

Formation Pratique

Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport



tech



tech

Formation Pratique
Yoga Thérapeutique dans
l'Activité Physique et le Sport

Sommaire

01

Introduction

Page 4

02

Pourquoi suivre cette
Formation Pratique ?

Page 6

03

Objectifs

Page 8

04

Plan d'étude

Page 10

05

Où suivre la Formation
Pratique ?

Page 12

06

Conditions générales

Page 16

07

Diplôme

Page 18

01 Introduction

Le Yoga Thérapeutique a gagné en popularité dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport en raison de ses bénéfices reconnus dans l'amélioration des performances et la réduction du risque de blessure chez les athlètes. Par conséquent, la mise à jour des compétences pratiques est essentielle pour exercer efficacement cette activité professionnelle. TECH a donc créé un programme 100 % pratique et en présentiel qui se concentre sur les dernières innovations dans ce secteur. Le programme se déroulera dans des installations de renommée internationale dotées des meilleures ressources en matière de soins et d'appareils technologiques. Ils auront ainsi accès aux meilleurs experts pour acquérir une expérience pratique et résoudre leurs doutes. De plus, un tuteur assistant supervisera l'ensemble du processus d'apprentissage de manière personnalisée.

“

Ce programme de TECH vous aidera à intégrer les dernières applications et procédures du Yoga Thérapeutique pour améliorer les performances physiques dans l'Activité Physique et le Sport d'une manière pratique et en personne”





Ces dernières années, le Yoga Thérapeutique est devenu un outil de plus en plus populaire dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport. Ses bienfaits sont largement reconnus et les professionnels découvrent comment intégrer ces pratiques dans leurs programmes d'entraînement afin d'améliorer les performances et de réduire les risques de blessures. De plus, il a été constaté que cette discipline peut améliorer la souplesse, la force, l'endurance et l'équilibre. Ces postures améliorent la posture des sportifs, réduisent les douleurs et augmentent la capacité de récupération. C'est pourquoi il est essentiel d'actualiser les compétences pratiques sur la base de ces avancées afin d'exercer cette activité professionnelle avec une grande efficacité.

Dans ce contexte, TECH a développé un programme 100% pratique et en présentiel pour mettre à jour les experts en Yoga Thérapeutique sur les innovations les plus pointues. Au cours de ce séjour, les nouvelles procédures seront appliquées sur des patients réels. Le diplôme sera délivré dans un établissement de renommée internationale, équipé des meilleures ressources en matière de soins de santé et de dispositifs technologiques.

De même, TECH a organisé le développement de ce programme avec différents centres afin que le professionnel de la santé puisse choisir celui qui convient le mieux à sa situation géographique. Dans tous ces centres, il aura accès aux meilleurs experts et pourra discuter de ses doutes et acquérir de l'expérience in situ. Un tuteur accompagnateur suivra également tous les progrès grâce à des conseils entièrement personnalisés.

02

Pourquoi suivre cette Formation Pratique ?

Cette Formation Pratique est la meilleure option pour les professionnels qui souhaitent mettre à jour leurs connaissances en matière de Yoga Thérapeutique. TECH propose un programme 100 % pratique et en personne qui leur permet de se tenir au courant des innovations les plus récentes et de leurs applications. Au cours du programme, les procédures innovantes sont appliquées à de vrais patients et sont réalisées dans un établissement de renommée internationale équipé des meilleures ressources en matière de soins de santé et des meilleurs appareils technologiques. En outre, le programme collabore avec des experts qui superviseront les progrès académiques de l'étudiant sur place.



Grâce à TECH, les professionnels du Yoga Thérapeutique auront accès aux ressources technologiques les plus avancées pour compléter la condition physique des athlètes de haut niveau"

1. Actualisation des technologies les plus récentes

Cette Formation se concentre sur les dernières applications et procédures du Yoga Thérapeutique afin que les étudiants apprennent les clés des techniques de relaxation et du Mindfulness. En même temps, ce programme offre toutes les aptitudes nécessaires pour appliquer efficacement ces compétences dans l'amélioration physique des personnes engagées dans une Activité Physique et un Sport intensifs.

2. Exploiter l'expertise des meilleurs spécialistes

Au cours de cette Formation Pratique, une équipe d'experts accueillera le professionnel dans un centre de premier ordre spécialisé dans le Yoga Thérapeutique. De là, il partagera ses expériences les plus avancées pour la mise en œuvre de protocoles innovants sous la conduite d'un tuteur assistant qui sera chargé de superviser l'ensemble de ces progrès.

3. Accéder à des milieux cliniques de premier ordre

TECH a soigneusement sélectionné les installations qui accueilleront les participants à cette Formation Pratique pendant 3 semaines. Ces institutions jouissent d'un grand prestige grâce au personnel qui y travaille et aux ressources technologiques dont elles disposent.



4. Mettre en pratique au quotidien ce que vous apprenez dès le départ

Ce programme innove sur le marché de l'éducation en proposant un modèle d'apprentissage innovant et 100% pratique qui facilite l'accès des professionnels du Yoga Thérapeutique à un environnement spécialisé. Grâce à ce séjour sur place, les diplômés bénéficieront des expériences les plus recherchées dans le panorama de l'Activité Physique et du Sport d'aujourd'hui.

5. Élargir les frontières de la connaissance

Au cours de cette Formation Pratique, les professionnels auront accès à des centres d'envergure internationale, situés sous différentes latitudes. Ils apprendront ainsi à connaître les différentes normes et modalités de prise en charge des patients qui ont besoin de Yoga Thérapeutique pour améliorer leurs performances dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport.

“

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

03

Objectifs

TECH offre, par le biais de cette Formation Pratique, une expérience académique de grande envergure. Grâce à elle, le professionnel du Yoga Thérapeutique mettra à jour ses connaissances et intégrera la praxis la plus avancée dans sa carrière. Ceci sera soutenu par un diplôme 100% présentiel, intensif et immersif.



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 basé sur des données scientifiques
- ♦ Gérer les différents concepts anatomiques : axes, plans et position anatomique
- ♦ Différencier les différents éléments constituant l'appareil locomoteur





Objectifs spécifiques

- ♦ Évaluer les facteurs intrinsèques et extrinsèques qui peuvent précipiter l'apparition d'une lésion du rachis
- ♦ Formuler des diagnostics fonctionnels qui établissent une corrélation entre l'état de l'utilisateur et les limitations physiopathologiques
- ♦ Concevoir des protocoles d'intervention kinésithérapeutique adaptés à la région anatomique lésée et au sport pratiqué
- ♦ Éduquer le patient et les autres collaborateurs aux actions de détection et d'évaluation des risques
- ♦ Apprendre une méthode globale, causale et individualisée d'évaluation, de diagnostic et de traitement
- ♦ Innover les notions biomécaniques et physiopathologiques du patient
- ♦ Fournir une méthode structurée de thérapie manuelle qui permette d'aborder les pathologies tant morphologiques que symptomatiques
- ♦ Analyser les avantages du Yoga Thérapeutique
- ♦ Acquérir les connaissances qui permettront l'évolution correcte des patients souffrant de problèmes de colonne vertébrale et d'autres altérations de la santé dérivées d'un affaiblissement du Core
- ♦ Pour récupérer et améliorer la coordination psychomotrice des personnes, ainsi que la prévention et la promotion de la santé de l'utilisateur
- ♦ Décrire les techniques posturales pratiques dans l'éducation à la santé pour les patients en bonne santé afin d'améliorer leur qualité de vie
- ♦ Identifier les problèmes de l'appareil locomoteur pour lesquels les exercices basés sur la thérapie par le yoga sont les plus efficaces.
- ♦ Décrivez les modèles d'exercices qui agissent plus spécifiquement sur chaque articulation
- ♦ Identifier les problèmes généraux de l'appareil locomoteur qui nécessitent une approche différente
- ♦ Revoir la cinématique du corps en fonction de l'interaction des différentes chaînes myofasciales
- ♦ Poser des diagnostics basés sur l'affectation des chaînes musculaires selon le GDS et la technique de Mezieres
- ♦ Assimiler les connaissances théoriques et pratiques nécessaires à l'évaluation posturale et à l'évaluation des chaînes articulaires et myofasciales
- ♦ Appliquer les connaissances acquises dans la modification des exercices en fonction des profils cliniques
- ♦ Prévention des blessures et hygiène posturale dans la pratique clinique quotidienne des professionnels de la santé
- ♦ Établir une analyse critique du yoga basée sur des preuves scientifiques
- ♦ Approfondir l'origine du Mindfulness
- ♦ Connaître les différents modèles du Mindfulness
- ♦ Approfondissement des techniques de pleine conscience
- ♦ Approfondir les techniques posturales pour la pratique du Mindfulness
- ♦ Connaître les champs d'application du Mindfulness

04

Plan d'étude

Cette Formation Pratique consiste en 3 semaines d'apprentissage, dans une institution prestigieuse. Ce processus éducatif s'étendra du lundi au vendredi jusqu'à ce que 120 heures consécutives d'apprentissage soient accomplies. En même temps, l'ensemble du processus sera supervisé et régi par un tuteur désigné. Ce professionnel sera chargé de veiller à l'application correcte des derniers protocoles du Yoga Thérapeutique. Il lui fera également participer à des tâches dynamiques afin de perfectionner ses compétences.

Dans cette formation, de nature totalement pratique, les activités visent à développer et à perfectionner les compétences nécessaires à la prestation de soins de santé dans des domaines et des conditions qui requièrent un haut niveau de qualification, et qui sont orientées vers une formation spécifique pour l'exercice de l'activité, dans un environnement de sécurité pour le patient et de haute performance professionnelle.

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
Le yoga dans les différents moments de l'évolution	Concevoir un cours de yoga pour enfants basé sur les principes du yoga pour enfants
	Créer une séance de yoga prénatal et postnatal et apprendre les ajustements nécessaires pour adapter la pratique aux besoins des femmes enceintes et après l'accouchement
	Organiser un cours de yoga pour les personnes âgées, en incluant les postures recommandées et les adaptations fonctionnelles pour les personnes handicapées
Intégration du patient ayant des problèmes de santé et un handicap	Participer à une séance de yoga thérapeutique pour les personnes souffrant d'un handicap ou de problèmes de santé spécifiques, tels que l'infirmité motrice cérébrale ou l'hypertension artérielle
	Développer un kriya spécifique pour les personnes ayant une déficience visuelle, motrice ou auditive, en tenant compte des adaptations nécessaires
	Pratiquer une séance de yoga thérapeutique avec un patient souffrant d'un problème de santé spécifique, et faire les adaptations nécessaires aux postures et à la pratique pour l'adapter aux besoins du patient
Approche clinique	Gérer une séance de yoga thérapeutique pour l'appareil locomoteur, y compris les postures et ajustements recommandés pour les personnes souffrant de problèmes de colonne vertébrale, de fibromyalgie ou de paraplégie
	Effectuer un kriya spécifique pour traiter les problèmes cardiovasculaires tels que l'hypertension artérielle ou l'hypotension
	Traiter les problèmes du système digestif, tels que la constipation ou le syndrome du côlon irritable dans le cadre d'une séance de yoga thérapeutique spécifique
Détente mentale	Appliquer la technique de relaxation progressive d'Edmund Jacobson et la relaxation autogène de Schultz, et apprendre à les utiliser comme outils thérapeutiques
	Concevoir une séance de méditation de Mindfulness, incluant la pleine conscience, la concentration sur la respiration et la gestion des émotions et des pensées intrusives
	Mettre en œuvre la technique de désensibilisation systématique et de dissociation sélective pour traiter les troubles liés à l'anxiété et au stress
Mindfulness	Créer une séance de Mindfulness pour les enfants et apprendre des techniques spécifiques pour travailler avec ces derniers
	Utiliser la technique de Mindfulness pour traiter le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH)
	Mener une séance de Mindfulness dans un contexte éducatif ou professionnel, et apprendre à intégrer cette technique dans différents contextes

05 Où suivre la Formation Pratique ?

TECH a conçu une Formation Pratique pour mettre à jour les professionnels sur les tendances les plus avancées en matière de Yoga Thérapeutique. Ainsi, ce séjour sur place se déroulera dans un centre hospitalier d'une grande rigueur, doté de ressources technologiques de pointe et d'un personnel d'experts prestigieux. De plus, afin d'offrir la meilleure formation possible aux étudiants, le programme sera conforme aux normes internationales et sera supervisé par des experts de renom.



Complétez ce programme de TECH en présentiel, direct et immersif, à partir d'un centre de Yoga Thérapeutique d'excellence et avec les meilleurs résultats en matière de soins"





L'étudiant pourra suivre cette formation dans les centres suivants :



Sciences du Sport

Club Metropolitan Sagrada Familia

Pays : Espagne
Ville : Barcelone

Adresse : C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

Club Metropolitan Iradier

Pays : Espagne
Ville : Barcelone

Adresse : C/ de les Escoles Pies, 105, 08017 Barcelona

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

Club Metropolitan Balmes

Pays : Espagne
Ville : Barcelone

Adresse : C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

Club Metropolitan Las Arenas

Pays : Espagne
Ville : Barcelone

Adresse : Gran Via de les Corts Catalanes, 373, 385, 08015 Barcelona

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

Club Metropolitan Galileo

Pays : Espagne
Ville : Barcelone

Adresse : C/ de Galileu, 186, 08028 Barcelona

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

Club Metropolitan Badalona

Pays : Espagne
Ville : Barcelone

Adresse : C. de Sant Miquel, 16, 08911 Badalona, Barcelona

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

Club Metropolitan Gran Vía

Pays : Espagne
Ville : Barcelone

Adresse : Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet, 142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

Club Metropolitan Abascal

Pays : Espagne
Ville : Madrid

Adresse : Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif




Sciences du Sport

Club Metropolitan Eurobuilding


Pays	Ville
Espagne	Madrid

Adresse : Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

Club Metropolitan Isozaki

Pays	Ville
Espagne	Biscaye

Adresse : Paseo Uribitarte, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

Club Metropolitan Begoña

Pays	Ville
Espagne	Biscaye

Adresse : Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

Club Metropolitan Romareda

Pays	Ville
Espagne	Saragosse

Adresse : C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

Club Metropolitan Paraíso

Pays	Ville
Espagne	Saragosse

Adresse : Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

Club Metropolitan Sevilla

Pays	Ville
Espagne	Séville

Adresse : Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

Club Metropolitan Gijón

Pays	Ville
Espagne	Asturies

Adresse : Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

Club Metropolitan Vigo

Pays Ville
Espagne Pontevedra

Adresse : Rúa Cánovas del Castillo, 1,
36202 Vigo, Pontevedra

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de
Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif



Sciences du Sport

Club Metropolitan La Solana

Pays Ville
Espagne La Corogne

Adresse : P.º Marítimo Alcalde Francisco
Vázquez, 21, 15001 A Coruña

La plus grande chaîne nationale de Centres de sport, de
Santé et de Bien-être

Formations pratiques connexes :

- Entraînement Personnel Thérapeutique
- Coach Sportif

06

Conditions générales

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 la Formation Pratique, 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 de la Formation Pratique, 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 de la formation. Tout problème survenant au cours du séjour doit être signalé d'urgence au tuteur académique.

4. CERTIFICATION: L'étudiant qui réussit la Formation Pratique recevra un certificat accréditant le séjour dans le centre en question.

5. RELATION DE TRAVAIL: La formation pratique ne constitue pas une relation de travail de quelque nature que ce soit.

6. ÉTUDES PRÉALABLES: Certains centres peuvent exiger un certificat d'études préalables pour effectuer la Formation Pratique. Dans ce cas, il sera nécessaire de le présenter au département de formations pratiques de TECH afin de confirmer l'affectation du centre choisi.

7. NON INCLUS: La Formation Pratique ne comprend aucun élément non décrit 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.

07 Diplôme

Ce programme vous permettra d'obtenir votre diplôme de **Formation Pratique en Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport** approuvé par **TECH Global University**, la plus grande Université numérique du monde.

TECH Global University est une Université Européenne Officielle reconnue publiquement par le Gouvernement d'Andorre ([journal officiel](#)). L'Andorre fait partie de l'Espace Européen de l'Enseignement Supérieur (EEES) depuis 2003. L'EEES est une initiative promue par l'Union européenne qui vise à organiser le cadre international de formation et à harmoniser les systèmes d'enseignement supérieur des pays membres de cet espace. Le projet promeut des valeurs communes, la mise en œuvre d'outils communs et le renforcement de ses mécanismes d'assurance qualité afin d'améliorer la collaboration et la mobilité des étudiants, des chercheurs et des universitaires.

Ce diplôme de Formation Pratique de **TECH Global University** est un programme européen de formation continue et d'actualisation professionnelle qui garantit l'acquisition de compétences dans son domaine de connaissances, conférant une grande valeur curriculaire à l'étudiant qui réussit le programme.

Diplôme: **Formation Pratique en Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport**

Durée: **3 semaines**

Modalité: **du lundi au vendredi, durant 8 heures consécutives**

Crédits: **5 ECTS**



tech

Formation Pratique
Yoga Thérapeutique dans
l'Activité Physique et le Sport

Formation Pratique

Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport



tech