents Moments de l'Évolution

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/yoga-differents-moments-evolution

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

Le Yoga joue un rôle fondamental dans la croissance physique, émotionnelle et mentale des enfants et des adolescents, ainsi que dans le maintien d'une bonne santé physique à l'âge adulte et pendant la vieillesse. C'est pourquoi il est essentiel que les professionnels de ce domaine soient parfaitement formés à la gestion et à l'intégration des postures (asanas) qui peuvent être exécutées en fonction des conditions physiques de chaque praticien. C'est dans cette optique que TECH a mis au point un programme qui offrira à ses étudiants une expérience didactique et immersive qui leur ouvrira les portes de la croissance professionnelle. Ceci grâce à une méthodologie 100% en ligne qui leur permettra de mieux contrôler leur temps.





“

Un Certificat qui vous apprendra à enseigner des séances de Yoga à des personnes souffrant de diverses affections, de manière assertive et efficace"

La pratique du yoga est extrêmement bénéfique à tous les stades de la vie, car elle a un impact positif sur la santé physique et mentale, favorisant un bien-être holistique du corps et de l'esprit. L'un des grands avantages de cette activité est son adaptabilité, car les postures peuvent être modifiées en fonction des besoins individuels, ce qui en fait une alternative très efficace pour l'activation physique.

Ainsi, le développement de ce Certificat servira d'outil optimal qui permettra à ses participants d'acquérir des connaissances avancées sur les avantages que le Yoga offre à chaque âge de la vie, ainsi qu'aux moments biologiques que chaque personne vit. Ainsi, il aidera à renforcer les compétences nécessaires pour travailler avec des personnes de conditions diverses.

Cela sera possible grâce à un itinéraire académique conçu par des experts dans le domaine et axé sur les aspects les plus importants de la pratique du yoga dans les différentes étapes de la vie. De même, les étudiants disposeront d'un corps enseignant prestigieux, composé des meilleurs professionnels du secteur, qui leur montrera la réalité de cette profession.

Tout cela sera possible grâce à la méthodologie du *Relearning*, qui permet aux étudiants de compléter le plan d'étude 100% en ligne, sans être soumis à des horaires rigides et avec l'avantage d'être dans le confort de leur propre maison. Le programme comprend également des ressources multimédias qui présentent tous les sujets du programme d'études de manière claire et compréhensible. En outre, les étudiants auront l'occasion d'améliorer leurs compétences en matière de résolution de problèmes grâce à l'analyse d'études de cas qui simulent des situations de la vie réelle.

Ce **Certificat en Yoga dans les Différents Moments de l'Évolution** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Yoga dans les Différents Moments de l'Évolution
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ◆ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



C'est l'opportunité que vous recherchez pour vous spécialiser dans le domaine du Yoga et vous démarquer lors des sessions d'enseignement à des personnes d'âges différents"

“

Le contenu de ce programme a été élaboré par les meilleurs spécialistes du yoga, ce qui vous garantit un apprentissage complet et actualisé”

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 académique. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Approfondissez vos connaissances en matière d'enseignement de cours de yoga pour des personnes souffrant de conditions diverses, en garantissant des résultats efficaces.

Apprenez à votre rythme et dans le confort de votre maison tous les contenus que TECH a préparés spécialement pour vous.



02

Objectifs

L'objectif principal de ce Certificat est de fournir au diplômé une solide compréhension des besoins spécifiques et des caractéristiques du yoga à chaque étape de la vie. Ainsi, vous serez immergé dans des sujets tels que la pratique du yoga pendant l'enfance, le cycle menstruel, la ménopause, la grossesse, le post-partum, la vieillesse et les handicaps physiques et sensoriels. Vous deviendrez ainsi un professionnel capable de concevoir et d'adapter des cours de Yoga personnalisés pour chaque stade de développement. Le tout en seulement 6 semaines d'enseignement et entièrement en ligne.





“

*Planifier des séances de Yoga adaptées
aux capacités de chacun grâce à ce
Certificat de TECH”*



Objectifs généraux

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

“

Inscrivez-vous dès maintenant à ce Certificat basé sur une méthodologie d'apprentissage dynamique et efficace, le Relearning de TECH”





Objectifs spécifiques

- ◆ 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 la manière d'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 stade de développement 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 dans des situations particulières

03

Direction de la formation

Pour garantir un contenu de qualité, TECH a soigneusement sélectionné le personnel enseignant de ce programme. Ainsi, vous apprendrez des meilleurs professionnels actifs dans ce domaine, qui partageront les aspects les plus essentiels sur les particularités des différentes étapes de la vie et la façon dont elles influencent le moment de l'activation physique par le yoga.





“

Vous aurez accès à un enseignement de classe mondiale dispensé par des professionnels renommés qui ont consacré des années de connaissances à cette qualification académique unique”

Directrice Internationale Invitée

En tant que **directrice des enseignants** et **responsable de la formation** des instructeurs à l'Integral Yoga Institute de New York, Dianne Galliano est l'une des personnalités les plus en vue 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 Certified Exercise Instructor du Somatic Movement Centre.



Mme Galliano, Dianne

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

“

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

Direction



Mme Escalona García, Zoraida

- ♦ Vice-présidente de l'Association Espagnole de Yoga Thérapeutique
- ♦ Fondatrice de la méthode Air Core (cours combinant TRX et Functional Training avec le Yoga)
- ♦ Formatrice en Yoga Thérapeutique
- ♦ Licence en Sciences Biologique de l'UAM

Professeurs

Mme García, Mar

- ♦ Responsable du Centre de Yoga et Instructrice de Yoga à Satnam Yoga
- ♦ Professeure de Yoga Vinyasa
- ♦ Instructrice de Yoga Spécial
- ♦ Instructrice de Yoga pour les Enfants et les Familles



04

Structure et contenu

Les étudiants qui suivent cette formation exploreront en détail les différents moments de l'évolution, en examinant des aspects importants tels que le cycle menstruel, la ménopause et la grossesse, et en fournissant des exemples d'asanas recommandés. Vous aborderez également les questions liées aux personnes âgées et aux handicaps physiques et sensoriels, y compris les lignes directrices pour concevoir des cours adaptés à ces situations.

Le tout dans une modalité entièrement en ligne qui offre la flexibilité nécessaire pour que le diplômé puisse accéder à une grande variété de matériel pédagogique sans restrictions.





“

Dans un monde aussi agité et fatigant, être un professionnel du Yoga vous permettra d'aider à réduire le stress des gens"

Module 1. Yoga dans les différents moments de l'évolution

- 1.1. Enfance
 - 1.1.1. Pourquoi est-ce important?
 - 1.1.2. Bénéfices
 - 1.1.3. Comment est une classe
 - 1.1.4. Exemple de salutation au soleil adaptée
- 1.2. La femme et le cycle menstruel
 - 1.2.1. Phase menstruelle
 - 1.2.2. Phase folliculaire
 - 1.2.3. Phase ovulatoire
 - 1.2.4. Phase lutéale
- 1.3. Yoga et cycle menstruel
 - 1.3.1. Séquence de la phase folliculaire
 - 1.3.2. Séquence de la phase ovulatoire
 - 1.3.3. Séquence de la phase lutéale
 - 1.3.4. Séquence pendant la menstruation
- 1.4. Ménopause
 - 1.4.1. Considérations générales
 - 1.4.2. Changements physiques et hormonaux
 - 1.4.3. Avantages de la pratique
 - 1.4.4. Asanas recommandées
- 1.5. Grossesse
 - 1.5.1. Pourquoi la pratiquer
 - 1.5.2. Asanas du premier trimestre
 - 1.5.3. Asanas du deuxième trimestre
 - 1.5.4. Asanas du troisième trimestre
- 1.6. Le post-partum
 - 1.6.1. Bénéfices physiques
 - 1.6.2. Bénéfices mentaux
 - 1.6.3. Recommandations générales
 - 1.6.4. Pratique avec le bébé





- 1.7. Troisième âge
 - 1.7.1. Principales pathologies que nous allons rencontrer
 - 1.7.2. Bénéfices
 - 1.7.3. Considérations générales
 - 1.7.4. Contre-indications
- 1.8. Handicap physique
 - 1.8.1. Lésions cérébrales
 - 1.8.2. Lésions de la moelle épinière
 - 1.8.3. Lésions musculaires
 - 1.8.4. Comment concevoir une classe
- 1.9. Handicap sensoriel
 - 1.9.1. Auditif
 - 1.9.2. Visuel
 - 1.9.3. Sensoriel
 - 1.9.4. Comment concevoir une séquence
- 1.10. Considérations générales sur les handicaps les plus fréquents que nous allons rencontrer
 - 1.10.1. Syndrome de Down
 - 1.10.2. Autisme
 - 1.10.3. Paralyse cérébrale
 - 1.10.4. Trouble du développement intellectuel

“ Vous aider à atteindre vos objectifs est l'un des objectifs de TECH pour ses étudiants. Commencez ce programme dès maintenant et découvrez jusqu'où vous pouvez aller main dans la main avec cette institution”

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.



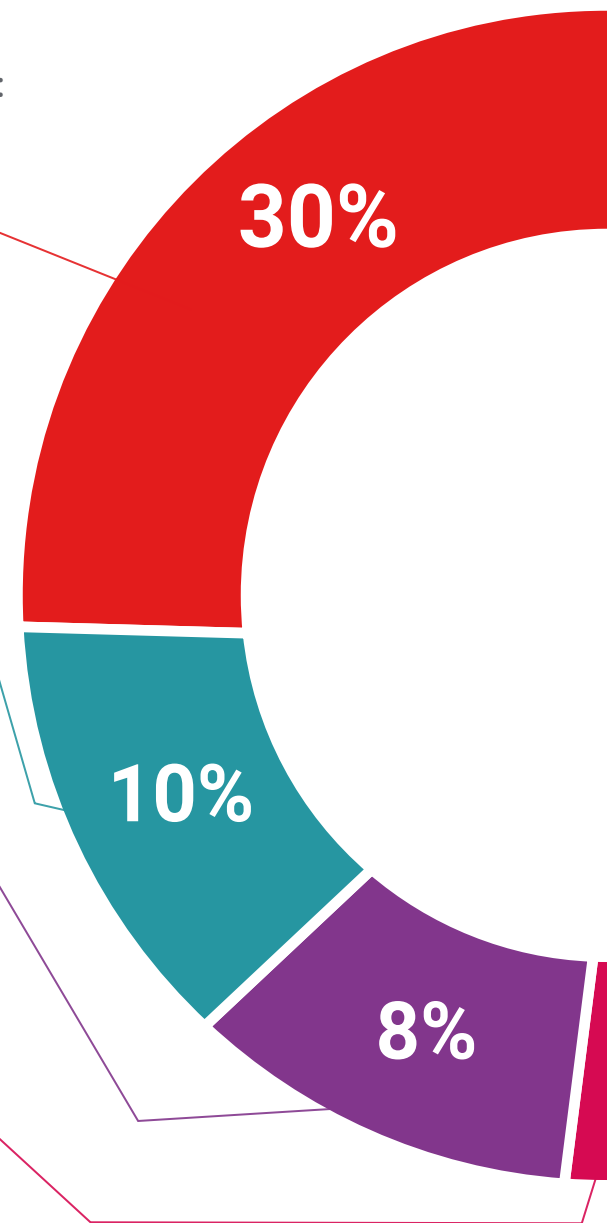
Pratique des aptitudes et des compétences

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 Yoga dans les Différents Moments de l'Évolution vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Réussissez ce programme et recevez
votre diplôme sans déplacements ni
formalités administratives”*

Ce **Certificat en Yoga dans les Différents Moments de l'Évolution** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré 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 Yoga dans les Différents Moments de l'Évolution**

N° d'heures officielles: **150 h.**



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

Yoga dans les Différents
Moments de l'Évolution

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Yoga dans les Différents
Moments de l'Évolution

