

Mastère Spécialisé Yoga Thérapeutique

Approuvé par la NBA





tech université
technologique

Mastère Spécialisé Yoga Thérapeutique

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/science-du-sport/master/master-yoga-therapeutique

Sommaire

01

Présentation

Page 4

02

Objectifs

Page 8

03

Compétences

Page 14

04

Direction de la formation

Page 18

05

Structure et contenu

Page 24

06

Méthodologie

Page 36

07

Diplôme

Page 44

01 Présentation

Dans une société moderne où le temps manque, le yoga connaît un âge d'or grâce à ses nombreux bienfaits pour la santé. Les affections physiques, la réduction du poids ou le renforcement des os peuvent être améliorés en de courtes séances. Au-delà d'une tendance, cette activité physique s'est consolidée dans le monde entier et fait désormais partie des programmes de récupération ou de préparation des sportifs. C'est pourquoi a été créée ce diplôme 100% en ligne, qui fournit aux professionnels du sport les connaissances les plus exhaustives en matière de biomécanique, de kinésithérapie et des derniers développements dans la planification des séances de Yoga Thérapeutique. Tout cela, en plus, avec un contenu multimédia à la pointe de l'actualité académique.





“

Grâce à ce Mastère Spécialisé, vous serez au fait des derniers développements du Yoga Thérapeutique et de son application aux sportifs de haut niveau”

Des athlètes de haut niveau tels que Novak Djokovic, LeBron James et Robert Lewandowski pratiquent le yoga pour ses bienfaits physiques tels que la protection des articulations, l'amélioration de la souplesse et l'augmentation de la capacité pulmonaire. Cependant, la réduction de la douleur ou le contrôle de la respiration ont un impact positif sur les personnes souffrant de maladies dégénératives, de scoliose, de désalignement du genou, de lumbago ou de sciatique.

La recherche scientifique a soutenu les exercices de Yoga Thérapeutique non seulement pour maintenir la personne en forme, mais aussi pour traiter certaines pathologies physiques et psychologiques. Face à cette réalité, le professionnel du monde du sport ne peut rester insensible aux nouveaux développements qui interviennent dans ce domaine. C'est pourquoi ce Mastère Spécialisé, enseigné par des spécialistes ayant une grande expérience, vous fera découvrir les nouvelles tendances de cette méthode, les principaux concepts de la biomécanique et leur application clinique.

À cette fin, le professionnel disposera de ressources pédagogiques multimédias qui l'amèneront à étudier en profondeur l'application des techniques d'asanas et leur intégration, la planification et la prescription d'exercices en fonction des caractéristiques de la personne et de ses maux. De même, les études de cas fournies par les experts de ce diplôme seront d'une grande utilité pour leur intégration dans leur travail quotidien.

En outre, les diplômés auront à leur disposition des *Masterclasses* exclusives à ce programme, données par un professeur international ayant une grande expérience dans l'enseignement spécifique des professeurs de yoga. Ces leçons donneront un aperçu des principales avancées, techniques, programmes d'exercices et développements dans cette discipline. Tout cela avec une approche pratique et très utile pour l'inclusion dans le travail quotidien.

Ce Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique comprend également la participation d'un professeur international de renom spécialisé dans le Yoga Thérapeutique. Grâce à des *Masterclasses* exclusives, les étudiants auront l'opportunité d'apprendre les dernières nouveautés et développements dans des domaines tels que les bases neurophysiologiques des techniques méditatives, l'application des techniques d'asanas et leur intégration, et les pathologies les plus courantes traitées en Yoga Thérapeutique. Tout cela sera enseigné par l'une des figures de proue de ce domaine, ce qui garantit une expérience d'apprentissage enrichissante et de qualité pour tous les professionnels du sport.

Les professionnels de l'Activité Physique et du Sport ont donc une excellente occasion de se plonger dans le Yoga Thérapeutique grâce à une formation universitaire accessible où et quand ils le souhaitent. Vous n'aurez besoin que d'un appareil électronique pour consulter le syllabus, répartissant, par ailleurs, la charge d'enseignement en fonction de vos besoins. Un programme sans présence, ou des cours à horaires fixes, qui permettra aux étudiants de combiner leurs responsabilités avec un diplôme de qualité.

Ce **Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique** contient le programme scientifique 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 Yoga
- ♦ 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 pour réaliser 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



Vous disposez de vidéos et de cas cliniques détaillés afin de ne manquer aucun détail des dernières techniques de Yoga Thérapeutique appliquées aux patients souffrant de problèmes lombaires"

“

Un diplôme universitaire qui vous permettra d'approfondir la biomécanique des asanas en position debout quand vous le souhaitez”

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

Son contenu multimédia, développé avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel d'apprendre de manière située et contextuelle, c'est-à-dire dans un environnement simulé qui fournira une formation immersive programmée pour s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit tenter de résoudre les différentes situations de 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.

Il s'agit d'un programme 100% en ligne conçu pour les professionnels à la recherche d'un diplôme universitaire compatible avec leurs responsabilités professionnelles.

Garbiñe Muguruza, Pau Gasol et David Beckham incluent le yoga dans leur pratique quotidienne. Intégrez les derniers exercices dans vos programmes pour les athlètes en convalescence.



02 Objectifs

Une fois achevée la durée de 12 mois de ce Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique, le professionnel aura actualisé ses connaissances sur cette méthode et les importants bénéfices qu'elle apporte aux enfants et aux personnes âgées. De cette façon, ils pourront adapter convenablement chaque séance aux différentes pathologies que peut présenter l'athlète ou la personne à qui l'activité est destinée. Au cours de ce processus, vous disposerez d'une équipe pédagogique spécialisée qui vous guidera pour atteindre ces objectifs.





“

Dans 12 mois, vous serez en mesure d'adapter vos séances de Yoga Thérapeutique à des patients présentant une diversité fonctionnelle et cognitive”



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
- ♦ 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

“

Les avantages de la Thérapie par le Yoga en font une méthode adaptée aux femmes enceintes. Préparez vos meilleures sessions grâce à cette qualification”





Objectifs spécifiques

Module 1. Structure de l'Appareil Locomoteur

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

Module 2. Rachis, instabilité et lésions

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

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

- ♦ Approfondir l'apport philosophique et physiologique des différents Asanas
- ♦ Identifier les principes d'action minimale: Sthira, Sukham et Asanam
- ♦ Approfondir le concept des Asanas debout
- ♦ Décrire les bénéfices et les contre-indications des Asanas d'étirement
- ♦ Indiquer les avantages et les contre-indications des Asanas de rotation et de flexion latérale
- ♦ Décrire les contre-postures et savoir quand les utiliser
- ♦ Approfondir les Bandhas et leur application dans le Yoga Thérapeutique

Module 4. Analyse des principaux Asanas en position debout

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

Module 5. Répartition des Asanas du sol principal 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 fermeture et la manière de les exécuter en toute sécurité et de manière efficace
- ♦ Rafrâchir les connaissances sur les Asanas restaurateurs et sur la façon d'appliquer la biomécanique pour détendre et restaurer le corps
- ♦ Identifier les principales inversions et comment utiliser la biomécanique pour les réaliser efficacement et en toute sécurité
- ♦ Approfondir les connaissances sur les différents types de supports (blocs, ceinture et selle) et comment les utiliser pour améliorer la biomécanique des Asanas au sol
- ♦ Explorer l'utilisation d'accessoires pour adapter les Asanas à différents besoins et capacités physiques
- ♦ Approfondir les premières étapes du Yoga Restaurateur et comment appliquer la biomécanique pour détendre le corps et l'esprit

Module 6. Pathologies les plus courantes

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

- ♦ Identifier les blessures à l'épaule et comment adapter la pratique du Yoga pour réduire la douleur et améliorer la mobilité
- ♦ Approfondir les pathologies du poignet et de l'épaule et comment adapter la pratique du Yoga pour les prévenir et réduire l'inconfort
- ♦ Approfondir les bases posturales et appliquer la biomécanique pour améliorer la posture et prévenir les blessures
- ♦ Identifier les maladies auto-immunes et comment la pratique du Yoga peut aider à leur gestion et à la réduction des symptômes

Module 7. Système fascial

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

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

- ♦ Approfondir les différents besoins du corps et la pratique du Yoga à différents moments de la vie, tels que l'enfance, l'âge adulte et le troisième âge
- ♦ Explorer comment la pratique du Yoga peut aider les femmes pendant le cycle menstruel et la ménopause, et comment adapter la pratique pour répondre à leurs besoins
- ♦ Approfondir les soins et la pratique du Yoga pendant la grossesse et le post-partum, et comment adapter la pratique pour répondre aux besoins des femmes à ces moments-là
- ♦ Identifier la pertinence de la pratique du yoga pour les personnes ayant des besoins physiques et/ou sensoriels particuliers et comment adapter la pratique pour répondre à leurs besoins
- ♦ Apprendre à créer des séquences de Yoga spécifiques pour chaque moment d'évolution et chaque besoin individuel
- ♦ Identifier et appliquer les meilleures pratiques pour assurer la sécurité et le bien-être pendant la pratique du Yoga à différents stades de développement et situations particulières

Module 9. Physiologie des techniques Respiratoires

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

Module 10. Bases neurophysiologiques des techniques de méditation et de relaxation

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



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

03

Compétences

Ce Mastère Spécialisé permet aux professionnels d'élargir leurs compétences pour le développement de séances de Yoga Thérapeutique dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport, ainsi que de renforcer leurs compétences afin de pouvoir planifier chaque séance de manière adéquate. Cela vous permettra d'améliorer l'application des techniques posturales et de méditation en fonction des caractéristiques de chaque personne. À cette fin, les étudiants disposeront de simulations de cas cliniques, qui constituent un outil pédagogique extrêmement utile.





“

*Il s'agit d'une option académique
qui vous permettra d'améliorer votre
capacité à adapter vos cours de
yoga aux personnes handicapées"*



Compétences générales

- ♦ Appliquer le Yoga Thérapeutique d'un point de vue clinique dans les soins aux patients
- ♦ Créer des programmes spécifiques pour chaque patient en fonction de ses affections et de ses caractéristiques
- ♦ Encourager les compétences de communication avec les patients
- ♦ Aborder les pathologies les plus courantes de la colonne vertébrale, des articulations et du système musculaire
- ♦ Mettre en œuvre des techniques de relaxation
- ♦ Appliquer les principes fondamentaux du Yoga Thérapeutique

“

Inscrivez-vous à une qualification qui vous permettra d'intégrer les asanas dans les programmes de récupération des sportifs d'élite"





Compétences spécifiques

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

04

Direction de la formation

TECH s'engage à offrir à ses étudiants un enseignement de qualité et accessible à tous. À cette fin, elle sélectionne rigoureusement le personnel enseignant qui fait partie de chacun de ses diplômes. Dans ce cas, le professionnel aura à sa disposition un personnel de direction et d'enseignement spécialisé en Yoga Thérapeutique, ayant une grande expérience dans des centres de premier plan. Leur vaste expérience professionnelle et leurs qualifications élevées se reflètent également dans le contenu de ce programme 100% en ligne.



“

Une équipe spécialisée de professeurs de premier ordre dans le monde du Yoga Thérapeutique vous guidera tout au long de ce processus d'apprentissage de 12 mois"

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'Institut de Yoga Intégral. Elle combine ce travail avec son rôle de thérapeute et d'institutrice dans d'autres institutions telles que le 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa et l' Educational Alliance: Center for Balanced Living.

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

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



Mme Galliano, Dianne

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

“

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

Direction



Mme Escalona García, Zoraida

- ♦ Vice-présidente de l' Association Espagnole de Yoga Thérapeutique
- ♦ Fondatrice de la méthode *Air Core* (cours combinant 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'Institut Européen de Yoga
- ♦ Directeur de l'École Centro de Luz
- ♦ Directeur de l'École Nationale de Reiki Évolutif
- ♦ Instructeur de Hot Yoga au Centro de Luz
- ♦ Formateur d'Instructeurs de Power Yoga
- ♦ Formateur d'Instructeurs de Yoga
- ♦ Formateur de Yoga Ashtanga et de Yoga Progressif
- ♦ Instructeur de Tai Chi et de Chi Kung
- ♦ Instructeur de Body Intelligence Yoga
- ♦ Instructeur de Sup Yoga

Mme Salvador Crespo, Inmaculada

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

Mme Villalba, Vanessa

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

Mme Bermejo Busto, Aránzazu

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

05

Structure et contenu

Le programme de ce diplôme a été élaboré par une équipe d'enseignants spécialisés qui a élaboré un programme conçu pour offrir le contenu le plus exhaustif et le plus actualisé sur le Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport. Un programme où, en plus de trouver du matériel pédagogique innovant, les étudiants pourront progresser de manière beaucoup plus naturelle grâce au système *Relearning*. Une méthodologie qui réduit les longues heures d'étude et qui permettra au professionnel d'étudier l'intégration du yoga de manière agile chez les patients souffrant de problèmes de santé mentale, de handicaps, d'obésité et des asanas les plus utilisés actuellement.





“

*Le système Relearning utilisé par
TECH vous permettra de réduire
les longues heures d'étude"*

Module 1. Structure de l'Appareil Locomoteur

- 1.1. Position anatomique, axes et plans
 - 1.1.1. Anatomie et physiologie de base du corps humain
 - 1.1.2. Position anatomique
 - 1.1.3. Axes du corps
 - 1.1.4. Les plans anatomiques
- 1.2. Os
 - 1.2.1. Anatomie osseuse du corps humain
 - 1.2.2. Structure et fonction des os
 - 1.2.3. Les différents types d'os et leur relation avec la posture et le mouvement
 - 1.2.4. La relation entre le système squelettique et le système musculaire
- 1.3. Articulations
 - 1.3.1. Anatomie et physiologie des articulations du corps humain
 - 1.3.2. Différents types d'articulations
 - 1.3.3. Le rôle des articulations dans la posture et le mouvement
 - 1.3.4. Les blessures articulaires les plus courantes et comment les prévenir
- 1.4. Cartilage
 - 1.4.1. Anatomie et physiologie du cartilage dans le corps humain
 - 1.4.2. Différents types de cartilage et leur fonction dans l'organisme
 - 1.4.3. Le rôle du cartilage dans l'articulation et la mobilité
 - 1.4.4. Les lésions cartilagineuses les plus courantes et leur prévention
- 1.5. Tendons et Ligaments
 - 1.5.1. Anatomie et physiologie des tendons et des ligaments du corps humain
 - 1.5.2. Différents types de tendons et de ligaments et leur fonction dans l'organisme
 - 1.5.3. Le rôle des tendons et des ligaments dans la posture et le mouvement
 - 1.5.4. Les lésions les plus courantes des tendons et des ligaments et les moyens de les prévenir
- 1.6. Muscle squelettique
 - 1.6.1. Anatomie et physiologie du système musculo-squelettique du corps humain
 - 1.6.2. La relation entre les muscles et les os dans la posture et le mouvement
 - 1.6.3. Le rôle du fascia dans le système musculo-squelettique et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.6.4. Les blessures musculaires les plus courantes et les moyens de les prévenir
- 1.7. Développement du système musculo-squelettique
 - 1.7.1. Développement embryonnaire et fœtal de l'appareil locomoteur
 - 1.7.2. Croissance et développement de l'appareil locomoteur pendant l'enfance et l'adolescence
 - 1.7.3. Changements musculo-squelettiques associés au vieillissement
 - 1.7.4. Développement et adaptation de l'appareil locomoteur à l'activité physique et à l'entraînement
- 1.8. Les composants du système musculo-squelettique
 - 1.8.1. Anatomie et physiologie des muscles squelettiques et leur relation avec la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.8.2. Le rôle des os dans le système musculo-squelettique et leur relation avec la posture et le mouvement
 - 1.8.3. Le rôle des articulations dans le système musculo-squelettique et comment en prendre soin pendant la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.8.4. Le rôle du fascia et des autres tissus conjonctifs dans le système musculo-squelettique et leur relation avec la pratique du yoga thérapeutique
- 1.9. Contrôle nerveux des muscles squelettiques
 - 1.9.1. Anatomie et physiologie du système nerveux et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.9.2. Le rôle du système nerveux dans la contraction musculaire et le contrôle du mouvement
 - 1.9.3. La relation entre le système nerveux et le système musculo-squelettique dans la posture et le mouvement pendant la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.9.4. L'importance du contrôle neuromusculaire pour la prévention des blessures et l'amélioration des performances dans la pratique du yoga thérapeutique
- 1.10. Contraction musculaire
 - 1.10.1. Anatomie et physiologie de la contraction musculaire et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.10.2. Les différents types de contraction musculaire et leur application dans la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.10.3. Le rôle de l'activation neuromusculaire dans la contraction musculaire et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
 - 1.10.4. L'importance des étirements et du renforcement musculaire dans la prévention des blessures et l'amélioration des performances dans la pratique du yoga thérapeutique

Module 2. Colonne vertébrale et extrémités

- 2.1. Système musculaire
 - 2.1.1. Muscle: unité fonctionnelle
 - 2.1.2. Types de muscles
 - 2.1.3. Muscles toniques et phasiques
 - 2.1.4. La contraction isométrique et isotonique et sa pertinence pour les styles de Yoga
- 2.2. Système nerveux
 - 2.2.1. Neurones: unité fonctionnelle
 - 2.2.2. Système Nerveux Central: cerveau et moelle épinière
 - 2.2.3. Système Nerveux Périphérique somatique: nerfs
 - 2.2.4. Système Nerveux Autonome Périphérique: Sympathique et Parasympathique
- 2.3. Système osseux
 - 2.3.1. Ostéocyte: unité fonctionnelle
 - 2.3.2. Squelette axial et appendiculaire
 - 2.3.3. Tendons
 - 2.3.4. Ligaments
- 2.4. Colonne vertébrale
 - 2.4.1. Évolution de la colonne vertébrale et fonctions
 - 2.4.2. Structure
 - 2.4.3. Structure de la colonne vertébrale
 - 2.4.4. Mouvements de la colonne vertébrale
- 2.5. Région cervicale et dorsale
 - 2.5.1. Vertèbres cervicales: typiques et atypiques
 - 2.5.2. Vertèbres dorsales
 - 2.5.3. Principaux muscles de la région cervicale
 - 2.5.4. Principaux muscles de la région dorsale
- 2.6. Région lombaire
 - 2.6.1. Vertèbres lombaires
 - 2.6.2. Sacrum
 - 2.6.3. Coccyx
 - 2.6.4. Muscles principaux

- 2.7. Pelvis
 - 2.7.1. Anatomie: différence entre le bassin de l'homme et celui de la femme
 - 2.7.2. Deux concepts clés: antéversion et rétroversion
 - 2.7.3. Principaux muscles
 - 2.7.4. Plancher pelvien
- 2.8. Membres supérieurs
 - 2.8.1. Articulation de l'épaule
 - 2.8.2. Muscles de la coiffe des rotateurs
 - 2.8.3. Bras, coude et avant-bras
 - 2.8.4. Principaux muscles
- 2.9. Extrémité inférieure
 - 2.9.1. L'articulation coxo-fémorale
 - 2.9.2. Genou: articulations tibio-fémorale et fémoro-patellaire
 - 2.9.3. Ligaments et ménisques du genou
 - 2.9.4. Principaux muscles de la jambe
- 2.10. Diaphragme et tronc
 - 2.10.1. Anatomie du diaphragme
 - 2.10.2. Diaphragme et respiration
 - 2.10.3. Muscles du "core"
 - 2.10.4. Core et son importance dans le Yoga

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

- 3.1. Asanas
 - 3.1.1. Définition des Asanas
 - 3.1.2. Asanas dans les Yoga sutras
 - 3.1.3. Objectif plus profond des Asanas
 - 3.1.4. Asana et alignement
- 3.2. Principe de l'action minimale
 - 3.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 3.2.2. Comment appliquer ce concept dans la pratique ?
 - 3.2.3. Théorie des gunas
 - 3.2.4. Influence des gunas sur la pratique
- 3.3. Asanas en position debout
 - 3.3.1. L'importance des Asanas en position debout

- 3.3.2. Comment les travailler
- 3.3.3. Bénéfices
- 3.3.4. Contre-indications et considérations
- 3.4. Asanas en position assise et couchée
 - 3.4.1. Importance des Asanas assis
 - 3.4.2. Asanas assis pour la méditation
 - 3.4.3. Asanas couchés: définition
 - 3.4.4. Les bienfaits des postures couchées
- 3.5. Asanas d'extension
 - 3.5.1. Pourquoi les extensions sont-elles importantes ?
 - 3.5.2. Comment les travailler en toute sécurité
 - 3.5.3. Bénéfices
 - 3.5.4. Contre-indications
- 3.6. Asanas de flexion
 - 3.6.1. Importance de la flexion de la colonne vertébrale
 - 3.6.2. Exécution
 - 3.6.3. Bénéfices
 - 3.6.4. Erreurs courantes et comment les éviter
- 3.7. Asanas de rotation: les torsions
 - 3.7.1. Mécanisme des torsions
 - 3.7.2. Comment les exécuter correctement
 - 3.7.3. Bénéfices physiologiques
 - 3.7.4. Contre-indications
- 3.8. Asanas de flexion latérale
 - 3.8.1. Importance
 - 3.8.2. Bénéfices
 - 3.8.3. Erreurs courantes
 - 3.8.4. Contre-indications
- 3.9. Importance des contre-postures
 - 3.9.1. Qu'est-ce que c'est ?
 - 3.9.2. Quand les faire
 - 3.9.3. Avantages pendant l'entraînement
 - 3.9.4. Les contre-postures les plus utilisées

- 3.10. Bandhas
 - 3.10.1. Définition
 - 3.10.2. Principaux bandhas
 - 3.10.3. Quand les utiliser
 - 3.10.4. Bandhas et yoga thérapeutique

Module 4. Analyse des principaux Asanas en position debout

- 4.1. TadAsanas
 - 4.1.1. Importance
 - 4.1.2. Bénéfices
 - 4.1.3. Exécution
 - 4.1.4. Différence avec samasthiti
- 4.2. Salutation au soleil
 - 4.2.1. Classique
 - 4.2.2. Type a
 - 4.2.3. Type b
 - 4.2.4. Adaptations
- 4.3. Asanas en position debout
 - 4.3.1. UtkatAsanas: posture de la chaise
 - 4.3.2. AnjaneyAsanas: fente basse
 - 4.3.3. Virabhadrasanas I: guerrier I
 - 4.3.4. Utkata KonAsanas: posture de la déesse
- 4.4. Asanas en position debout flexion de la colonne vertébrale
 - 4.4.1. Adho mukha
 - 4.4.2. Pasvotanassana
 - 4.4.3. Prasarita Padottanasanas
 - 4.4.4. Uthanasanas
- 4.5. Asanas en flexion latérale
 - 4.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 4.5.2. Virabhadrasanas II Guerrier II
 - 4.5.3. ParighAsanas
 - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas

- 4.6. Asanas d'équilibre
 - 4.6.1. Vkrisana
 - 4.6.2. Utthita à padangustAsanas
 - 4.6.3. NatarajAsanas
 - 4.6.4. GarudAsanas
- 4.7. Extensions en position couchée
 - 4.7.1. BhujangAsanas
 - 4.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 4.7.3. Saral BhujangAsanas: le sphinx
 - 4.7.4. ShalabhAsanas
- 4.8. Extensions
 - 4.8.1. UstrAsanas
 - 4.8.2. DhanurAsanas
 - 4.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 4.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 4.9. Torsion
 - 4.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 4.9.2. Paravritta trikonAsanas
 - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 4.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 4.10. Hanches
 - 4.10.1. MalAsanas
 - 4.10.2. Badha KonAsanas
 - 4.10.3. Upavista KonAsanas
 - 4.10.4. GomukhAsanas

Module 5. Répartition des Asanas du sol principal et adaptations avec supports

- 5.1. Asanas du sol principaux
 - 5.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
 - 5.1.2. Bénéfices
 - 5.1.3. Variantes
 - 5.1.4. DandAsanas
- 5.2. Pompes sur le dos
 - 5.2.1. PaschimottanAsanas
 - 5.2.2. Janu sirsAsanas
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
 - 5.2.4. KurmAsanas
- 5.3. Torsions et des inclinaisons latérales
 - 5.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
 - 5.3.2. VkrAsanas
 - 5.3.3. BharadvajAsanas
 - 5.3.4. Parivrita janu janu sirsAsanas
- 5.4. Asanas de clôture
 - 5.4.1. BalAsanas
 - 5.4.2. Supta Badha KonAsanas
 - 5.4.3. Ananda BalAsanas
 - 5.4.4. Jathara ParivartanAsanas A et B
- 5.5. Inversion
 - 5.5.1. Bénéfices
 - 5.5.2. Contre-indications
 - 5.5.3. Viparita Karani
 - 5.5.4. SarvangAsanas
- 5.6. Blocs
 - 5.6.1. Qu'est-ce que c'est et comment les utiliser ?
 - 5.6.2. Variations de l'Asana en position debout
 - 5.6.3. Variantes des Asanas assis et couchés
 - 5.6.4. Variantes d'Asanas de fermeture et de restauration

- 5.7. Ceinture
 - 5.7.1. Qu'est-ce que c'est et comment les utiliser ?
 - 5.7.2. Variations de l'Asana en position debout
 - 5.7.3. Variantes des Asanas assis et couchés
 - 5.7.4. Variantes d'Asanas de fermeture et de restauration
- 5.8. Asanas sur la chaise
 - 5.8.1. Qu'est-ce que c'est ?
 - 5.8.2. Bénéfices
 - 5.8.3. Salutations au soleil sur chaise
 - 5.8.4. TadAsanas sur chaise
- 5.9. Yoga sur chaise
 - 5.9.1. Flexions
 - 5.9.2. Extensions
 - 5.9.3. Torsion et flexion
 - 5.9.4. Inversion
- 5.10. Asanas réparateurs
 - 5.10.1. Quand les utiliser
 - 5.10.2. Flexions assises et vers l'avant
 - 5.10.3. Pompes sur le dos
 - 5.10.4. Inversé et couché sur le dos

Module 6. Les pathologies les plus courantes

- 6.1. Pathologies de la colonne vertébrale
 - 6.1.1. Protusions
 - 6.1.2. Hernies
 - 6.1.3. Hyperlordose
 - 6.1.4. Rectifications
- 6.2. Maladies dégénératives
 - 6.2.1. Arthrose
 - 6.2.2. Dystrophie musculaire
 - 6.2.3. Ostéoporose
 - 6.2.4. Spondylose
- 6.3. Lombalgie et sciatique
 - 6.3.1. Lombalgie
 - 6.3.2. Sciatique
 - 6.3.3. Syndrome pyramidal
 - 6.3.4. Trochantérite
- 6.4. Scoliose
 - 6.4.1. Comprendre la scoliose
 - 6.4.2. Types
 - 6.4.3. Ce qu'il faut faire
 - 6.4.4. Choses à éviter
- 6.5. Désalignement du genou
 - 6.5.1. Genu vague
 - 6.5.2. Genu varum
 - 6.5.3. Genu flexus
 - 6.5.4. Genu recurvatum
- 6.6. Épaules et coudes
 - 6.6.1. Bursite
 - 6.6.2. Syndrome sous-acromial
 - 6.6.3. Épicondylite
 - 6.6.4. Épicondylite
- 6.7. Genoux
 - 6.7.1. Douleur fémoro-patellaire
 - 6.7.2. Chondropathie
 - 6.7.3. Lésions méniscales
 - 6.7.4. Tendinite du pied-de-coq
- 6.8. Poignets et chevilles
 - 6.8.1. Tunnel carpien
 - 6.8.2. Entorses
 - 6.8.3. Oignons
 - 6.8.4. Pieds plats et pieds creux
- 6.9. Bases posturales
 - 6.9.1. Les différents plans
 - 6.9.2. La technique de l'aplomb
 - 6.9.3. Syndrome du croisé supérieur
 - 6.9.4. Syndrome du croisé inférieur

- 6.10. Maladies auto-immunes
 - 6.10.1. Définition
 - 6.10.2. Lupus
 - 6.10.3. Maladie de Chron
 - 6.10.4. Arthrite

Module 7. Système fascial

- 7.1. Fascia
 - 7.1.1. Histoire
 - 7.1.2. Fascia vs. Aponévrose
 - 7.1.3. Types
 - 7.1.4. Fonctions
- 7.2. Types de mécanorécepteurs et leur importance dans les différents styles de Yoga
 - 7.2.1. Importance
 - 7.2.2. Golgi
 - 7.2.3. Paccini
 - 7.2.4. Ruffini
- 7.3. Chaînes myofasciales
 - 7.3.1. Définition
 - 7.3.2. Importance dans le Yoga
 - 7.3.3. Concept de tenségrité
 - 7.3.4. Les trois diaphragmes
- 7.4. LPS: Ligne arrière superficielle
 - 7.4.1. Définition
 - 7.4.2. Voies anatomiques
 - 7.4.3. Postures passives
 - 7.4.4. Postures actives
- 7.5. LAS: ligne antérieure superficielle
 - 7.5.1. Définition
 - 7.5.2. Voies anatomiques
 - 7.5.3. Postures passives
 - 7.5.4. Postures actives
- 7.6. LL: ligne latérale
 - 7.6.1. Définition
 - 7.6.2. Voies anatomiques
 - 7.6.3. Postures passives
 - 7.6.4. Postures actives
- 7.7. LE: ligne en spirale
 - 7.7.1. Définition
 - 7.7.2. Voies anatomiques
 - 7.7.3. Postures passives
 - 7.7.4. Postures actives
- 7.8. Lignes fonctionnelles
 - 7.8.1. Définition
 - 7.8.2. Voies anatomiques
 - 7.8.3. Postures passives
 - 7.8.4. Postures actives
- 7.9. Lignes de bras
 - 7.9.1. Définition
 - 7.9.2. Voies anatomiques
 - 7.9.3. Postures passives
 - 7.9.4. Postures actives
- 7.10. Principaux déséquilibres
 - 7.10.1. Modèle idéal
 - 7.10.2. Groupe de flexion et d'extension
 - 7.10.3. Groupe ouverture et fermeture
 - 7.10.4. Schéma inspiratoire et expiratoire

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

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

Module 9. Techniques Respiratoires

- 9.1. Pranayama
 - 9.1.1. Définition
 - 9.1.2. Origine
 - 9.1.3. Bénéfices
 - 9.1.4. Concept de prana
- 9.2. Types de respiration
 - 9.2.1. Abdominale
 - 9.2.2. Thoracique
 - 9.2.3. Claviculaire
 - 9.2.4. Respiration yogique complète

- 9.3. Purification des conduits d'énergie pranique ou nadis
 - 9.3.1. Que sont les nadis ?
 - 9.3.2. Sushuma
 - 9.3.3. Ida
 - 9.3.4. Pindala
- 9.4. Inspiration: puraka
 - 9.4.1. La respiration abdominale
 - 9.4.2. Inspiration diaphragmatique /costale
 - 9.4.3. Considérations générales et contre-indications
 - 9.4.4. Relation avec les bandhas
- 9.5. L'expiration Rejaka
 - 9.5.1. La respiration abdominale
 - 9.5.2. Expiration diaphragmatique/costale
 - 9.5.3. Considérations générales et contre-indications
 - 9.5.4. Relation avec les bandhas
- 9.6. Rétentions: kumbakha
 - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 9.6.2. Bahya kumbhaka
 - 9.6.3. Considérations générales et contre-indications
 - 9.6.4. Relation avec les bandhas
- 9.7. Pranayamas purifiants
 - 9.7.1. Douti
 - 9.7.2. Anunasika
 - 9.7.3. Nadi Shodana
 - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Pranayamas stimulants et rafraîchissants
 - 9.8.1. Kapalabhat
 - 9.8.2. Bastrika
 - 9.8.3. Ujjayi,
 - 9.8.4. Shitali
- 9.9. Pranayamas régénérateurs
 - 9.9.1. Surya bheda
 - 9.9.2. Kumbaka
 - 9.9.3. Samavritti
 - 9.9.4. Mridanga

- 9.10. Mudras
 - 9.10.1. Qu'est-ce que c'est ?
 - 9.10.2. Bénéfices et moment de les incorporer
 - 9.10.3. Signification de chaque doigt
 - 9.10.4. Principaux mudras utilisés dans une pratique

Module 10. Techniques de méditation et de relaxation

- 10.1. Mantras
 - 10.1.1. Qu'est-ce que c'est ?
 - 10.1.2. Bénéfices
 - 10.1.3. Mantras d'ouverture
 - 10.1.4. Mantras de clôture
- 10.2. Aspects internes du Yoga
 - 10.2.1. Pratyahara
 - 10.2.2. Dharana
 - 10.2.3. Dhyana
 - 10.2.4. Samadhi
- 10.3. Médiation
 - 10.3.1. Définition
 - 10.3.2. Posture
 - 10.3.3. Bénéfices
 - 10.3.4. Contre-indications
- 10.4. Les ondes cérébrales
 - 10.4.1. Définition
 - 10.4.2. Classification
 - 10.4.3. Du sommeil à l'éveil
 - 10.4.4. Pendant la méditation
- 10.5. Types de méditation
 - 10.5.1. Spirituelle
 - 10.5.2. Visualisation
 - 10.5.3. Bouddhiste
 - 10.5.4. Mouvement

- 10.6. Techniques de méditation 1
 - 10.6.1. La méditation pour réaliser son désir
 - 10.6.2. La méditation du cœur
 - 10.6.3. La méditation Kokyuhoo
 - 10.6.4. Méditation du sourire intérieur
- 10.7. Techniques de méditation 2
 - 10.7.1. Méditation de nettoyage des chakras
 - 10.7.2. Méditation d'amour bienveillant
 - 10.7.3. Méditation sur les cadeaux du présent
 - 10.7.4. Méditation silencieuse
- 10.8. Mindfulness
 - 10.8.1. Définition
 - 10.8.2. En quoi cela consiste-t-il ?
 - 10.8.3. Comment l'appliquer
 - 10.8.4. Techniques
- 10.9. Relaxation/ savAsanas
 - 10.9.1. Posture de clôture du cours
 - 10.9.2. Comment la réaliser et les ajustements
 - 10.9.3. Bénéfices
 - 10.9.4. Comment guider une relaxation
- 10.10. Yoga nidra
 - 10.10.1. Qu'est-ce que le yoga nidra ?
 - 10.10.2. À quoi ressemble une séance ?
 - 10.10.3. Phases
 - 10.10.4. Exemple de séance





“

Améliorez la capacité pulmonaire des athlètes grâce à l'application des dernières techniques de Yoga Thérapeutique"

06

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.



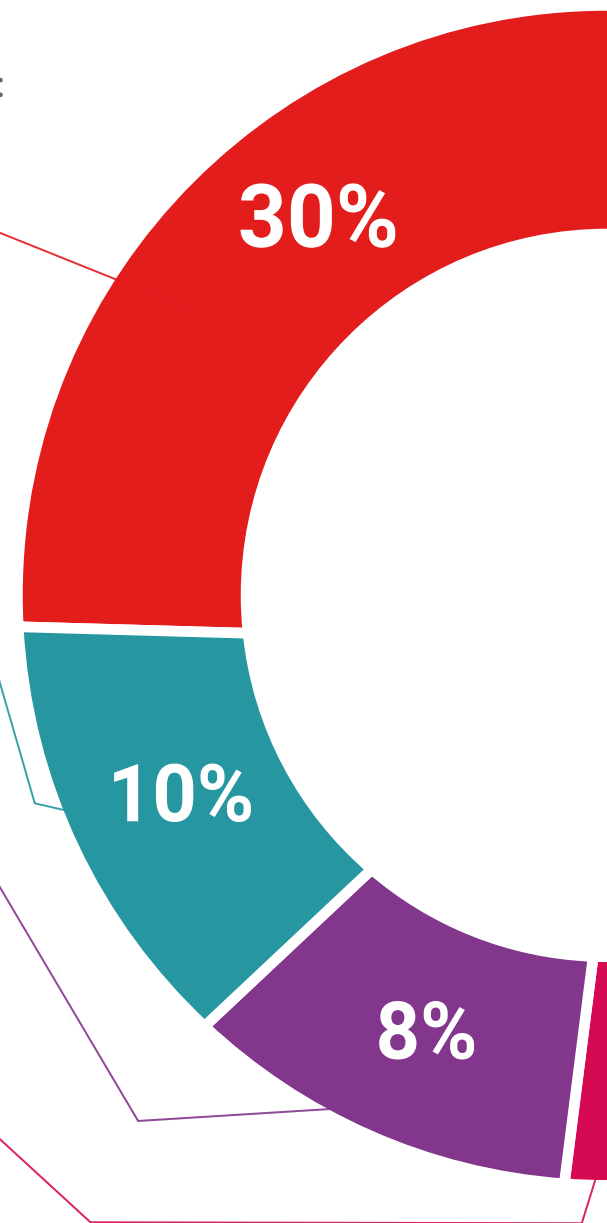
Pratique des aptitudes et des compétences

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.



07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Spécialisé 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 **Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché.

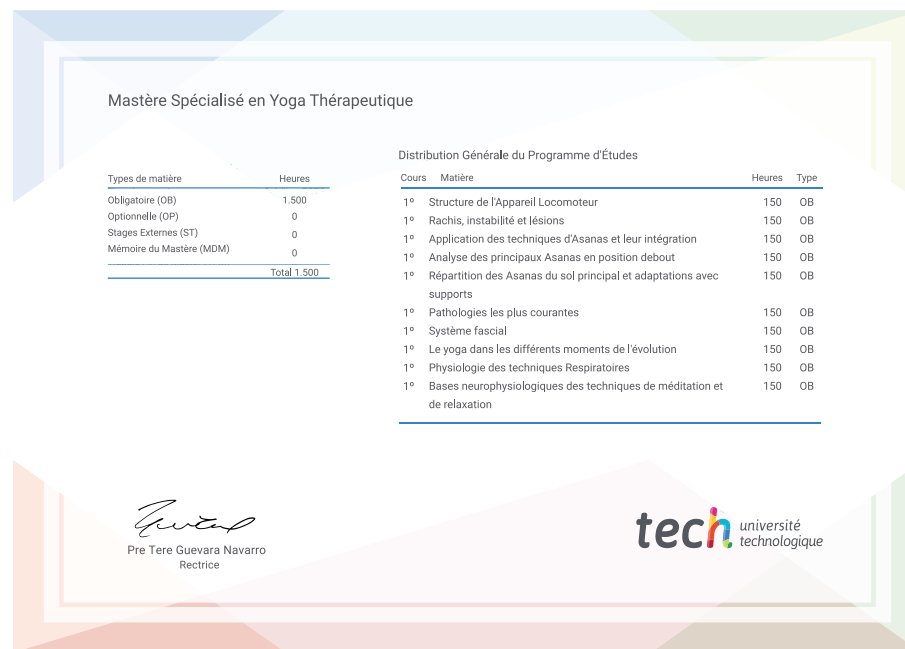
Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier* avec accusé de réception son diplôme de **Mastère Spécialisé** délivrée par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique**

Modalité: **en ligne**

Durée: **12 mois**



*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

Mastère Spécialisé Yoga Thérapeutique

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Mastère Spécialisé Yoga Thérapeutique

Approuvé par la NBA

