

# Certificat

Bases Neurologiques des  
Techniques Méditatives et de  
Relaxation en Soins Infirmiers



## Certificat

### Bases Neurologiques des Techniques Méditatives et de Relaxation en Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Diplôme: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/infirmierie/cours/bases-neurologiques-techniques-meditatives-relaxation-soins-infirmiers](http://www.techtitute.com/fr/infirmierie/cours/bases-neurologiques-techniques-meditatives-relaxation-soins-infirmiers)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 18*

05

Méthodologie

---

*page 22*

06

Diplôme

---

*page 30*

# 01

# Présentation

Les neurosciences et les pratiques de méditation et de relaxation ont acquis une grande importance dans le domaine de la santé et du bien-être. Ainsi, le domaine scientifique s'intéresse de plus en plus aux études sur les altérations neurologiques produites par la méditation. C'est pourquoi TECH a créé une formation en ligne qui fournit aux étudiants les informations les plus récentes et les plus rigoureuses sur les techniques de relaxation et de méditation, ainsi que sur les Bases Neurologiques qui les soutiennent. Il est important de noter que le programme est adapté aux exigences actuelles en étant proposé dans un format 100 % en ligne, ce qui permet aux professionnels d'accéder au contenu de n'importe où et à n'importe quel moment.





“

*Vous approfondirez les séances de Yoga Nidra et leurs bénéfices pour les patients souffrant de stress et de manque de concentration”*

La vaste documentation scientifique disponible démontre que le Yoga a une influence importante sur la santé physique et mentale des patients de diverses populations, comme les personnes en bonne santé, les femmes enceintes, les personnes souffrant de douleurs chroniques, d'anxiété, de diabète ou de cancer. Ces bienfaits ont conduit de plus en plus de professionnels des soins infirmiers à inclure cette activité physique dans leurs traitements thérapeutiques.

Ces bénéfices sont basés sur les différents asanas, variantes et techniques de respiration utilisés dans les différentes sessions de cette discipline. Telle est l'origine de ce Certificat en Bases Neurologiques des Techniques Méditatives et de Relaxation.

Il s'agit d'une qualification qui offre au diplômé un cours académique actualisé sur les mantras, les aspects internes du yoga, la méditation, les ondes cérébrales pendant la méditation, le Yoga Nidra et le *Mindfulness*. En ce sens, le programme a été élaboré par des experts renommés et comprend une grande quantité de matériel pédagogique sur différents supports audiovisuels afin de garantir une intégration rapide, efficace et naturelle des concepts.

De plus, les participants qui s'engagent dans ce processus de mise à jour éducative pourront le combiner avec leurs responsabilités professionnelles et personnelles, puisqu'il est enseigné 100% en ligne. Ainsi, il suffit d'un appareil électronique avec une connexion Internet pour accéder au programme de Bases Neurologiques des Techniques Méditatives et de Relaxation en Soins infirmiers le plus à jour de la scène académique actuelle.

Ce **Certificat en Bases Neurologiques des Techniques Méditatives et de Relaxation en Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Yoga
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Exercices pratiques permettant de réaliser le processus d'auto-évaluation afin d'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



*Il s'agit d'une qualification académique élaborée par de véritables spécialistes du monde du Yoga”*

“

*Vous maîtriserez les techniques internes du Yoga, notamment Pratyahara, Dharana, Dhyana et Samadhi, ce qui améliorera la concentration et l'équilibre mental de vos patients"*

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.

*Vous ferez l'expérience de la méthodologie Relearning, un mode d'apprentissage interactif et participatif qui vous permettra d'intégrer efficacement les connaissances dans votre pratique professionnelle.*

*Profitez de la flexibilité d'étudier ce programme en ligne, sans contrainte de temps ou de déplacement, en l'adaptant à vos besoins et à votre mode de vie.*





# 02 Objectifs

Les diplômés de ce programme acquerront les connaissances nécessaires pour appliquer efficacement les pratiques de méditation et de relaxation dans leur pratique professionnelle. Ils exploreront ainsi les aspects internes du Yoga, tels que *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* et *Samadhi*, qui leur permettront de cultiver la concentration, l'introspection et une connexion profonde avec eux-mêmes. Le tout, à travers les meilleurs contenus condensés en 6 semaines de formation entièrement virtuelle.





“

*Un Certificat qui s'adapte à vos besoins d'actualisation, grâce à une méthodologie 100% en ligne”*



## Objectifs généraux

---

- ♦ Intégrer les connaissances et les compétences nécessaires au développement et à l'application correcte des techniques de thérapie par le Yoga d'un point de vue clinique
- ♦ Créer un programme de Yoga conçu et basé sur des preuves scientifiques
- ♦ Approfondir les asanas les plus appropriés 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



*Actualisez vos compétences pour améliorer votre avenir professionnel et la qualité du service que vous offrez à vos patients grâce à ce Certificat"*





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ Décrire les bases neurophysiologiques de la méditation et des techniques de relaxation dans le cadre de la pratique du yoga
- ◆ Approfondir la définition du mantra, son application et ses avantages dans la pratique de la méditation
- ◆ Identifier les aspects internes de la philosophie du yoga, y compris *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* et *Samadhi*, et comment ils sont liés à 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 la manière dont elles sont appliquées dans la pratique du yoga
- ◆ Approfondir le concept de *Mindfulness*, ses méthodes et ses différences avec la méditation
- ◆ Approfondir *Savasana*, comment guider une Relaxation, les différents types et adaptations
- ◆ Identifier les premières étapes du Yoga Nidra et son application dans la pratique du yoga

# 03

## Direction de la formation

Avec le ferme objectif de fournir aux professionnels des soins infirmiers un enseignement exceptionnel, le programme dispose d'une équipe de professionnels de premier plan dans le domaine que TECH a soigneusement sélectionné. Ces enseignants expérimentés partageront leurs connaissances approfondies et leur expérience sur chaque point du programme, de la compréhension des mantras et de leurs bienfaits à la maîtrise des techniques de méditation, de *Mindfulness* et de Yoga Nidra. Ainsi, les professionnels impliqués pourront apprendre sur la base de leur vaste expérience professionnelle.







“

*Une qualification académique qui vous mettra au courant des études les plus récentes sur les ondes cérébrales pendant la méditation"*

## 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 (Centre pour une Vie Équilibrée)
- 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
- ♦ Licenciée en Sciences Biologiques, Université Autonome de Madrid
- ♦ Cours de Professeur de : Ashtanga Yoga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial, Yoga et Cancer
- ♦ Cours d'Instructeur de Pilates au Sol
- ♦ Cours de Phytothérapie et de Nutrition
- ♦ Cours de Professeur de Méditation

## Professeurs

### M. Ferrer, Ricardo

- ♦ Directeur de l'École du Centre de Lumière
- ♦ Directeur de l'École Nationale de Reiki Évolutif
- ♦ Instructeur de *Hot Yoga* au Centre de Lumière
- ♦ Formateur d'Instructeurs de *Power Yoga*
- ♦ Formateur d'Instructeurs de Yoga
- ♦ Formateur d'Ashtanga Yoga et de Yoga Progressif
- ♦ Instructeur de Tai Chi et de Chi Kung
- ♦ Instructeur de *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Instructeur *Sup Yogao*



# 04

## Structure et contenu

Cette qualification universitaire offre à l'étudiant un processus actualisé avec des informations de pointe sur les Bases Neurologiques des Techniques Méditatives et de Relaxation. Le programme comprend des détails précis et actualisés sur les avantages des mantras, les aspects intérieurs du Yoga, la méditation et les différences entre la méditation et le Mindfulness. En outre, le programme donne accès à une bibliothèque virtuelle disponible 24 heures sur 24, à partir de n'importe quel appareil numérique doté d'une connexion internet.



“

*Grâce au matériel audiovisuel le plus complet et le plus dynamique du marché académique, vous aurez à portée de main les informations les plus récentes sur les Bases Neurologiques des Techniques Méditatives et de Relaxation"*



## Module 1. Techniques de méditation et de relaxation

- 1.1. Mantras
- 1.2. Aspects internes du Yoga
- 1.3. Médiation
- 1.4. Les ondes cérébrales
- 1.5. Types de méditation
- 1.6. Techniques de méditation 1
- 1.7. Techniques de méditation 2
- 1.8. *Mindfulness*
- 1.9. Relaxation/savasana
- 1.10. Yoga Nidra







“

*Actualisez vos connaissances sur les dernières techniques de méditation spirituelle et bouddhiste grâce au programme le plus complet et à la méthodologie la plus efficace, uniquement chez TECH"*

# 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***.



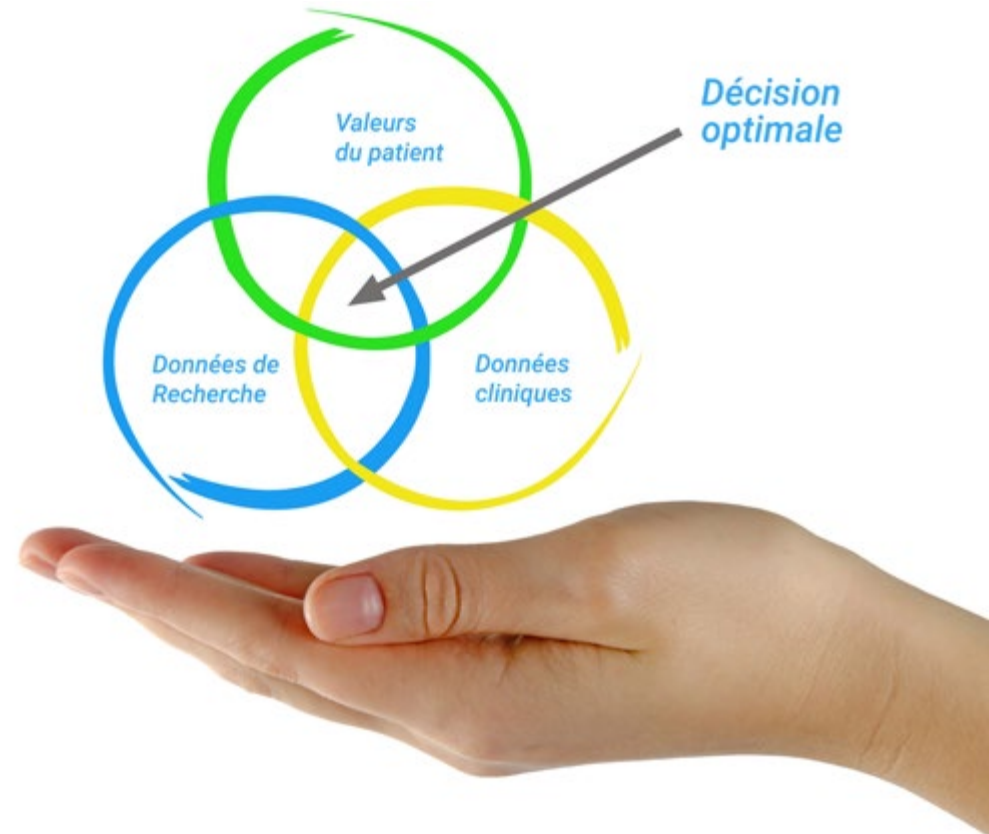
“

*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 Bases Neurologiques des Techniques Méditatives et de Relaxation en Soins Infirmiers garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme 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 Bases Neurologiques des Techniques Méditatives et de Relaxation en Soins Infirmiers** contient le programme scientifique le plus complet et actualisé du marché.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier\* avec accusé de réception son diplôme de **Certificat** délivrée 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 Bases Neurologiques des Techniques Méditatives et de Relaxation en Soins Infirmiers**

Heures Officielles: **150h.**



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

future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

**tech** université  
technologique

## Certificat

Bases Neurologiques des  
Techniques Méditatives et de  
Relaxation en Soins Infirmiers

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Diplôme: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat

Bases Neurologiques des  
Techniques Méditatives et de  
Relaxation en Soins Infirmiers