

# Certificat Avancé

## Asanas, Alignements et Variations à Utiliser dans le Yoga Thérapeutique

Approuvé par la NBA





## Certificat Avancé

### Asanas, Alignements et Variations à Utiliser dans le Yoga Thérapeutique

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 mois
- » 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/diplome-universite/diplome-universite-asanas-alignements-variations-utiliser-yoga-therapeutique](http://www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/diplome-universite/diplome-universite-asanas-alignements-variations-utiliser-yoga-therapeutique)

# 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 a été proposé comme une alternative très efficace pour améliorer non seulement la condition physique des individus qui le pratiquent, mais aussi comme un outil thérapeutique optimal. Pour cette raison, les utilisateurs de cette discipline sont de plus en plus nombreux, donc avoir des connaissances approfondies sur l'exécution biomécanique des postures typiques de cette activité est un élément de grande valeur dans le domaine du sport et de l'activité physique. Dans cette optique, TECH présente une qualification qui mettra à jour ses étudiants sur les Asanas, Alignements et Variations, 100% en ligne, leur permettant d'étudier de manière flexible et sans horaires rigides.



“

*C'est la meilleure opportunité de grandir professionnellement en tant qu'expert en Yoga. Inscrivez-vous maintenant et maîtrisez les Asanas et les Alignements parmi d'autres techniques thérapeutiques de cette discipline”*

En Yoga Thérapeutique, les Asanas sont adaptées aux besoins et limitations spécifiques de chaque personne, en tenant compte de ses conditions physiques et mentales. Bien que ses utilisations les plus répandues se concentrent sur l'amélioration de la flexibilité, de la circulation sanguine et de la posture des patients, son potentiel est aujourd'hui en pleine expansion. Selon diverses recherches, ces Alignements pourraient soulager les symptômes de maladies telles que l'Arthrite, l'Asthme, le Diabète, les pathologies cardiaques ou encore les maux de dos. Ces potentialités sont de plus en plus recherchées par les utilisateurs, mettant ainsi les professionnels au défi de se tenir au courant des principales innovations dans ce domaine.

Dans ce contexte, TECH a développé ce Certificat Avancé qui fournit à l'étudiant les compétences les plus récentes sur l'utilisation des Asanas pour améliorer le bien-être des athlètes et des autres individus. A travers ce programme, vous aborderez différentes techniques pour réduire l'inconfort musculaire et favoriser une mobilité correcte des patients. De même, le programme analyse en profondeur la biomécanique du corps humain et les stratégies pour éviter les mauvaises postures lors des exercices de Yoga Thérapeutique.

Toutes ces compétences seront acquises à partir d'un plan d'étude très complet où différents Asanas et Alignements pour des articulations et des douleurs spécifiques seront examinés. De même, les contrastes et leur importance seront abordés. Différents supports et adaptations seront également approfondis.

Et tout cela, grâce à la méthodologie *Relearning* qui vous permettra de développer des compétences pratiques pendant le processus d'apprentissage de manière rapide et flexible. Ce Certificat Avancé comprend également des ressources multimédias, telles que des vidéos et des infographies, conçues pour renforcer plus efficacement les compétences de l'étudiant. D'autre part, ces matières seront enseignées depuis l'innovante plateforme de TECH, 100% en ligne et accessible partout dans le monde via n'importe quel appareil connecté à internet.

Ce **Certificat Avancé en Asanas, Alignements et Variations à Utiliser dans le Yoga Thérapeutique** contient le programme le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- Le développement d'études de cas présentées par des experts en Asanas, Alignements et Variations à Utiliser en Yoga Thérapeutique
- Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ce Certificat Avancé a été conçu, fournissent des informations scientifiques et pratiques essentielles à l'exercice professionnel
- Des exercices pratiques permettant de réaliser le processus d'auto-évaluation afin d'améliorer l'apprentissage
- L'accent est mis sur des méthodologies innovantes
- Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Avec l'aide de TECH, vous pourrez vous démarquer dans le domaine du Yoga et continuer à progresser dans votre carrière professionnelle”*

“

*Un Certificat Avancé qui abordera tous les bienfaits du Yoga Thérapeutique pour prévenir des maladies telles que l'arthrite”*

Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus de sociétés de référence et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, le professionnel bénéficiera d'un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire qu'il se formera dans un environnement simulé qui lui permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi, l'étudiant devra essayer de résoudre les différentes situations de sa pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Apprenez à votre rythme et dans le confort de votre foyer les contenus que ce programme a préparé pour vous.*

*Maîtrisez de manière spécialisée la biomécanique des Asanas les plus utilisés dans le domaine du Yoga.*



# 02

## Objectifs

Ce Certificat Avancé se concentre sur la mise à jour des connaissances et des compétences pratiques des professionnels pour le développement correct des Asanas et des Alignements en Yoga Thérapeutique. Vous aurez notamment une maîtrise supérieure des techniques et des postures qui contribuent à améliorer l'inconfort du système musculo-squelettique et à offrir un plus grand bien-être physique aux athlètes et aux autres patients. De plus, ce programme de TECH vous propose une visite exhaustive de la biomécanique des différentes parties du corps humain et de la façon d'y traiter les pathologies latentes.





“

*Ce diplôme vous permettra de renforcer vos capacités physiques à mettre en œuvre des variations de postures dans le cadre de routines de Yoga thérapeutique”*



## 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 preuves scientifiques
- ♦ Approfondir les Asanas les plus appropriées en fonction des caractéristiques de la personne et des blessures qu'elle présente
- ♦ Plonger dans 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 méditatives et de relaxation existantes



*Avec ce Certificat Avancé  
vous serez plus proche  
de l'excellence professionnelle.  
Inscrivez-vous maintenant"*





## Objectifs spécifiques

---

### Module 1. Application des techniques d'Asanas et leur intégration

- ♦ Plonger dans l'apport philosophique et physiologique des différents Asanas
- ♦ Identifier les principes d'action minimale : Sthira, Sukham et Asanam
- ♦ Plonger dans le concept des asanas debout
- ♦ Décrire les avantages et les contre-indications des Asanas en extension
- ♦ Souligner les avantages et contre-indications des Asanas en rotation et en inclinaison latérale
- ♦ Décrire les contrepositions et quand les utiliser
- ♦ Approfondir les Bandhas et leur application dans le Yoga Thérapeutique

### Module 2 : Analyse des principaux Asanas debout

- ♦ Plonger dans les fondements biomécaniques du Tadasana et son importance en tant que posture de base pour d'autres Asanas debout
- ♦ Identifier les différentes variantes de salutations au soleil, leurs modifications, et comment elles affectent la biomécanique des Asanas debout
- ♦ Souligner les principaux asanas debout, leurs variations et comment appliquer correctement la biomécanique pour maximiser leurs bénéfices
- ♦ Mettre à jour les connaissances sur les fondements biomécaniques des principaux Asanas de flexion vertébrale et de flexion latérale, et sur la manière de les exécuter de manière sûre et efficace
- ♦ Indiquer les principales Asanas d'équilibre et comment utiliser la biomécanique pour maintenir la stabilité et l'équilibre pendant ces postures
- ♦ Identifier les principales extensions sujettes et comment appliquer correctement la biomécanique pour maximiser leurs bénéfices
- ♦ Approfondir les principales torsions et postures pour les hanches et comment utiliser la biomécanique pour les exécuter de manière sûre et efficace

### Module 3 : Décomposition des principaux 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 de blocage et la façon de les exécuter en toute sécurité et de manière efficace
- ♦ Actualiser les connaissances sur les Asanas réparateurs et sur la manière 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
- ♦ Plonger dans les différents types de supports (blocs, ceinture et chaise) et comment les utiliser pour améliorer la biomécanique des Asanas au sol
- ♦ Étudier l'utilisation de supports pour adapter les Asanas aux différents besoins et capacités physiques
- ♦ Découvrir les premiers pas du Yoga Restauratif et comment appliquer la biomécanique pour détendre le corps et l'esprit

# 03

## Direction de la formation

Ce diplôme dispose d'un corps enseignant rigoureusement sélectionné par TECH. De cette manière, l'étudiant pourra mettre à jour ses connaissances sur les techniques à suivre lors de l'exécution d'une posture, ainsi que sur la biomécanique que le corps effectue lors de leur pratique. De plus, l'étudiant élargira sa vision du contexte de cette activité, en se concentrant sur les bienfaits que le Yoga apporte au bien-être physique et mental, étant l'une des activités thérapeutiques et d'exercices les plus complètes du moment.



“

*Ne manquez pas l'opportunité d'étudier avec les meilleurs professionnels du Yoga et de perfectionner vos compétences par le biais de votre guide pédagogique personnalisé”*

## 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. Sa formation académique est principalement axée sur le **yoga thérapeutique**, avec plus de 6 000 heures documentées d'enseignement et de formation continue.

Ainsi, son travail a consisté à encadrer, à développer des protocoles et des critères de formation et à assurer une formation continue aux instructeurs de l'Integral Yoga Institute. Elle combine ce travail avec son rôle de thérapeute et d'institutrice dans d'autres institutions telles que The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa ou 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 défis qui peuvent survenir. Elle a travaillé tout au long de sa carrière avec différents types de personnes, notamment des hommes et des femmes âgés et d'âge moyen, des individus prénatals et postnatals, de jeunes adultes et même des anciens combattants avec une série de problèmes de santé physique et mentale.

Pour chacun d'eux elle réalise un travail soigné et personnalisé, ayant soigné des personnes souffrant d'ostéoporose, en train de se remettre d'une chirurgie cardiaque ou d'un cancer du sein, de vertiges, de maux de dos, du Syndrome du Côlon Irritable et d'Obésité. Elle possède plusieurs certifications, notamment l'E-RYT 500 de Yoga Alliance, le Basic Life Support (BLS) de l'American Health Training et l'Institutrice d'Exercices Certifiée par le Somatic Movement Center.



## Mme. Galliano, Dianne

---

- Directrice des Enseignants à l'Integral Yoga Institute – New York, États-Unis
- Instructrice de Yoga Thérapeutique à The 14TH Street Y
- Thérapeute de Yoga au Integral Yoga Institute Wellness Spa – New York, États-Unis
- Instructrice Thérapeutique à Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licence en Enseignement Élémentaire de la State University of 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 Yoga)
- ♦ Formatrice en Yoga Thérapeutique
- ♦ Licence en Sciences Biologiques de l'Université Autonome de Madrid
- ♦ Cours d'Enseignement de : Ashtanga Yoga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial et Yoga et Cancer
- ♦ Cours de Moniteur de Pilates au sol
- ♦ Cours de Kinésithérapie et Nutrition
- ♦ Cours de Professeur de Méditation

## Professeurs

### Mme Villalba, Vanessa

- ♦ Instructrice chez Gimnasios Villalba
- ♦ Professeur de Vinyasa Yoga et *Power Yoga* à l'Institut Européen de Yoga (IEY), Séville
- ♦ Instructrice de Yoga *Aérien*, Séville
- ♦ Instructrice de Yoga Intégral à IEY Séville
- ♦ *Body Intelligence TM Yoga Level* à IEY Huelva
- ♦ Professeur de Yoga pour femmes enceintes et post-partum à l'IEY Séville
- ♦ Instructrice Yoga Nidra, Yoga Thérapeutique et *Shamanic Yoga*
- ♦ Instructrice de Base de Pilates par FEDA
- ♦ Instructrice de Pilates au Sol avec outils
- ♦ Technicienne Avancée en Fitness et *Personal Training* par FEDA
- ♦ Instructrice *Spinning Start I* de la Fédération Espagnole de Spinning
- ♦ Instructrice *Power Dumbell* pour la Aerobic and Fitness Association
- ♦ Chiromassage à Quirotema de l'École Supérieure de Chiromassage et Thérapies
- ♦ Formation en Drainage Lymphatique par PRAXIS, Séville



# 04

## Structure et contenu

Les contenus de ce diplôme ont été préparés par de grands experts dans l'application du Yoga comme méthode thérapeutique. De cette manière, l'étudiant fera le point sur la nouvelle dynamique dans laquelle se déroule cette activité et l'importance qu'elle a pour améliorer la condition physique. De plus, il découvrira en profondeur les postures les plus utilisées dans ce domaine et les bénéfices que chacune d'elles apporte au bien-être de l'individu.





“

*Cet itinéraire académique vous permettra de vous mettre à jour sur le Yoga et de renforcer les techniques d'Asana dans le but d'apporter une thérapie physique à travers cette activité”*

## Module 1. Application des techniques d'Asanas et leur intégration

- 1.1. Asana
  - 1.1.1. Définition des Asanas
  - 1.1.2. Asana dans les Yoga sutras
  - 1.1.3. Objectif plus profond des Asanas
  - 1.1.4. Asanas et alignement
- 1.2. Principe de l'action minimale
  - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
  - 1.2.2. Comment appliquer ce concept dans la pratique ?
  - 1.2.3. Théorie des gunas
  - 1.2.4. Influence des gunas sur la pratique
- 1.3. Asanas debout
  - 1.3.1. L'importance des Asanas debout
  - 1.3.2. Comment les travailler
  - 1.3.3. Bénéfices
  - 1.3.4. Contre-indications et considérations
- 1.4. Asanas assis et couchés
  - 1.4.1. Importance des Asanas assis
  - 1.4.2. Asanas assis pour la méditation
  - 1.4.3. Asanas couchés : définition
  - 1.4.4. Avantages des postures couchées
- 1.5. Extension des asanas
  - 1.5.1. Pourquoi les extensions sont-elles importantes ?
  - 1.5.2. Comment les travailler en toute sécurité ?
  - 1.5.3. Bénéfices
  - 1.5.4. Contre-indications
- 1.6. Asanas de flexion
  - 1.6.1. Importance de la flexion vertébrale
  - 1.6.2. Exécution
  - 1.6.3. Bénéfices
  - 1.6.4. Erreurs les plus fréquentes et comment les éviter

- 1.7. Rotation des asanas : torsions
  - 1.7.1. Mécanisme de la torsion
  - 1.7.2. Comment les exécuter correctement
  - 1.7.3. Bénéfices physiologiques
  - 1.7.4. Contre-indications
- 1.8. Asanas courbés sur le côté
  - 1.8.1. Importance
  - 1.8.2. Bénéfices
  - 1.8.3. Erreurs courantes
  - 1.8.4. Contre-indications
- 1.9. Importance des contrepositions
  - 1.9.1. Qu'est-ce que c'est ?
  - 1.9.2. Quand les faire
  - 1.9.3. Avantages durant la pratique
  - 1.9.4. Contre-postures les plus utilisées
- 1.10. Bandhas
  - 1.10.1. Définition
  - 1.10.2. Principales Bandhas
  - 1.10.3. Quand les utiliser
  - 1.10.4. Bandhas et Yoga Thérapeutique

## Module 2 : Analyse des principaux Asanas debout

- 2.1. Tadasana
- 2.2. Salutation au soleil
- 2.3. Asanas debout
- 2.4. Asanas de flexion de la colonne vertébrale debout
- 2.5. Asanas de flexion latérale
- 2.6. Équilibre des asanas
- 2.7. Extensions position couchée
- 2.8. Extensions
- 2.9. Torsions
- 2.10. Hanches

### Module 3 : Décomposition des principaux Asanas au sol et adaptations avec supports

- 3.1. Principaux Asanas au sol
- 3.2. Flexions couchées
- 3.3. Torsions et inclinaisons latérales
- 3.4. Asanas de fermeture
- 3.5. Inversés
- 3.6. Blocs
- 3.7. Ceinture
- 3.8. Asanas sur une chaise
- 3.9. Yoga sur chaise
- 3.10. Asanas réparateurs

“

*L'objectif de TECH est de vous aider à progresser dans votre domaine de travail et ce Certificat Avancé en est un exemple. Commencez maintenant"*



# 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.



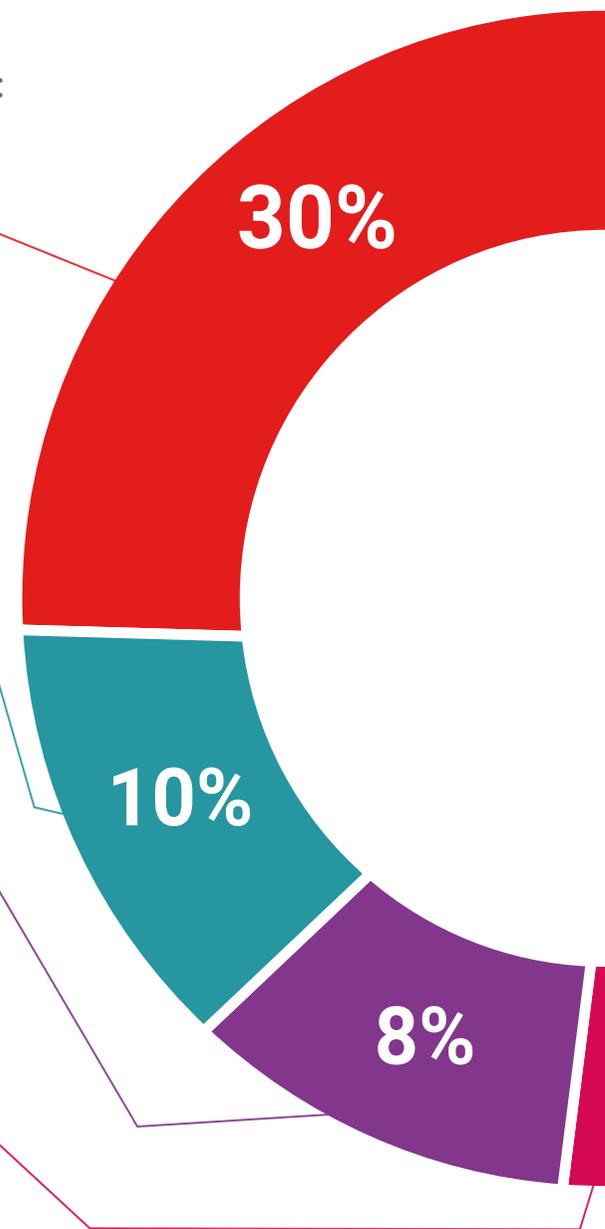
#### Pratique des aptitudes et des compétences

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 Avancé en Asanas, Alignements et Variations à Utiliser dans le Yoga Thérapeutique garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Certificat Avancé délivré par TECH Université Technologique.



“

*Terminez ce programme avec succès  
et recevez votre diplôme sans avoir  
à vous soucier des déplacements  
ou des formalités administratives”*

Ce **Certificat Avancé en Asanas, Alignements et Variations à Utiliser dans le Yoga Thérapeutique** contient le programme 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 Avancé** délivrée par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Certificat Avancé en Asanas, Alignements et Variations à Utiliser dans le Yoga Thérapeutique**

Heures Officielles: **450 h.**

**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.



## Certificat Avancé

Asanas, Alignements et Variations  
à Utiliser dans le Yoga Thérapeutique

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

# Certificat Avancé

## Asanas, Alignements et Variations à Utiliser dans le Yoga Thérapeutique

Approuvé par la NBA

