

Mastère Hybride

Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport

Approuvé par la NBA





tech université
technologique

Mastère Hybride

Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport

Modalité: Hybride (En ligne + Pratiques Cliniques)

Durée: 12 mois

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 1.620 h.

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/science-du-sport/mastere-hybride/yoga-therapeutique-activite-physique-sport

Accueil

01

Présentation

page 4

02

Pourquoi suivre ce
Mastère Hybride?

page 8

03

Objectifs

page 12

04

Compétences

page 18

05

Direction de la formation

page 22

06

Plan d'étude

page 28

07

Pratiques Cliniques

page 40

08

Où suivre les
Pratiques Cliniques?

page 46

09

Méthodologie

page 52

10

Diplôme

page 60

01

Présentation

Il a été prouvé que le Yoga Thérapeutique améliore la santé physique et émotionnelle des athlètes et des personnes en général. Cette activité peut augmenter la capacité pulmonaire, protéger les articulations et réduire la douleur causée par des maladies telles que la Fibromyalgie. C'est pourquoi les professionnels qui se consacrent à ce domaine doivent être au fait des techniques les plus récentes. TECH propose un programme exceptionnel pour l'acquisition de ces compétences modernes, divisé en deux étapes. La première est une approche 100 % en ligne avec des ressources multimédias et le soutien de méthodes didactiques telles que le Relearning. La seconde phase consiste en un stage de trois semaines dans une institution prestigieuse. Chaque participant y sera encadré par un tuteur assistant et d'autres experts qualifiés.





“

Ce Mastère Hybride de TECH fournit une excellente mise à jour des dernières innovations en matière de Yoga Thérapeutique et de ses bénéfices dans l'Activité Physique et le Sport"

Ces dernières années, le Yoga Thérapeutique a généré d'importantes innovations dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport. Il a été démontré que la pratique régulière de cette discipline peut améliorer la santé physique et émotionnelle des personnes. Par exemple, elle peut augmenter la capacité pulmonaire, protéger les articulations et accroître la flexibilité. Elle peut également réduire la douleur chez les personnes souffrant de maladies telles que la Fibromyalgie, les Vertiges, les Migraines ou l'Hypertension. En outre, le contrôle de la respiration et la réduction du stress sont des bénéfices supplémentaires qui peuvent améliorer les performances des athlètes. Afin de se tenir au courant des techniques les plus bénéfiques et les plus modernes dans ce domaine, les professionnels du secteur ont besoin de programmes qui intègrent l'apprentissage de connaissances théoriques et de compétences pratiques dans le secteur.

Dans ce contexte, TECH propose une méthodologie d'apprentissage innovante grâce à ce Mastère Hybride. Le programme se distingue par deux étapes fondamentales: une étape en ligne et une étape pratique en présentiel. Au cours de la première phase, les participants analysent les concepts et les tendances 100 % en ligne sur une plate-forme interactive avec diverses ressources multimédias. De plus, la méthode Relearning est transversale à l'ensemble du processus didactique et, grâce à elle, les étudiants peuvent apprendre à leur propre rythme et adapter l'étude à leurs besoins individuels.

Au cours de la deuxième phase, le diplômé passe 3 semaines dans une pratique clinique en face à face dans un établissement de premier ordre. Il y effectuera des tâches complexes et travaillera avec des experts renommés dans ce domaine. Il recevra également le soutien et les conseils didactiques d'un tuteur assistant qui lui permettra d'assimiler rapidement et avec souplesse toutes les tâches requises au cours de cette formation pratique, afin d'atteindre au mieux ses objectifs éducatifs. Cette combinaison de théorie et de pratique sous la direction d'éminents professionnels garantit une préparation complète et dynamique dans le domaine complexe en question.

Ce **Mastère Hybride en Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Développement de plus de 100 cas illustrés par des spécialistes du Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport
- ♦ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique, qui vise à fournir des informations scientifiques et d'assistance sur les disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ♦ Des plans d'action systématisés et complets pour les principales pathologies sportives
- ♦ Présentation d'ateliers pratiques sur les techniques en soins de relaxation
- ♦ Le tout sera complété par des conférences théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des questions controversées et un travail de réflexion individuel
- ♦ Les contenus sont disponibles à partir de tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet
- ♦ En outre, vous pourrez effectuer un stage clinique dans l'un des meilleurs hôpitaux



Appliquez les compétences théoriques acquises dans des cas réels au cours de la pratique en classe de ce diplôme"

“

En vous inscrivant à ce programme, vous découvrirez les dernières tendances en matière de relaxation au profit des populations spéciales impliquées dans l'activité sportive"

Dans cette proposition de Mastère, de nature professionnalisante et de modalité d'apprentissage hybride, le programme est destiné à mettre à jour les professionnels du Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport. Les contenus sont basés sur les dernières preuves scientifiques et orientés de manière didactique afin d'intégrer les connaissances théoriques dans la pratique et de permettre une prise de décision plus efficace.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, il permettra au professionnel du Yoga Thérapeutique d'obtenir un apprentissage situé et contextuel, c'est-à-dire un environnement simulé qui fournira un apprentissage immersif programmé pour s'entraîner dans des situations réelles. La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le médecin devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Assumez rapidement et avec souplesse toutes les tâches requises lors de la formation pratique de ce programme avec le soutien d'un tuteur auxiliaire rigoureux.

Les modules académiques de ce programme sont basés sur les dernières données scientifiques concernant les bénéfices du Yoga Thérapeutique et sont soutenus par l'expertise de pointe de son corps professoral.



02

Pourquoi suivre ce Mastère Hybride?

Le Mastère Hybride de TECH est une excellente option pour les professionnels qui cherchent à élargir leurs compétences dans le domaine du Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport. Sa modalité éducative combine l'apprentissage en ligne et la pratique clinique en face à face, ce qui permet aux participants d'adapter l'apprentissage à leurs besoins individuels et d'apprendre d'une manière rapide et flexible. De plus, la méthode *Relearning*, durant la première phase, et le soutien d'un tuteur assistant durant la seconde phase garantissent l'acquisition de compétences modernes et efficaces à appliquer dans ce domaine.





“

Ne manquez pas cette occasion unique de mettre à jour vos connaissances sur les bases neurophysiologiques de la relaxation grâce à ce diplôme”

1. Actualisation des technologies les plus récentes

Ce Mastère Hybride se penche sur les applications et les procédures les plus innovantes qui peuvent être mises au service de l'Activité Physique et du Sport par le biais du Yoga Thérapeutique. Grâce à son étude, le professionnel maîtrisera les techniques clés de la relaxation et du Mindfulness en tant qu'intervention psychothérapeutique.

2. Exploiter l'expertise des meilleurs spécialistes

Tout au long de ce programme, les étudiants seront accompagnés par d'éminents experts. Pendant la phase théorique, ils auront accès à un corps enseignant d'excellence puis, pendant la phase pratique, ils seront directement accompagnés par les experts travaillant dans les centres de formation sur place. Il aura également un assistant tuteur qui le guidera de manière personnalisée.

3. Accéder à des milieux cliniques de premier ordre

TECH sélectionne avec soin tous les centres qui feront partie du séjour pratique intégré à ce Mastère Hybride. Ces instances garantiront au professionnel l'accès à un environnement dynamique et qualifié pour appliquer les techniques les plus innovantes du Yoga Thérapeutique. Ils pourront ainsi analyser directement la dynamique de travail de cette discipline.





4. Combiner les meilleures théories avec les pratiques les plus modernes

Très peu de programmes parviennent à combiner l'apprentissage théorique et pratique. Cependant, TECH offre aux professionnels de ce Mastère Hybride la possibilité d'acquérir des compétences dans les deux sens. Pour ce faire, le diplôme mettra en œuvre les contenus étudiés en ligne lors d'un séjour intensif de 3 semaines en présentiel.

5. Élargir les frontières de la connaissance

Afin de mettre en pratique ce Mastère Hybride, TECH propose des centres d'envergure internationale. De cette manière, le professionnel pourra élargir ses frontières et rencontrer les meilleurs professionnels, issus d'hôpitaux de premier ordre situés sous différentes latitudes.

“

*Vous serez en immersion totale
dans le centre de votre choix”*

03

Objectifs

Ce programme de TECH fournira aux professionnels du Yoga Thérapeutique une mise à jour complète et actualisée des dernières techniques et compétences que le domaine applique en relation avec l'Activité Physique et le Sport. Grâce à sa méthodologie innovante, qui combine l'apprentissage en ligne et la pratique clinique en face à face, les participants seront mis à jour de la manière la plus rapide et la plus flexible. En outre, ils seront accompagnés à tout moment par des équipes d'experts jouissant d'un grand prestige et d'une grande expérience, qui les aideront à élargir leur préparation immédiatement et efficacement.





“

Ce programme de TECH vous permettra de vous tenir au courant des dernières applications du Mindfulness et de ses avantages pour la réduction du stress chez les enfants et les adultes"



Objectif général

- L'objectif général de ce Mastère Hybride en Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport est que chaque professionnel incorpore les connaissances et les compétences indispensables au développement correct des techniques les plus avancées dans ce secteur. De cette manière, ils seront en mesure d'élargir leur connaissance de l'orientation clinique de cette discipline. En outre, ils auront les compétences nécessaires pour créer des programmes personnalisés pour chaque individu, en accord avec les données scientifiques

“

Ce programme vous permettra d'approfondir vos connaissances dans la prise en charge des patients atteints du Syndrome de Budd-Chiari ou de thrombose veineuse portale”





Objectifs spécifiques

Module 1. Structure du Système Locomoteur

- ♦ Approfondir l'anatomie et la physiologie des systèmes squelettique, musculaire et articulaire du corps humain
- ♦ Identifier les différentes structures et fonctions de l'appareil 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. Colonne vertébrale et membres

- ♦ 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 de l'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. Biomécanique des asanas en position debout

- ♦ Approfondir les fondements biomécaniques de Tadasana 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 principales 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 principales 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. Biomécanique des asanas au sol et adaptations avec supports

- ♦ Identifier les principales asanas au sol, leurs variations et comment appliquer correctement la biomécanique pour maximiser leurs bénéfices
- ♦ Approfondir les principes biomécaniques fondamentaux des asanas au sol et la manière de les exécuter en toute sécurité et de manière efficace
- ♦ Rafraîchir les connaissances sur les asanas réparateurs 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
- ♦ Approfondir les premières étapes du Yoga Restaurateur et comment appliquer la biomécanique pour détendre le corps et l'esprit

Module 6. Les 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 facial

- ♦ Approfondir l'histoire et le concept du fascia, et son importance dans la pratique du yoga
- ♦ Approfondir les différents types de mécanorécepteurs 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 fasciale

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 la vieillesse
- ♦ Explorer comment la pratique du yoga peut aider les femmes pendant le cycle menstruel et la ménopause, et comment adapter la pratique pour répondre à leurs besoins
- ♦ Approfondir les soins et la pratique du yoga pendant la grossesse et le post-partum, et 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 de respiration

- ♦ 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 Neuro-physiologiques 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

04

Compétences

Les diplômés de ce Mastère Hybride acquerront des compétences en entraînement thérapeutique personnel, en Yoga, en relaxation mentale et en Mindfulness au cours de leur parcours académique en ligne et en présentiel. Ainsi, à l'issue de celui-ci, ils seront en mesure d'appliquer ces connaissances à la gestion de diverses affections corporelles, d'améliorer la qualité de vie de leurs patients et de promouvoir le bien-être émotionnel et physique



“

Améliorez les performances des athlètes par la pratique régulière du Yoga Thérapeutique et de ses techniques les plus innovantes grâce à ce programme d'apprentissage de 1.620 heures"



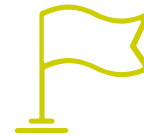
Compétences générales

- Appliquer le Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport 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

“

Réduisez l'impact de maux tels que la Fibromyalgie, les Vertiges, les Migraines ou l'Hypertension grâce aux techniques avancées du Yoga Thérapeutique que vous analyserez avec TECH”





Compétences spécifiques

- ♦ Améliorer la coordination psychomotrice des patients
- ♦ Découvrez les bénéfices du Yoga Thérapeutique dans l' Activité Physique et le Sport et appliquez-les dans vos 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 le Yoga Thérapeutique dans l' Activité Physique et le Sport comme un outil complémentaire à certains traitements
- ♦ Être conscient des blessures possibles que le yoga peut causer s'il est pratiqué de manière inappropriée
- ♦ Enseigner aux patients les techniques de méditation appropriées

05

Direction de la formation

Le corps enseignant qui dispense ce diplôme est exceptionnel et se compose de professionnels hautement qualifiés et reconnus. Ces experts se caractérisent par leur expérience en matière de Yoga Thérapeutique, de thérapie et d'entraînement personnel, ce qui leur permet d'apporter une vision globale et complète à la préparation académique des étudiants. Ainsi, les membres de cette faculté ont été chargés de choisir tous les modules académiques et de créer le programme le plus complet et le plus actuel sur le marché pédagogique.





“

Les enseignants de ce Mastère Hybride vous offriront un guide personnalisé pour clarifier les doutes et les concepts d'intérêt liés aux avancées du Yoga Thérapeutique"

Directeur invité international

En tant que **directrice des enseignants et responsable de la formation** des instructeurs à l'Institut de Yoga Integral de New York, Dianne Galliano est l'une des figures les plus importantes dans ce domaine au niveau international. Son travail académique s'est principalement concentré sur le yoga thérapeutique, avec plus de 6 000 heures documentées d'enseignement et de formation continue.

Son travail comprend le mentorat, l'élaboration de protocoles et de critères de formation et la formation continue des instructeurs de l'Integral Yoga Institute. Elle combine ce travail avec son rôle de thérapeute et d'institutrice dans d'autres institutions telles que le 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa et l' Educational Alliance: Center for Balanced Living.

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

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



Mme Galliano, Dianne

- Directrice des enseignants à l' Integral Yoga Institute - 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
- Cours de Professeur de Yoga Ashtanga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial, Yoga et Cancer
- Cours d' Instructrice de Pilates au Sol
- Cours de Phytothérapie et de Nutrition
- Cours de Professeur de Méditation



Professeurs

M. Losada, Óscar

- ♦ Professeur de Vinyasa Yoga et de *Power Yoga* et Ostéopathe au centre El Árbol de la Vida
- ♦ Formateur de Vinyasa Yoga et Coach de Yoga à l' Institut Européen de Yoga (IEY), Madrid
- ♦ Formateur de Yin Yoga à l'IEY, Barcelone
- ♦ Professeur de Vinyasa Yoga et de *Power Yoga* à Gimnasio Fitness, Madrid
- ♦ Ostéopathe et Masseur Sportif à Gimnasio Fitness, Madrid
- ♦ Spécialiste en Rocket Yoga à l' IIEY Huelva
- ♦ Spécialiste en Yoga Thérapeutique, Yin Yoga et Fascia Yoga pour IIEY Huelva
- ♦ Spécialiste en Yoga pour enfants par IIEY Alicante
- ♦ Ostéopathe Structurel II par Kabat
- ♦ Massage Sportif et Chiromassage par Orthos

Mme García, Mar

- ♦ Directrice et Instructrice du Centre de Yoga Satnam
- ♦ Professeur de Yoga Vinyasa
- ♦ Instructrice de Yoga Spécial
- ♦ Instructrice de Yoga pour les enfants et les familles

06

Plan d'étude

Le Mastère Hybride offre un programme innovant et actualisé qui combine les méthodologies de travail du Yoga avec des techniques psychothérapeutiques de relaxation. Ce diplôme comprend des kriyas spécifiques pour traiter des pathologies telles que la Fibromyalgie, l' Hypertension artérielle, les problèmes digestifs et génito-urinaires, entre autres. En outre, l'application du *Mindfulness* dans différents domaines est abordée, du contexte éducatif au traitement des troubles liés au manque de contrôle des impulsions. Tout cela s'appuie sur des données scientifiques et sur l'expérience d'une équipe pédagogique hautement qualifiée et spécialisée.



“

Maîtrisez les contenus de ce programme grâce à la plateforme 100% en ligne de TECH où vous n'aurez aucune restriction de temps ni d'horaires prédéfinis pour accéder aux connaissances"

Module 1. Structure du Système 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. Les 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. 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 du corps humain
 - 1.4.2. Différents types de cartilage et leur fonction dans le corps
 - 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 le corps
 - 1.5.3. Le rôle des tendons et des ligaments dans la posture et le mouvement
 - 1.5.4. Les blessures aux tendons et les ligaments les plus courantes et comment 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 le muscle et l'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 du système musculo-squelettique
 - 1.7.2. Croissance et développement du système musculo-squelettique dans l'enfance et l'adolescence
 - 1.7.3. Changements musculo-squelettiques associés au vieillissement
 - 1.7.4. Développement et adaptation du système musculo-squelettique 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. La fonction 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 leur 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 leur 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 membres

- 2.1. Système musculaire
 - 2.1.1. Muscles: unité fonctionnelle
 - 2.1.2. Types de muscles
 - 2.1.3. Muscles toniques et phasiques
 - 2.1.4. 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: les nerfs
 - 2.2.4. Système Nerveux Périphérique Autonome: Sympathique et Parasympathique
- 2.3. Système osseux
 - 2.3.1. Ostéocytes: 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. Vertèbre type
 - 2.4.4. Mouvements de la colonne
- 2.5. Région cervicale et dorsale
 - 2.5.1. Vertèbres cervicales: typiques et atypiques
 - 2.5.2. Vertèbres dorsales
 - 2.5.3. Muscles principaux de la région cervicale
 - 2.5.4. Muscles principaux de la région dorsale
- 2.6. Région lombaire
 - 2.6.1. Vertèbres lombaires
 - 2.6.2. Sacrum
 - 2.6.3. Coccyx
 - 2.6.4. Principaux muscles

- 2.7. Pelvis
 - 2.7.1. Anatomie: différence entre le pelvis masculin et féminin
 - 2.7.2. Deux concepts clés: antéversion et rétroversion
 - 2.7.3. Muscles principaux
 - 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. Bas, coude et avant-bras
 - 2.8.4. Muscles principaux
- 2.9. Extrémité inférieure
 - 2.9.1. Articulation coxo-fémorale
 - 2.9.2. Genou: articulations tibio-fémorales et fémoro-patellaires
 - 2.9.3. Ligaments et ménisques du genou
 - 2.9.4. Muscles principaux de la jambe
- 2.10. Diaphragme et core
 - 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. Asana
 - 3.1.1. Définition d'asana
 - 3.1.2. Asanas dans les Yoga sutras
 - 3.1.3. Objectif le plus profond des asanas
 - 3.1.4. Asanas 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 debout
 - 3.3.1. L'importance des asanas debout
 - 3.3.2. Comment les travailler
 - 3.3.3. Bénéfices
 - 3.3.4. Contre-indications et considérations
- 3.4. Asanas assis et couché
 - 3.4.1. Importance des asanas assis
 - 3.4.2. Asanas assis pour la méditation
 - 3.4.3. Asanas couchés: définition
 - 3.4.4. Bénéfices des postures en position couchée
- 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 les plus fréquentes et comment les éviter
- 3.7. Asanas de rotation: torsion
 - 3.7.1. Mécanisme de la torsion
 - 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. Comment les exécuter?
 - 3.9.3. Bénéfices pendant la pratique
 - 3.9.4. Contre-postures les plus utilisées
- 3.10. Bandhas
 - 3.10.1. Définition
 - 3.10.2. Principales bandhas
 - 3.10.3. Comment les utiliser
 - 3.10.4. Bandhas et thérapie par le yoga

Module 4. Biomécanique des asanas en position debout

- 4.1. Biomécanique de Tadasana
 - 4.1.1. Importance
 - 4.1.2. Bénéfices
 - 4.1.3. Exécution
 - 4.1.4. Différence avec Samasthiti
- 4.2. Biomécanique du Salut au Soleil
 - 4.2.1. Classique
 - 4.2.2. Type a
 - 4.2.3. Type b
 - 4.2.4. Adaptations
- 4.3. Biomécanique des Asanas position debout
 - 4.3.1. Utkatasana: posture du fauteuil
 - 4.3.2. Anjaneyasana: low lunge
 - 4.3.3. Virabhadrasana I: guerrier I
 - 4.3.4. Utkata Konasana: posture de la déesse
- 4.4. Biomécanique des Asanas debout avec flexion de la colonne
 - 4.4.1. Adho mukha
 - 4.4.2. Pasrvotanassana
 - 4.4.3. Prasarita Padottanasana
 - 4.4.4. Uthanasana



- 4.5. Biomécanique des Asanas de flexion latérale
 - 4.5.1. Uthhita trikonasana
 - 4.5.2. Virabhadrasana II Guerrier II
 - 4.5.3. Parighasana
 - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonasana
- 4.6. Biomécanique des Asanas en équilibre
 - 4.6.1. Vkrisana
 - 4.6.2. Utthita à padangustasana
 - 4.6.3. Natarajasana
 - 4.6.4. Garudasana
- 4.7. Biomécanique des Extensions en position couchée
 - 4.7.1. Bhujangasana
 - 4.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
 - 4.7.3. Saral Bhujangasana: sphynx
 - 4.7.4. Shalabhasana
- 4.8. Biomécanique des Extensions
 - 4.8.1. Ustrasana
 - 4.8.2. Dhanurasana
 - 4.8.3. Urdhva Dhanurasana
 - 4.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 4.9. Biomécanique des Torsions
 - 4.9.1. Paravritta Parsvakonasana
 - 4.9.2. Paravritta trikonasana
 - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 4.9.4. Paravritta Utkatasana
- 4.10. Biomécanique des Hanches
 - 4.10.1. Malasana
 - 4.10.2. Badha Konasana
 - 4.10.3. Upavista Konasana
 - 4.10.4. Gomukhasana

Module 5. Biomécanique des asanas au sol et adaptations avec supports

- 5.1. Biomécanique des principaux Asanas au sol
 - 5.1.1. Marjaryasana- Bitilasana
 - 5.1.2. Bénéfices
 - 5.1.3. Variantes
 - 5.1.4. Dandasana
- 5.2. Biomécanique des Flexions de jambes en position couchée
 - 5.2.1. Paschimottanasana
 - 5.2.2. Janu sirsasana
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
 - 5.2.4. Kurmasana
- 5.3. Biomécanique des Torsions et des inclinaisons latérales
 - 5.3.1. Ardha Matsyendrasana
 - 5.3.2. Vakrasana
 - 5.3.3. Bharadvajasana
 - 5.3.4. Parivrita janu sirsasana
- 5.4. Biomécanique des Asanas en position de fermeture
 - 5.4.1. Balasana
 - 5.4.2. Supta Badha Konasana
 - 5.4.3. Ananda Balasana
 - 5.4.4. Jathara Parivartanasana A et B
- 5.5. Biomécanique des Inversions
 - 5.5.1. Bénéfices
 - 5.5.2. Contre-indications
 - 5.5.3. Viparita Karani
 - 5.5.4. Sarvangasana
- 5.6. Biomécanique des Blocs
 - 5.6.1. Quels sont-ils et comment les utiliser?
 - 5.6.2. Variantes des asanas en position debout
 - 5.6.3. Variantes des Asanas assis et couché
 - 5.6.4. Variations des asanas de fermeture et de restauration

- 5.7. Biomécanique de la Ceinture
 - 5.7.1. Quels sont-ils et comment les utiliser?
 - 5.7.2. Variantes des asanas en position debout
 - 5.7.3. Variantes des Asanas assis et couché
 - 5.7.4. Variations des asanas de fermeture et de restauration
- 5.8. Biomécanique des Asanas en fauteuil
 - 5.8.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 5.8.2. Bénéfices
 - 5.8.3. Saluts au soleil en fauteuil
 - 5.8.4. Tadasana en fauteuil
- 5.9. Biomécanique du Yoga en fauteuil
 - 5.9.1. Flexions
 - 5.9.2. Extensions
 - 5.9.3. Torsions et inclinaisons
 - 5.9.4. Mouvements inversés
- 5.10. Biomécanique des Asanas restauratrices
 - 5.10.1. Quand les utiliser
 - 5.10.2. Flexions assises et vers l'avant
 - 5.10.3. Flexions du dos
 - 5.10.4. Mouvements inversés et en position couché

Module 6. Les pathologies les plus courantes

- 6.1. Pathologie spinale 1
 - 6.1.1. Protusions
 - 6.1.2. Hernies
 - 6.1.3. Hyperlordoses
 - 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. Lumbago et sciatique
 - 6.3.1. Lombalgie
 - 6.3.2. Sciatique
 - 6.3.3. syndrome pyramidal
 - 6.3.4. Trochanterite
- 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 valgus
 - 6.5.2. Genu varum
 - 6.5.3. Genu flexo
 - 6.5.4. Genu recurvatum
- 6.6. Épaules et coudes
 - 6.6.1. Bursite
 - 6.6.2. Syndrome sous-acromial
 - 6.6.3. Épicondilites
 - 6.6.4. Épitrôchléite
- 6.7. Genoux
 - 6.7.1. Douleur fémoro-patellaire
 - 6.7.2. Chondropathie
 - 6.7.3. Lésions du ménisque
 - 6.7.4. Tendinite du chénonopode
- 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. Différents niveaux
 - 6.9.2. 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 Postérieure 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. LS: ligne 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 des 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 d'ouverture et de fermeture
 - 7.10.4. Modèle 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. Femme et 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 phase folliculaire
 - 8.3.2. Séquence phase ovulatoire
 - 8.3.3. Séquence 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. Post-partum
 - 8.6.1. Bénéfices physiques
 - 8.6.2. Bénéfices spirituels
 - 8.6.3. Recommandations générales
 - 8.6.4. Pratique avec le bébé

- 8.7. Troisième âge
 - 8.7.1. Principales pathologies que l'on peut rencontrer
 - 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. Auditif
 - 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. Troubles du développement intellectuel

Module 9. Physiologie des techniques de respiration

- 9.1. Physiologie du 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. Inspiration abdominale
 - 9.4.2. Inspiration diaphragmatique / costale
 - 9.4.3. Considérations générales et contre-indications
 - 9.4.4. Relation avec les bandhas
- 9.5. Expiration rechaka
 - 9.5.1. Expiration 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. Physiologie des pranayamas de purification
 - 9.7.1. Douti,
 - 9.7.2. Anunasika
 - 9.7.3. Nadi Shodana
 - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Physiologie des Pranayamas stimulants et rafraîchissants
 - 9.8.1. Kapalabhati
 - 9.8.2. Bastrika
 - 9.8.3. Ujjayi,
 - 9.8.4. Shitali

- 9.9. Physiologie des Pranayamas de régénération
 - 9.9.1. Surya bheda
 - 9.9.2. Kumbaka
 - 9.9.3. Samavritti
 - 9.9.4. Mridanga
- 9.10. Physiologie des Mudras
 - 9.10.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 9.10.2. Bénéfices et le moment de les intégrer
 - 9.10.3. Signification de chaque doigt
 - 9.10.4. Principaux mudras utilisés dans une pratique

Module 10. Bases Neuro-physiologiques des 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 fermeture
- 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 médiation I
 - 10.6.1. Méditation pour réaliser votre désir
 - 10.6.2. Méditation du cœur
 - 10.6.3. Méditation Kokyuhoo
 - 10.6.4. Méditation sourire interne
- 10.7. Techniques de médiation II
 - 10.7.1. Méditation nettoyage des chakras
 - 10.7.2. Méditation amabilité amour
 - 10.7.3. Méditation cadeaux du présent
 - 10.7.4. Méditation en silence
- 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 / savasana
 - 10.9.1. Position de fermeture des classes
 - 10.9.2. Comment procéder et 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. Comment se déroule une session?
 - 10.10.3. Phases
 - 10.10.4. Exemple de session

07

Pratiques Cliniques

À la fin de la première moitié de ce programme, TECH propose de développer une formation pratique complète et rigoureuse. Les professionnels y disposeront des meilleures ressources de travail pour planifier et concevoir des séances de Yoga Thérapeutique en mettant l'accent sur les besoins spécifiques de populations particulières.



“

Améliorez vos performances dans le domaine de l'Activité Physique et du Sport avec une pratique clinique de 3 semaines, axée sur les techniques les plus modernes et les plus bénéfiques du Yoga Thérapeutique"

Cette pratique, 100% présentielle et intensive, est une opportunité unique pour les professionnels qui souhaitent améliorer leurs compétences dans le secteur du Yoga Thérapeutique dans l' Activité Physique et le Sport. Ils seront en mesure de développer des tâches complexes et d'appliquer les compétences acquises pendant la phase en ligne du programme dans des cas réels.

De plus, ils recevront des conseils académiques de la part d'un tuteur assistant afin de mener à bien toutes les activités durant ces 3 semaines de préparation. Ces expériences permettront aux participants d'améliorer leurs performances dans le domaine de l' Activité Physique et du Sport grâce aux avancées les plus remarquables dans le domaine du Yoga Thérapeutique.

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 le domaine 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

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 le Mastère Hybride, 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 du Mastère Hybride, 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 du contrat. Tout problème survenant au cours du séjour doit être signalé d'urgence au tuteur académique.

4. CERTIFICATION: Les étudiants qui achèvent avec succès le Mastère Hybride recevront un certificat accréditant le séjour pratique dans le centre en question.

5. RELATION DE TRAVAIL: Le Mastère Hybride ne constituera en aucun cas une relation de travail de quelque nature que ce soit.

6. PRÉREQUIS: Certains centres peuvent être amenés à exiger des références académiques pour suivre le Mastère Hybride. Dans ce cas, il sera nécessaire de le présenter au département de formations de TECH afin de confirmer l'affectation du centre choisi.

7. NON INCLUS: Le mastère Hybride n'inclut aucun autre élément non mentionné 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.

08

Où suivre les Pratiques Cliniques?

La pratique clinique de ce Mastère Hybride se distingue des autres programmes sur le marché de l'éducation. Pendant cette phase d'apprentissage en présentiel, le professionnel aura accès à des institutions prestigieuses où il appliquera les sujets appris de manière théorique en s'occupant directement de cas réels qui souhaitent améliorer leur condition physique et leurs performances sportives grâce au Yoga Thérapeutique. Ainsi, pendant 3 semaines, l'étudiant acquerra une connaissance plus approfondie des contenus étudiés et de leur exécution correcte au quotidien.





“

Complétez votre préparation théorique par un stage intensif de 3 semaines dans un centre prestigieux dédié au Yoga Thérapeutique"



Les étudiants peuvent suivre la partie pratique de ce Mastère Hybride dans les centres suivants:



Sciences du Sport

Club Metropolitan Sagrada Familia

Pays Ville
Espagne 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 Ville
Espagne 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 Ville
Espagne 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 Ville
Espagne 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 Ville
Espagne 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 Ville
Espagne 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 Ville
Espagne 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 Ville
Espagne 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 Uribarte, 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
Espagne

Ville
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
Espagne

Ville
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
Espagne

Ville
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



09

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.



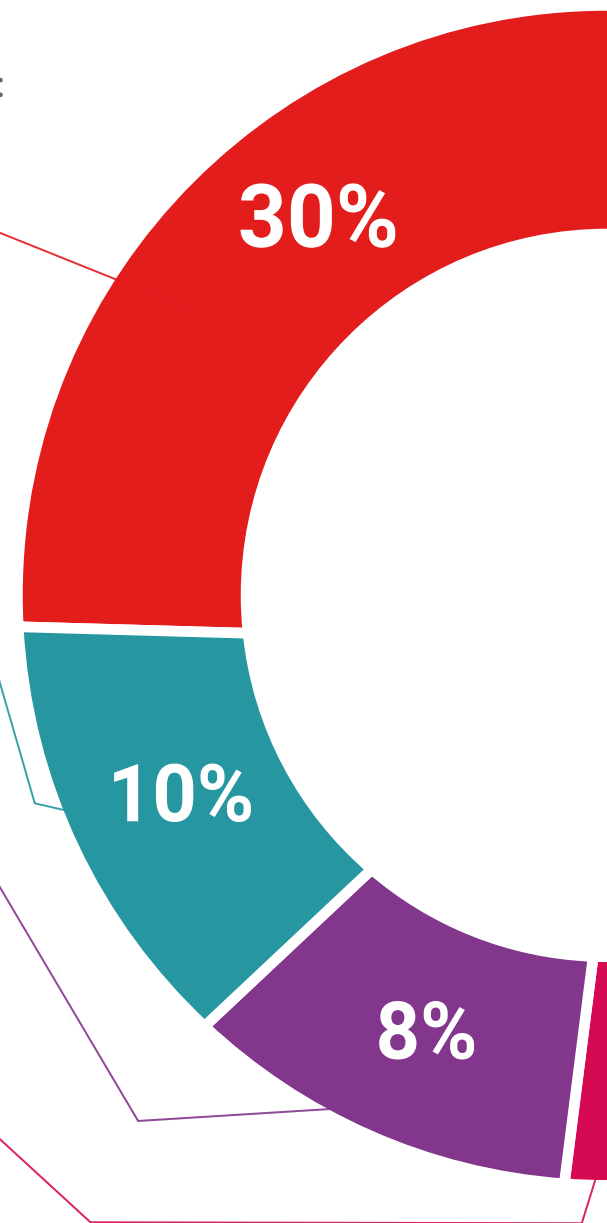
Pratique des aptitudes et des compétences

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.



10 Diplôme

Le diplôme de Mastère Hybride en Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Hybride délivré par TECH Université Technologique.



“

Terminez ce programme avec succès et obtenez votre diplôme universitaire sans avoir à vous déplacer ou à remplir des formalités administratives”

Le diplôme de **Mastère Hybride en Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier postal avec accusé de réception le diplôme de **Mastère Hybride**, qui accréditera la réussite des évaluations et l'acquisition des compétences du programme.

En complément du diplôme, vous pourrez obtenir un certificat de qualification, ainsi qu'une attestation du contenu du programme. Pour ce faire, vous devrez contacter votre conseiller académique, qui vous fournira toutes les informations nécessaires.

Diplôme: **Mastère Hybride en Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport**

Modalité: **Hybride (En ligne + Pratiques Cliniques)**

Durée: **12 mois**

Diplôme: **TECH Université Technologique**

N° d'heures officielles: **1.620 h.**



tech université
technologique

Délivre le présent
DIPLÔME
à
Mme/M. _____ avec n° d'identification _____
Pour avoir finalisé et accrédité avec succès le programme de

MASTÈRE HYBRIDE
en
Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport

Il s'agit d'un diplôme spécialisé octroyé par cette Université d'une durée de 1.620 heures,
débutant le dd/mm/aaaa et finalisant le dd/mm/aaaa.

TECH est une Institution Privée d'Enseignement Supérieur reconnue par le
Ministère de l'Enseignement Public depuis le 28 juin 2018.

Fait le 17 juin 2020



Pre Tere Guevara Navarro
Rectrice

 
Université en ligne
officielle de la NBA

Ce diplôme doit être impérativement accompagné d'un diplôme universitaire reconnu par les autorités compétentes pour exercer la profession dans chaque pays. Code Unique TECH: AFW0R235 tech@univ-technologie.com/diplomes

Mastère Hybride en Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport

Types de matière		Heures	Distribution Générale du Programme d'Études			
			Cours	Matière	Heures	Type
Obligatoire (OB)		1.500	1 ^o	Structure du Système Locomoteur	150	OB
Optionnelle (OP)		0	1 ^o	Colonne vertébrale et membres	150	OB
Stages Extérieurs (ST)		120	1 ^o	Application des techniques d'asanas et leur intégration	150	OB
Mémoire du Mastère (MDM)		0	1 ^o	Biomécanique des asanas en position debout	150	OB
		Total 1.620	1 ^o	Biomécanique des asanas au sol et adaptations avec supports	150	OB
			1 ^o	Les pathologies les plus courantes	150	OB
			1 ^o	Système facial	150	OB
			1 ^o	Le yoga dans les différents moments de l'évolution	150	OB
			1 ^o	Physiologie des techniques de respiration	150	OB
			1 ^o	Bases Neuro-physiologiques des techniques de méditation et de Relaxation	150	OB


Pre Tere Guevara Navarro
Rectrice

tech université
technologique

future
santé confiance personnes
éducation information tuteurs
garantie accréditation enseignement
institutions technologie apprentissage
communauté engagement
service personnalisé innovation
connaissance présent qualité
en ligne format
développement institutions
classe virtuelle langues



Mastère Hybride

Yoga Thérapeutique dans
l'Activité Physique et le Sport

Modalité: Hybride (En ligne + Pratiques Cliniques)

Durée: 12 mois

Diplôme: TECH Université Technologique

Heures de cours: 1.620 h.

Mastère Hybride

Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sport

Approuvé par la NBA

