

# Certificat

Biomécanique des Asanas  
au Sol et Adaptations avec  
Supports en Soins Infirmiers



## Certificat

### Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports 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.techtitute.com/fr/infirmierie/cours/biomecanique-asanas-sol-adaptations-supports-soins-infirmiers](http://www.techtitute.com/fr/infirmierie/cours/biomecanique-asanas-sol-adaptations-supports-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

Il a été démontré que la pratique du Yoga peut améliorer de manière significative la qualité de vie des patients souffrant de douleurs musculaires, de pathologies musculo-squelettiques ou pendant la grossesse. Cependant, pour une application thérapeutique correcte, il est essentiel que les professionnels infirmiers maîtrisent à la fois la Biomécanique et les différents éléments utilisés dans cette discipline. C'est pourquoi il est essentiel que les professionnels qui souhaitent incorporer le Yoga dans leur pratique disposent d'informations actualisées et rigoureuses sur les Asanas au Sol, les Supports utilisés et l'étude biomécanique correspondante. Pour répondre à ce besoin, TECH a créé une qualification en ligne qui offre le contenu le plus actuel et le plus complet sur ce sujet.



“

*Une qualification qui vous donnera les dernières mises à jour sur la Biomécanique des Asanas au Sol et les Supports utilisés dans le Yoga”*

La pratique du Yoga a permis à de nombreux patients de corriger des postures corporelles, de réduire les risques de blessures et d'augmenter leur flexibilité. C'est pourquoi de nombreux professionnels du secteur des soins infirmiers s'intéressent de plus en plus à ce type de traitement et souhaitent l'incorporer ou le combiner avec les méthodes traditionnelles.

De même, lorsqu'il s'agit de mettre en œuvre des traitements thérapeutiques avec le Yoga, il est nécessaire de connaître tout ce qui concerne les Asanas au Sol, la Biomécanique qu'ils impliquent et tous les facteurs qui font de cette technique l'une des plus utilisées pour traiter les affections musculo-squelettiques, parmi d'autres pathologies.

Dans cette optique, un programme unique a été conçu, avec des professionnels reconnus dans le domaine et spécialisés dans toutes les techniques de la Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports. Ainsi, le professionnel qui y participe peut élargir ses connaissances et compléter son travail avec des techniques qui, comme le prouvent les études, aident à maintenir un comportement physique et mental plus sain.

Avec une modalité en ligne qui permet au professionnel de s'adapter facilement et de réaliser ses activités quotidiennes normalement et avec la facilité de prendre le matériel académique quand et où il le souhaite, grâce au fait qu'il n'est pas nécessaire d'avoir des horaires fixes. En outre, ce programme est enseigné en utilisant la méthodologie innovante *Relearning*, qui consiste à réitérer les concepts fondamentaux tout au long du syllabus et à les présenter sous différents formats audiovisuels. De cette manière, le diplômé sera en mesure d'intégrer les connaissances de manière efficace, progressive et naturelle.

Ce **Certificat en Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports 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 pour réaliser le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Exposés théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder au contenu à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Approfondir la Biomécanique des Asanas au sol et Adaptations avec Supports pour le Yoga Thérapeutique"*

“

*Avec TECH, vous aurez à votre disposition le matériel audiovisuel le plus avant-gardiste du panorama académique actuel dans le domaine de la Biomécanique des Asanas de restauration”*

Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent l'expérience de leur travail à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus issus de grandes entreprises et d'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, il sera assisté d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus

*Vous aurez accès à une bibliothèque remplie de documents précieux et vous pourrez les télécharger et les consulter à tout moment et en tout lieu.*

*Vous en apprendrez davantage sur le yoga en tant que méthode pour corriger des postures corporelles, de réduire les risques de blessures et d'augmenter leur flexibilité.*



# 02

## Objectifs

Dans son engagement à offrir une formation d'élite, TECH a développé un programme visant à fournir aux professionnels des soins infirmiers des informations détaillées sur la Biomécanique du Sol. De cette manière, ils approfondiront l'application des asanas réparatrices, en identifiant les types de Supports et la manière de les utiliser. Par conséquent, ils seront en mesure de mettre en œuvre les outils les plus avant-gardistes de la Biomécanique dans leur pratique professionnelle en seulement 6 semaines de formation en ligne.





“

*Actualisez vos compétences en  
Biomécanique des Asanas de la  
chaise et intégrez-les immédiatement  
dans votre pratique professionnelle”*



## 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

“

*Ce Certificat est tout ce dont vous avez besoin pour vous familiariser avec les principes biomécaniques fondamentaux de la fermeture des asanas”*





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ 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 de fermeture et apprendre à les exécuter de manière sûre et efficace
- ◆ Actualiser les connaissances sur les asanas réparateurs et comment appliquer la Biomécanique pour détendre et restaurer le corps
- ◆ Identifier les principales inversions et comment utiliser la Biomécanique pour les exécuter de manière sûre et efficace
- ◆ Approfondir les différents types de Supports (blocs, ceinture et selle) et comment les utiliser pour améliorer la Biomécanique des Asanas au Sol
- ◆ Explorer l'utilisation d'accessoires pour adapter les asanas à différents besoins et capacités physiques
- ◆ Découvrez les premières étapes du Yoga Restaurateur et comment appliquer la Biomécanique pour détendre le corps et l'esprit



# 03

## Direction de la formation

Pour la structuration de l'équipe enseignante qui compose ce Certificat, TECH a pris en considération le cursus académique des candidats, ainsi que leur vaste expérience professionnelle. Par conséquent, le diplômé sera en mesure d'utiliser sa trajectoire, ainsi que sa pratique dans le contexte actuel pour mettre à jour sa praxis et incorporer des stratégies nouvelles et innovantes pour un service clinique de première classe. Tout cela, en seulement 150 heures du meilleur contenu didactique et entièrement en ligne.





“

*Inscrivez-vous et mettez-vous à jour grâce à un programme conçu par les professionnels les plus expérimentés en matière du Yoga Thérapeutique"*

## 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.



## 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 de : 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 de ce programme a été conçu par des experts renommés en Yoga Thérapeutique. Ainsi, le professionnel des soins infirmiers se penchera sur les principales asanas au sol et leurs bienfaits, ainsi que sur les variantes disponibles pour cette technique. En outre, des détails seront donnés sur les différentes postures de flexion. Des sections sur l'utilisation de blocs, de ceintures et de chaises en tant que Supports d'asanas sont également incluses. Les étudiants apprendront ainsi à adapter et à modifier les techniques en fonction des besoins et des capacités des patients.



“

*Une équipe d'enseignants prestigieux est associée au contenu le plus pointu et à la méthodologie la plus efficace, le Relearning de TECH"*

## Module 1. Répartition des principales Asanas au Sol et Adaptations avec Supports

- 1.1. Principales asanas au sol
- 1.2. Pompes sur le dos
- 1.3. Flexions et torsions latérales
- 1.4. Asanas de fermeture
- 1.5. Inversé
- 1.6. Blocs
- 1.7. Ceinture
- 1.8. Asanas sur une chaise
- 1.9. Yoga sur chaise
- 1.10. Asanas réparateurs





“

*Un programme en ligne qui vous permet d'acquérir les connaissances les plus récentes en matière de biomécanique des Asanas au Sol”*

# 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***.



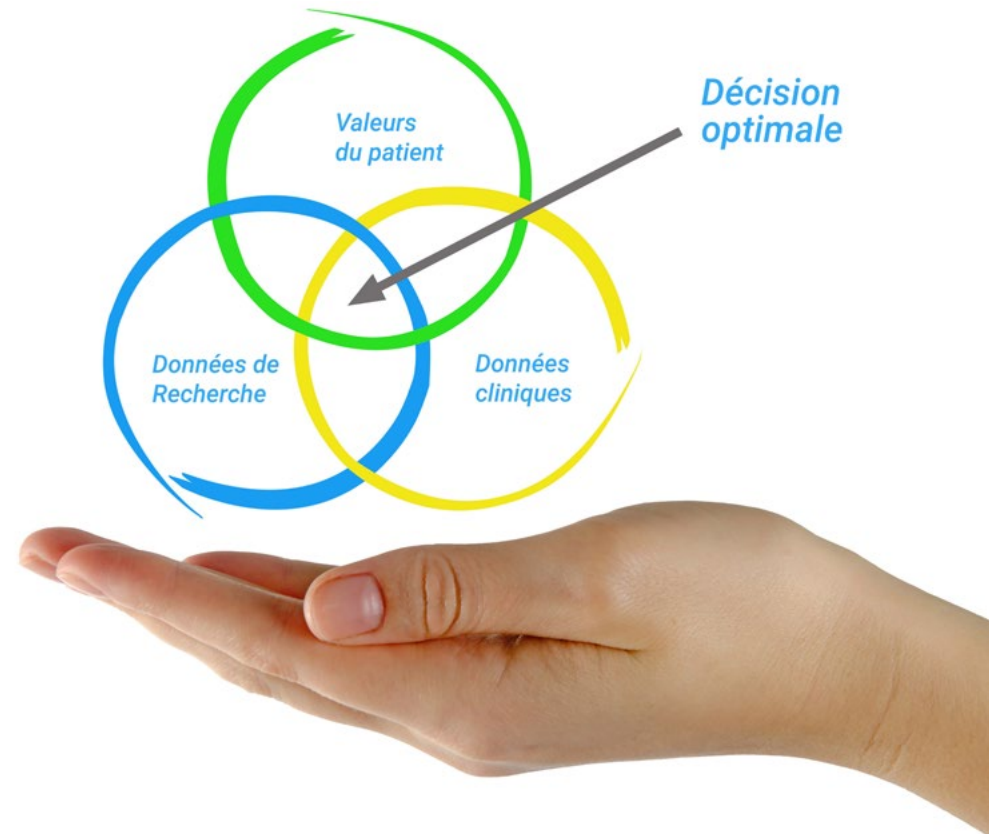
“

*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 Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports 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 Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports 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 Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports 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

Biomécanique des Asanas  
au Sol et Adaptations avec  
Supports en Soins Infirmiers

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

# Certificat

Biomécanique des Asanas  
au Sol et Adaptations avec  
Supports en Soins Infirmiers