

# Certificat

Bases Neurologiques  
de la Méditation et des  
Techniques de Relaxation



## Certificat

### Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation

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

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/cours/bases-neurologiques-meditation-techniques-relaxation](http://www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/cours/bases-neurologiques-meditation-techniques-relaxation)

# 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

Des études de neuro-imagerie ont révélé que la Méditation peut avoir des effets positifs sur le cerveau, en augmentant la densité de matière grise dans les zones associées à l'attention et au contrôle émotionnel, tout en réduisant l'activité dans les zones liées à l'anxiété et au stress. Cette compréhension a conduit les kinésithérapeutes à intégrer des pratiques méditatives dans leur travail clinique, ce qui a permis d'améliorer les résultats pour les patients. Il est essentiel que les kinésithérapeutes se tiennent au courant des avancées scientifiques dans le domaine des neurosciences et de la méditation, car cela leur permet d'intégrer efficacement ces pratiques dans leurs traitements. C'est pourquoi TECH a mis au point un programme en ligne qui fournit aux étudiants les informations les plus récentes sur les Techniques de Relaxation et de Méditation, étayées par des fondements neurologiques.



“

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

Une abondante littérature scientifique démontre l'influence significative du Yoga sur la santé physique et mentale de patients issus de diverses populations, notamment les femmes enceintes, les patients souffrant de douleurs chroniques, d'anxiété, de diabète et même de cancer. Ces bienfaits ont conduit de plus en plus de kinésithérapeutes à recommander cette activité physique dans leurs traitements thérapeutiques.

Ces bienfaits sont basés sur les différents asanas, les variations et les techniques de respiration utilisées dans les différentes séances de Yoga. D'où le Certificat de 150 heures sur les Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation, entièrement en ligne et dirigé par de véritables experts dans ce domaine.

Le programme offre au diplômé un parcours académique actualisé à travers les Mantras, les aspects internes du Yoga, la méditation, les ondes cérébrales pendant la méditation, le Yoga Nidra et le *Mindfulness*. Le programme se distingue par la qualité du matériel pédagogique et par l'inclusion d'une *Masterclass* donnée par l'une des instructrices les plus prestigieuses dans ce domaine au niveau international.

Ces ressources sont complétées par la méthode efficace de *Relearning* utilisée par cette université dans tous ses programmes. Grâce à ce système, le diplômé se concentrera sur les concepts les plus importants, ce qui réduira les longues heures d'étude et de mémorisation.

Ce processus de mise à jour est compatible avec les responsabilités professionnelles et personnelles, car ce diplôme offre la flexibilité dont les kinésithérapeutes ont besoin. Par conséquent, tout ce qui est nécessaire pour accéder au contenu est un appareil électronique avec une connexion internet.

Ce **Certificat en Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation** 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
- ◆ Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



*Vous identifierez l'importance du Yoga dans l'amélioration de la Neurophysiologie humaine"*

“

*Grâce à un programme 100% en ligne, vous apprendrez à déchiffrer comment le corps réagit aux techniques du Yoga Thérapeutique appropriées à chaque cas”*

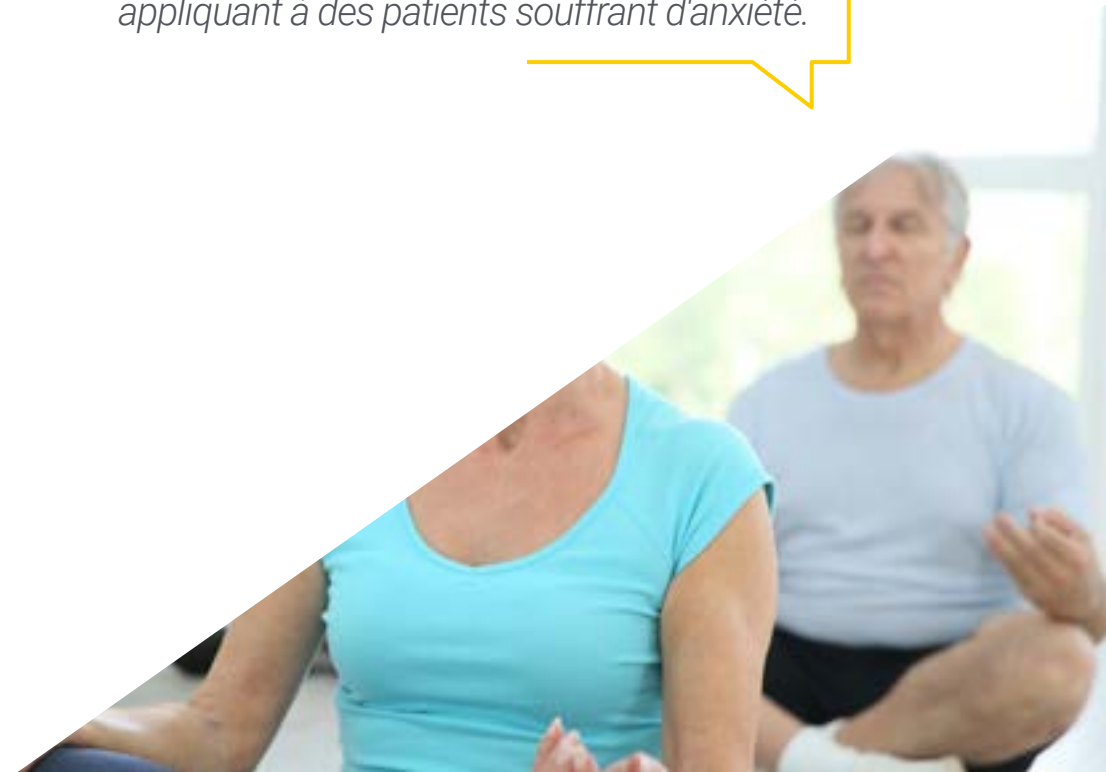
Le corps enseignant du programme englobe des spécialistes réputés dans le domaine et qui apportent à ce programme l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus dans de grandes sociétés et des universités prestigieuses.

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. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Vous approfondirez les différentes techniques de Méditation et de Relaxation grâce au matériel didactique multimédia hébergé dans la plus grande bibliothèque virtuelle du monde.*

*Vous intégrerez les avancées du Yoga Thérapeutique dans votre vie quotidienne en les appliquant à des patients souffrant d'anxiété.*



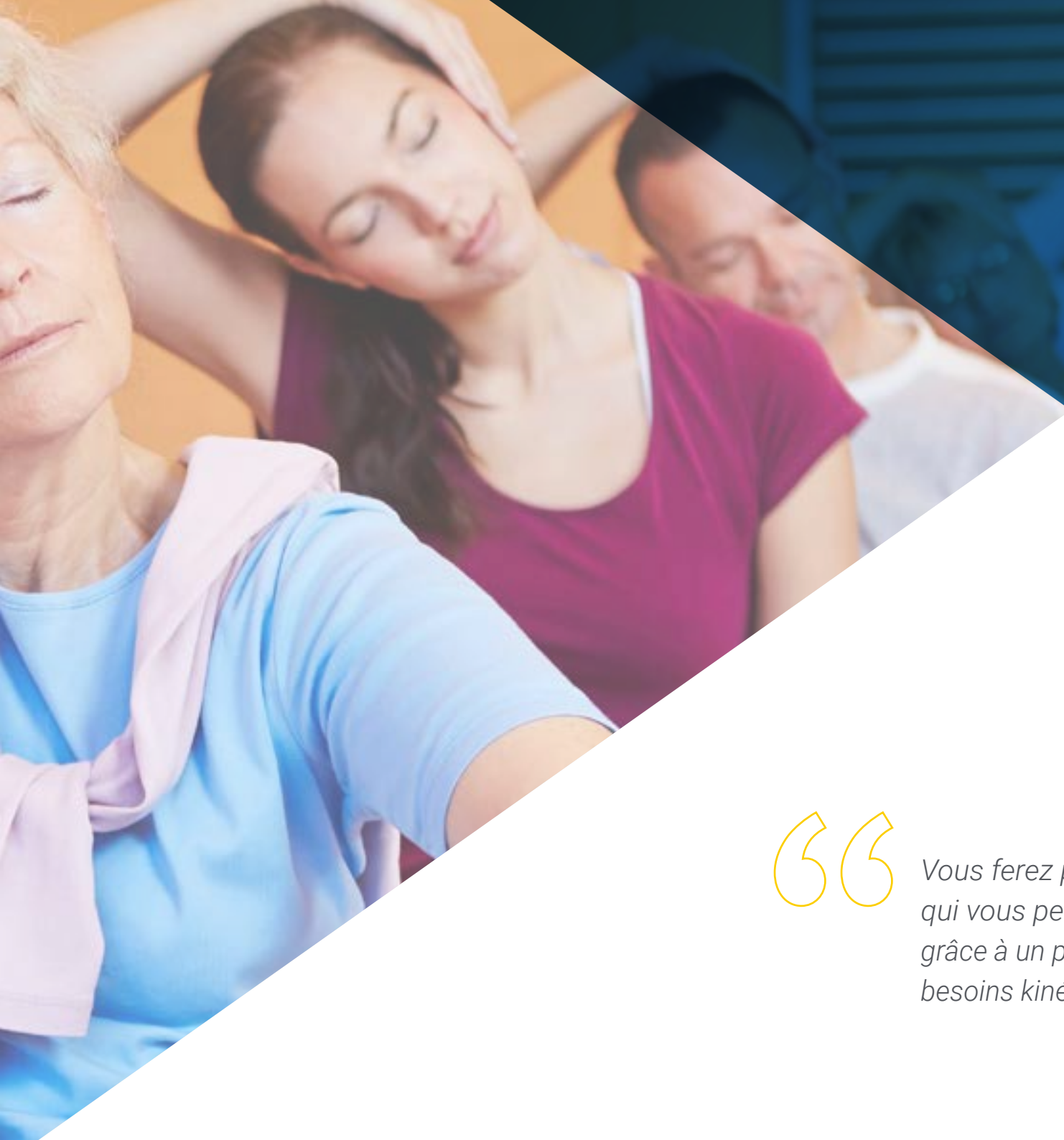
# 02

## Objectifs

L'objectif de cette qualification est de fournir aux étudiants une connaissance complète, sur 150 heures d'étude, des différentes Techniques de Relaxation et de Méditation qui sont pratiquées dans le Yoga. En outre, le programme a été conçu pour permettre une mise à jour efficace des bases neurologiques, dans une perspective théorico-pratique, et s'adresse aux professionnels qui souhaitent mettre en œuvre cette nouvelle procédure dans leurs séances thérapeutiques.







“

*Vous ferez partie d'un parcours éducatif  
qui vous permettra d'atteindre l'excellence  
grâce à un programme axé sur les nouveaux  
besoins kinésithérapeutiques"*



## Objectifs généraux

---

- ◆ Intégrer les connaissances et les compétences nécessaires au développement et à l'application corrects 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 appropriées en fonction des caractéristiques de la personne et des blessures qu'elle présente
- ◆ Approfondir les études sur la biomécanique et son application aux asanas du Yoga Thérapeutique
- ◆ Décrire l'adaptation des asanas du Yoga aux pathologies de chaque personne
- ◆ Approfondir les bases Neurophysiologiques des techniques de méditation et de Relaxation existantes



*Vous obtiendrez un approfondissement complet des bases Neurophysiologiques des techniques de Méditation et de Relaxation"*





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ 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

03

# Direction de la formation

La qualité de la faculté qui enseigne ce Certificat garantit que les étudiants ont accès à un programme de haute qualité avec les informations les plus complètes présentées par les meilleurs spécialistes. Il s'agit d'une opportunité unique de mise à jour professionnelle, grâce à un programme qui comprend un syllabus avancé et une *Masterclass* donnée par une enseignante de Yoga Thérapeutique de renommée internationale. Le tout, réuni dans un matériel didactique accessible à tout moment et en tout lieu grâce à sa grande flexibilité.





“

*Un programme qui se distingue par la présence de professeurs experts ayant une grande expérience internationale dans le domaine du Yoga et de la Méditation”*

## Directeur invité international

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

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

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

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



## Mme Galliano, Dianne

---

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

“

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

## Direction



### Mme Escalona García, Zoraida

- ♦ Vice-présidente de l' Association Espagnole de Yoga Thérapeutique
- ♦ Fondatrice de la méthode *Air Core* (cours combinant le TRX et l' Entraînement Fonctionnel avec le Yoga)
- ♦ Formatrice en Thérapie par le Yoga
- ♦ Licence en Sciences Biologiques à l' Université Autonome de Madrid
- ♦ Professeure de cours de: Yoga Ashtanga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial et Yoga et Cancer
- ♦ Cours d' Instructrice de Pilates au Sol
- ♦ Cours de Phytothérapie et de Nutrition
- ♦ Cours de Professeur de Méditation





## Professeurs

### M. Ferrer, Ricardo

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

# 04

## Structure et contenu

L'objectif de ce Certificat est de fournir aux étudiants, en l'espace de 6 semaines seulement, les connaissances les plus récentes sur les Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation. Ce processus se concentrera sur les données les plus précises et les plus récentes concernant les bénéfices des Mantras, les aspects intérieurs du Yoga, de la Méditation et les différences avec le *Mindfulness*. En outre, l'accès sera fourni à une bibliothèque virtuelle disponible 24 heures sur 24 et à partir de n'importe quel appareil numérique doté d'une connexion à internet.





“

*La méthode Relearning vous permettra d'apprendre avec moins d'effort et plus de performance, grâce à sa mécanique de répétition des concepts"*

## Module 1. Techniques de méditation et de relaxation

- 1.1. Mantras
  - 1.1.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.1.2. Bénéfices
  - 1.1.3. Mantras d'ouverture
  - 1.1.4. Mantras de clôture
- 1.2. Aspects internes du Yoga
  - 1.2.1. Pratyahara
  - 1.2.2. Dharana
  - 1.2.3. Dhyana
  - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. Méditation
  - 1.3.1. Définition
  - 1.3.2. Posture
  - 1.3.3. Bénéfices
  - 1.3.4. Contre-indications
- 1.4. Les ondes cérébrales
  - 1.4.1. Définition
  - 1.4.2. Classification
  - 1.4.3. Du sommeil à l'éveil
  - 1.4.4. Pendant la méditation
- 1.5. Types de méditation
  - 1.5.1. Spirituelle
  - 1.5.2. Visualisation
  - 1.5.3. Bouddhiste
  - 1.5.4. Mouvement
- 1.6. Techniques de méditation 1
  - 1.6.1. La méditation pour réaliser son désir
  - 1.6.2. La méditation du cœur
  - 1.6.3. La méditation Kokyuhoo
  - 1.6.4. Méditation du sourire intérieur



- 1.7. Techniques de méditation 2
  - 1.7.1. Méditation de nettoyage des chakras
  - 1.7.2. Méditation d'amour bienveillant
  - 1.7.3. Méditation sur les cadeaux du présent
  - 1.7.4. Méditation silencieuse
- 1.8. Mindfulness
  - 1.8.1. Définition
  - 1.8.2. En quoi cela consiste-t-il?
  - 1.8.3. Comment l'appliquer
  - 1.8.4. Techniques
- 1.9. Relaxation/ savAsanas
  - 1.9.1. Posture de clôture du cours
  - 1.9.2. Comment la réaliser et les ajustements
  - 1.9.3. Bénéfices
  - 1.9.4. Comment guider une relaxation
- 1.10. Yoga nidra
  - 1.10.1. Qu'est-ce que le yoga nidra?
  - 1.10.2. À quoi ressemble une séance?
  - 1.10.3. Phases
  - 1.10.4. Exemple de séance



*Vous serez mis à jour dans un domaine en constante évolution académique tel que la Méditation spirituelle et bouddhiste, grâce à la modalité théorique et pratique que seule TECH peut vous offrir"*

05

# Méthodologie

Cette formation vous propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **le Relearning**.

Ce système d'enseignement est utilisé, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il est considéré comme l'un des plus efficaces: selon des publications de grande renommée telles que celles du **New England Journal of Medicine**.





“

*Découvrez le Relearning, un système qui abandonne 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 nécessitent une mémorisation"*

## À TECH, nous utilisons la Méthode des Cas

Face à une situation 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 kinésithérapeutes apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

*Avec TECH, vous ferez 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 basé sur la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de l'exercice professionnel de la kinésithérapie.



“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912, à Harvard, pour les étudiants en Droit ? La méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour qu'ils prennent des décisions et justifient 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 kinésithérapeutes/kinésiologues 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 qui permettent au kinésithérapeute/kinésiologue de mieux s'intégrer dans le monde réel.
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 combine efficacement la méthodologie de l'étude de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui combine 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons les Études de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne : le Relearning.



*Le kinésithérapeute/kinésiologue apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter l'apprentissage immersif.*

Selon les indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde. 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 65.000 kinésithérapeute/kinésologue avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge manuelle/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 développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions : une équation directe vers le succès.*

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.

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



Ce programme offre les meilleurs supports pédagogiques préparés spécialement pour les professionnels :



#### Matériel didactique

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été créés en exclusivité pour le programme afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail en ligne de TECH. Ils sont élaborés à l'aide des dernières techniques ce qui nous permet de vous offrir une grande qualité dans chacun des supports que nous partageons avec vous.



#### Techniques et procédures de kinésithérapie disponibles en vidéo

Nous TECH rapprochons des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques, de l'avant-garde des techniques et procédures actuelles de kinésithérapie/kinésiologie. 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

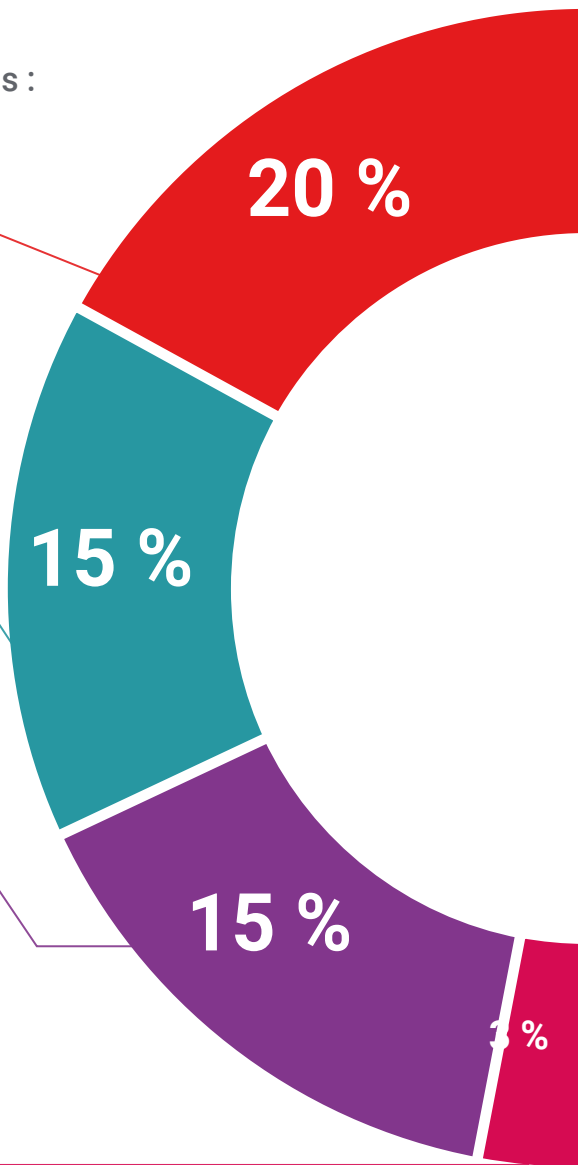
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

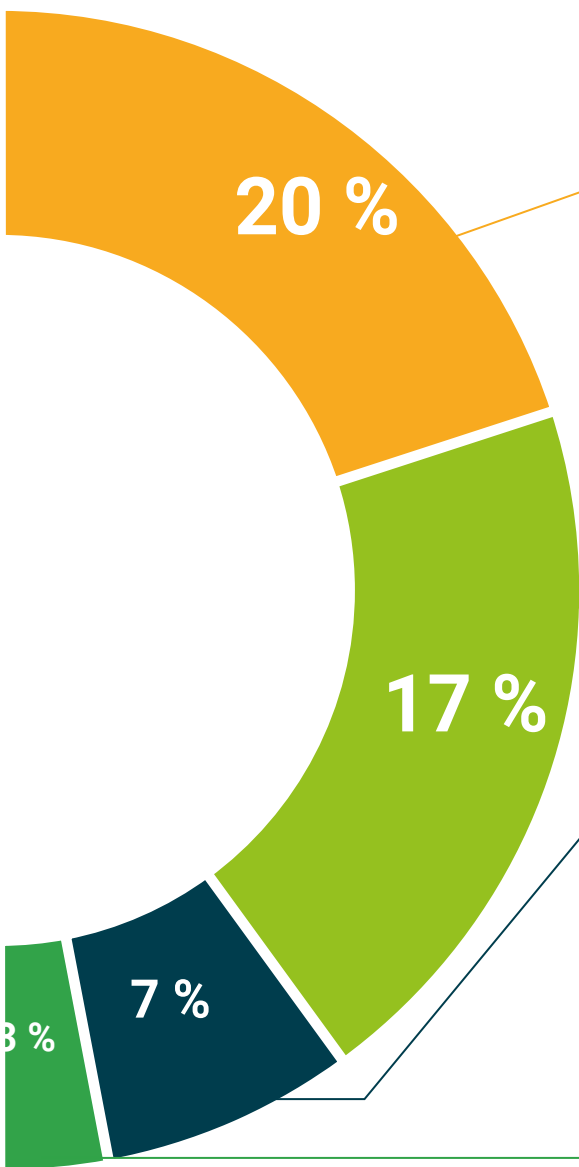
Ce système unique de formation à la présentation de contenus multimédias a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### Lectures complémentaires

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 son programme.





#### 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

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.



#### Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" permet au professionnel de renforcer ses connaissances ainsi que sa mémoire puis lui permet d'avoir davantage confiance en lui concernant la prise de décisions difficiles.



#### Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du programme 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 de la Méditation et des Techniques de Relaxation 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 de la Méditation et des Techniques de Relaxation** 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 de la Méditation et des Techniques de Relaxation**

Modalité: **en ligne**

Durée: **6 semaines**



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



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

**tech** université  
technologique

**Certificat**  
Bases Neurologiques  
de la Méditation et des  
Techniques de Relaxation

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

# Certificat

Bases Neurologiques  
de la Méditation et des  
Techniques de Relaxation