

# Certificat

Application des Techniques  
d'Asanas et leur Intégration  
en Soins Infirmiers



## Certificat

### Application des Techniques d'Asanas et leur Intégration en Soins Infirmiers

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

Accès au site web: [www.techtute.com/fr/infirmierie/cours/application-techniques-asanas-integration-soins-infirmiers](http://www.techtute.com/fr/infirmierie/cours/application-techniques-asanas-integration-soins-infirmiers)

# Accueil

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 18*

05

Méthodologie

---

*page 22*

06

Diplôme

---

*page 30*

# 01 Présentation

La mise en œuvre des Asanas en médecine est une approche de plus en plus utilisée pour compléter le traitement de divers maux et pathologies. Ses bienfaits physiques et mentaux ont incité les médecins et les infirmières à incorporer ces techniques dans leur pratique clinique. C'est pourquoi TECH a créé un programme sur les Techniques d'Asanas et leur Intégration en Soins Infirmiers, qui permettra à l'étudiant d'approfondir tout ce qui a trait à la technique d'Asanas, à sa fonction, à ses principes fondamentaux et aux différentes positions dans lesquelles elle peut être pratiquée. Tout cela dans un format entièrement en ligne, sans cours en face à face et sans horaires fixes, ce qui donne à l'infirmière un maximum de flexibilité pour le rendre compatible avec ses responsabilités quotidiennes.





“

*Informez-vous sur la façon dont le Yoga et les Asanas peuvent être utiles dans la gestion de la douleur chronique et la réduction de l'anxiété"*

Actuellement, plusieurs études confirment l'efficacité du Yoga et des Asanas dans le domaine des Soins Infirmiers. En général, il a été démontré que la pratique régulière du Yoga et l'application des Asanas peuvent être bénéfiques pour la santé physique et mentale des patients, contribuant à améliorer le traitement de diverses affections et maladies telles que les troubles cardiovasculaires, respiratoires, musculo-squelettiques et neurologiques.

De toute évidence, ces nouvelles méthodes amènent les professionnels des Soins Infirmiers à actualiser constamment leurs connaissances et à mettre en pratique de nouvelles techniques de traitement thérapeutique efficaces en complément de la médecine. C'est pour cette raison que TECH a créé ce Certificat en Techniques d'Asanas et leur Intégration en Soins Infirmiers, dans l'intention que le professionnel soit conscient des techniques spécifiques des Asanas et de leur mise en œuvre dans la pratique clinique quotidienne.

En outre, une personnalité de renommée internationale dans le domaine du Yoga a participé à l'élaboration du contenu de ce programme. Grâce à une Masterclass unique et distinctive, l'infirmière pourra se plonger dans l'expérience de l'un des instructeurs et thérapeutes les plus prestigieux au monde.

Une alternative académique adaptée aux demandes spécifiques des infirmières et qui ne les oblige pas à adhérer à un horaire fixe. Ceci est possible grâce à la flexibilité du format en ligne, les étudiants pouvant accéder au Campus Virtuel depuis n'importe quel appareil électronique ayant accès au réseau, et pouvant même télécharger tous les contenus disponibles de ce Certificat.

Ce **Certificat en Application des Techniques d'Asanas et leur Intégration en Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

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



*Découvrez les différentes pratiques de Yoga et d'Asanas et leurs avantages pour les patients souffrant de différentes maladies grâce à une Masterclass unique dans ce domaine”*

“

*Apprenez comment améliorer la douleur et les maladies cardiovasculaires en mettant en œuvre les Asanas en complément du traitement médical"*

Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme académique. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Un Certificat en ligne qui vous permettra d'approfondir de manière correcte l'Application des Techniques des Asanas dans le domaine des Soins Infirmiers.*

*TECH vous offre une option flexible qui vous permet de vous mettre à jour professionnellement sans négliger vos activités quotidiennes.*



# 02

## Objectifs

L'objectif de ce programme académique est de mettre à jour les connaissances des professionnels Infirmiers sur les techniques utilisées par le Yoga comme méthode thérapeutique, et donc de mettre en pratique les Méthodes d'Asanas et leur Fusion. Par conséquent, à l'issue de ce programme, les étudiants auront une compréhension générale du corps, de sa mécanique et du développement et de l'application corrects des Asanas. Tout cela, à l'avant-garde et rassemblé dans un matériel didactique et 100% numérique, ce qui facilite une mise à jour constante et sans être soumis à des horaires fixes.







“

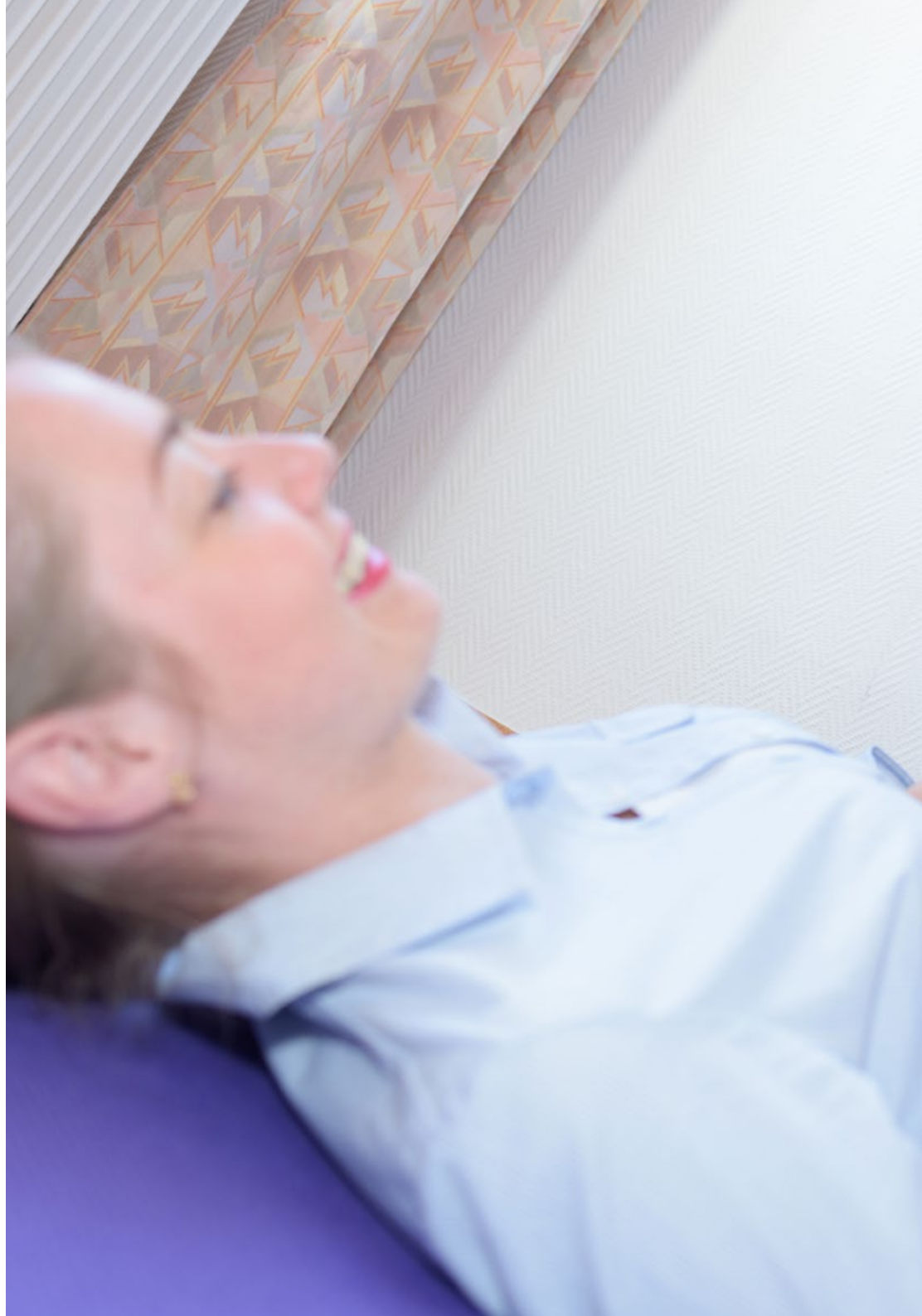
*Se moderniser dans le domaine de la biomécanique et de sa relation avec le Yoga Thérapeutique”*



## Objectifs généraux

---

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





## Objectifs spécifiques

---

- ♦ 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 en position debout
- ♦ Décrire les avantages 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



*Utiliser les techniques de méditation et de Relaxation les plus efficaces pour apporter au patient une meilleure stabilité physique et mentale"*



# 03

## Direction de la formation

Pour le parfait développement de ce Certificat d'Application des Techniques d'Asanas et de leur Intégration en Soins Infirmiers, TECH a procédé à une sélection méticuleuse des professeurs qui seront responsables de l'enseignement de ce programme. Ainsi, l'étudiant aura la sécurité de participer à l'un des programmes les plus complets, avec l'accompagnement de professionnels de grande expérience et, bien sûr, toute l'expérience nécessaire pour pouvoir guider les techniques théoriques et pratiques incluses dans ce programme. Un programme qui comprend également la présence d'un expert international invité, qui apportera ses connaissances approfondies dans la mise en œuvre du Yoga et Asanas à des fins thérapeutiques.



“

*TECH a mis à votre disposition la présence d'un professionnel international reconnu dans le domaine du Yoga et de l'utilisation des Asanas"*



## Directrice Internationale Invitée

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

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

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

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



## Mme Galliano, Dianne

---

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

“

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

## Direction



### **Mme Escalona García, Zoraida**

- Vice-présidente de l'Association Espagnole de Yoga Thérapeutique
- Fondatrice de la méthode Air Core (cours combinant TRX et Functional Training avec le Yoga)
- Formatrice en Yoga Thérapeutique
- Licence en Sciences Biologique de l'UAM
- Cours de Professeur en Ashtanga Yoga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial, Yoga et Cancer
- Cours en Instructeur de Pilates au Sol
- Cours de Phytothérapie et de Nutrition
- Cours de Professeur de Méditation



## Professeurs

### Mme Villalba, Vanessa

- ◆ Instructrice à Gimnasios Villalba
- ◆ Instructrice de Vinyasa Yoga et de Power Yoga 2017 Séville IEY
- ◆ Instructrice de Yoga Aérien 2017 Séville
- ◆ Instructrice Yoga Intégral à l'IEY de Séville IEY
- ◆ Body Intelligence TM Yoga. Niveau à IEY Huelva
- ◆ Instructrice Yoga de la Grossesse et du Post-partum à l'IEY Sevilla IEY
- ◆ Instructrice Yoga Nidra, Yoga Thérapeutique et Shamanic Yoga
- ◆ Instructrice Pilates de Base par FEDA
- ◆ Instructrice de Pilates au Sol avec Instruments
- ◆ Technicienne Avancé FEDA en Fitness et Entraînement personnel
- ◆ Instructrice Spinning Start I par la Fédération Espagnole de Spinning
- ◆ Instructrice Power Dumbell par Aerobic et Fitness Association
- ◆ Chiropracteur en Chiromassage par l'École Supérieure de Chiromassage et Thérapies
- ◆ Formation en Drainage Lymphatique par PRAXIS, en Séville



# 04

## Structure et contenu

Le programme comprend un cursus complet qui permettra au professionnel infirmier d'être à l'avant-garde dans le domaine du Yoga Thérapeutique et de la mise en œuvre correcte des Asanas. Il fournit une approche détaillée des postures Asana, y compris leur concept, leur objectif principal, leur alignement et les principes de l'action minimale. Le plan d'études est complété par du matériel audiovisuel, des lectures complémentaires, des vidéos détaillées et des exercices d'auto-connaissance.







“

*Il approfondit le domaine des Bandhas et tout ce qui est nécessaire pour que vous puissiez appliquer cette technique utilisée par les experts"*

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

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





- 1.7. Asanas de rotation: les torsions
  - 1.7.1. Mécanisme des torsions
  - 1.7.2. Comment les exécuter correctement
  - 1.7.3. Avantages physiologiques
  - 1.7.4. Contre-indications
- 1.8. Contre-indications
  - 1.8.1. Importance
  - 1.8.2. Bénéfices
  - 1.8.3. Erreurs courantes
  - 1.8.4. Contre-indications
- 1.9. Importance des contre-postures
  - 1.9.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.9.2. Quand les faire?
  - 1.9.3. Avantages pendant l'entraînement
  - 1.9.4. Les contre-postures les plus utilisées
- 1.10. *Les Bandhas*
  - 1.10.1. Définition
  - 1.10.2. Principaux *Bandhas*
  - 1.10.3. Quand les utiliser
  - 1.10.4. *Bandhas* et Yoga Thérapeutique



*Assister à une thérapie Asana pour se tenir au courant des dernières techniques utilisées par les professionnels"*



# 05

# Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***el Relearning***.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le ***New England Journal of Medicine***.



“

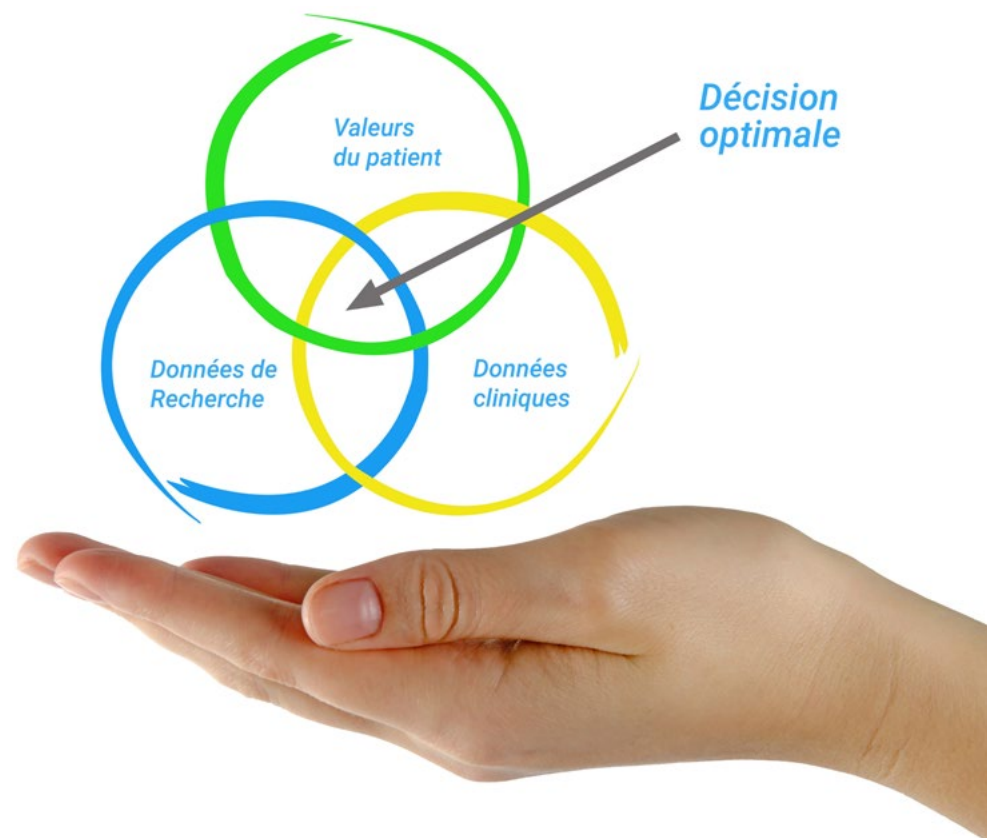
*Découvrez le Relearning, un système qui laisse de côté l'apprentissage linéaire conventionnel au profit des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui a prouvé son énorme efficacité, notamment dans les matières dont la mémorisation est essentielle"*



## À TECH, School nous utilisons la Méthode des cas

Dans une situation clinique donnée: que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les personnels infirmiers apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

*Avec TECH, le personnel infirmier fait l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui révolutionne les fondements des universités traditionnelles du monde entier.*



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit ancré dans la vie professionnelle réelle, en essayant de recréer les véritables conditions de la pratique professionnelle des soins infirmiers.

“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard"*

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux:

1. Les personnels infirmiers qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale au moyen d'exercices pour évaluer des situations réelles et appliquer leurs connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques, ce qui permet au professionnel des soins infirmiers une meilleure intégration des connaissances dans le domaine hospitalier ou des soins de santé primaires.
3. L'assimilation des idées et des concepts est rendue plus facile et plus efficace, grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.



## Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Notre Université est la première au monde à combiner l'étude de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la pratique et combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque cours. Ceci représente une véritable révolution par rapport à une simple étude et analyse de cas.

*Le personnel infirmier apprendra à travers des études de cas réels ainsi qu'en s'exerçant à résoudre des situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter l'apprentissage par immersion.*





Selon les indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde hispanophone (Columbia University). La méthode Relearning, à la pointe de la pédagogie mondiale, a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels finalisant leurs études.

Grâce à cette méthodologie, nous avons formé plus de 175.000 infirmiers avec un succès sans précédent et ce dans toutes les spécialités, quelle que soit la charge pratique. Notre méthodologie d'enseignement est développée 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 vous impliquant davantage dans votre spécialisation, en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant les opinions: une équation directe vers le succès.*

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



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 vont enseigner le programme universitaire, spécifiquement pour lui, de sorte que le développement didactique est 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.



### Techniques et procédures infirmières en vidéo

Nous vous rapprochons des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques à l'avant-garde des techniques actuelles des soins infirmiers. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les visionner autant de fois que vous le souhaitez.



### Résumés interactifs

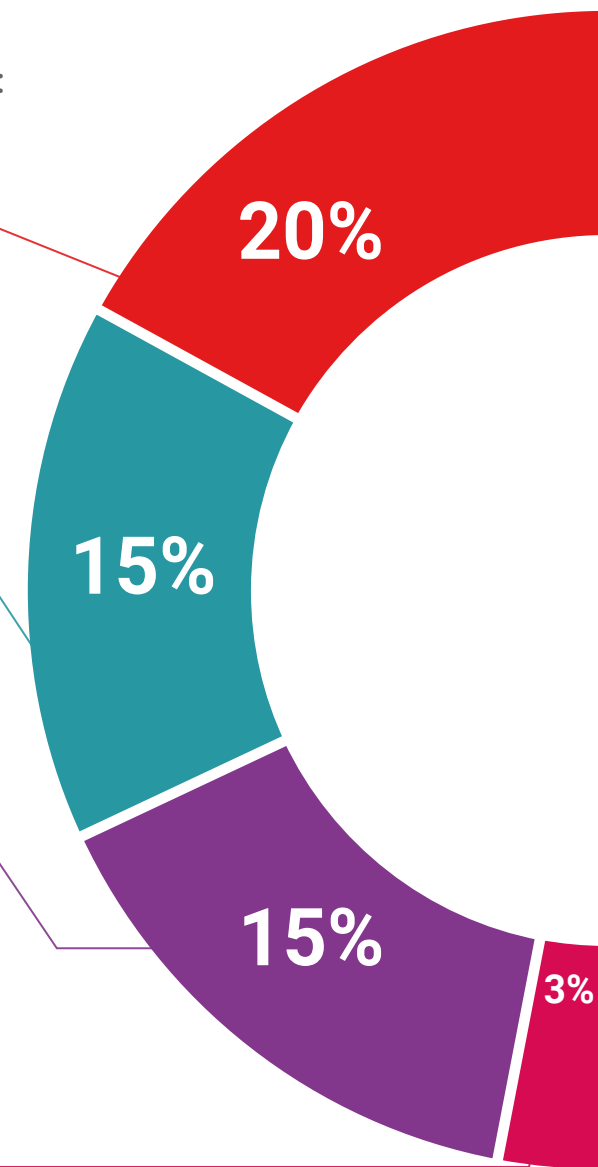
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



### 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.







#### Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



#### Testing & Retesting

Nous évaluons et réévaluons périodiquement vos connaissances tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation: vous pouvez ainsi constater vos avancées et savoir si vous avez atteint vos objectifs.



#### 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.



#### Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Application des Techniques d'Asanas et leur Intégration en Soins Infirmiers vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce **Certificat en Application des Techniques d'Asanas et leur Intégration en Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Certificat en Application des Techniques d'Asanas et leur Intégration en Soins Infirmiers**

N° d'heures officielles: **150 h.**



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.





## Certificat

Application des Techniques  
d'Asanas et leur Intégration  
en Soins Infirmiers

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

# Certificat

Application des Techniques  
d'Asanas et leur Intégration  
en Soins Infirmiers