

# Certificat

## Application des Techniques d'Asanas et leur Intégration



## Certificat

### Application des Techniques d'Asanas et leur Intégration

- » 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/kinesitherapie/cours/application-techniques-asanas-integration](http://www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/cours/application-techniques-asanas-integration)

# 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

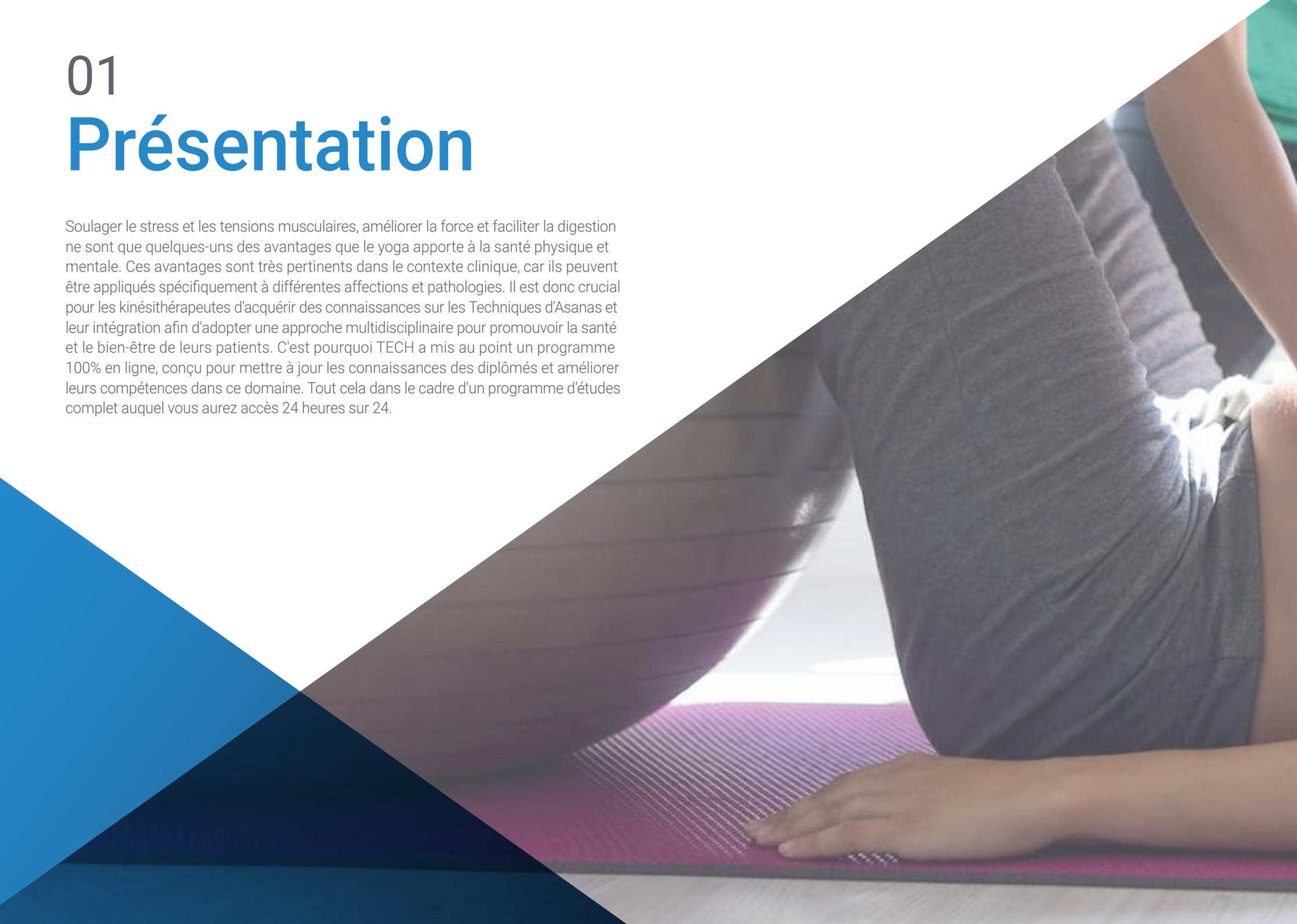
---

*page 30*

# 01

# Présentation

Soulager le stress et les tensions musculaires, améliorer la force et faciliter la digestion ne sont que quelques-uns des avantages que le yoga apporte à la santé physique et mentale. Ces avantages sont très pertinents dans le contexte clinique, car ils peuvent être appliqués spécifiquement à différentes affections et pathologies. Il est donc crucial pour les kinésithérapeutes d'acquérir des connaissances sur les Techniques d'Asanas et leur intégration afin d'adopter une approche multidisciplinaire pour promouvoir la santé et le bien-être de leurs patients. C'est pourquoi TECH a mis au point un programme 100% en ligne, conçu pour mettre à jour les connaissances des diplômés et améliorer leurs compétences dans ce domaine. Tout cela dans le cadre d'un programme d'études complet auquel vous aurez accès 24 heures sur 24.





“

*Un Diplôme 100% en ligne qui vous permettra de rester à jour et vous donnera les compétences dont vous avez besoin pour faire une différence dans le bien-être de vos patients"*

De nombreuses études confirment l'efficacité du yoga et de l'utilisation des différentes postures de cette discipline dans son application à la kinésithérapie. D'une manière générale, il a été prouvé que la pratique régulière de cette discipline et l'application de postures peuvent améliorer la santé physique et mentale des patients, ce qui contribue à améliorer le traitement de diverses maladies et affections, notamment celles liées aux systèmes cardiovasculaire, respiratoire, musculo-squelettique et neurologique.

Ces nouvelles approches montrent aux praticiens l'importance de se tenir au courant afin de pouvoir appliquer de nouvelles techniques thérapeutiques efficaces en complément des traitements. C'est pourquoi TECH a mis au point ce Certificat d'Application des Techniques d'Asanas et leur Intégration, dans le but de sensibiliser les kinésithérapeutes aux techniques spécifiques des postures et à leur mise en œuvre dans la pratique clinique quotidienne.

Cette option académique est parfaitement adaptée aux besoins réels des kinésithérapeutes qui souhaitent rester à jour grâce à un programme flexible et pratique. En ce sens, les étudiants n'ont besoin que d'un appareil doté d'une connexion internet pour accéder au programme à tout moment de la journée et de n'importe où. Il s'agit donc d'un diplôme académique idéale pour concilier les activités quotidiennes les plus exigeantes avec une approche innovante.

En outre, l'intégration d'un expert de renommée internationale dans le cursus universitaire est un avantage exceptionnel pour les spécialistes qui souhaitent approfondir leurs connaissances dans l'application des techniques d'Asana et leur intégration. Les étudiants bénéficieront de sa vaste expérience et de ses connaissances approfondies dans le cadre d'une masterclass TECH exclusive.

Ce **Certificat en Application des Techniques d'Asanas et leur Intégration** 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
- ◆ Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



*Vous serez en mesure d'optimiser la digestion grâce à l'utilisation de postures de flexion et à leur application chez les patients souffrant de troubles gastro-intestinaux"*

“

*Vous aurez accès à un programme exclusif créé par des professionnels renommés des différents médias audiovisuels et, qui plus est, vous pourrez le télécharger”*

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 avez devant vous l'opportunité unique de devenir un kinésithérapeute moderne qui porte l'application des techniques d'asanas et leur intégration à un niveau supérieur.*

*TECH vous offre une option flexible pour mettre à jour vos compétences professionnelles sans négliger vos activités quotidiennes.*



# 02 Objectifs

L'objectif de ce diplôme est de fournir aux kinésithérapeutes une mise à jour des techniques thérapeutiques du yoga afin qu'ils puissent appliquer les techniques d'asanas et leur intégration dans la pratique clinique. Par conséquent, à la fin de ce cours, les étudiants auront une compréhension approfondie de l'application correcte des asanas. Tout ceci est disponible dans un matériel d'apprentissage 100% en ligne, ce qui permet une mise à jour constante sans avoir à s'adapter à des calendriers préétablis.





“

*Il explore en profondeur, à l'aide d'un excellent matériel pédagogique, les bienfaits des Asanas en inclinaison latérale chez les patients souffrant d'anomalies de la colonne vertébrale"*



## 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 appropriés en fonction des caractéristiques de la personne et des lésions qu'elle présente
- ◆ Études approfondies sur la biomécanique et son application aux asanas de la thérapie par le yoga
- ◆ Décrire l'adaptation des asanas de yoga aux pathologies de chaque personne
- ◆ Approfondir 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
- ◆ Approfondissement du concept des asanas debout
- ◆ Décrire les avantages et les contre-indications des asanas d'étirement
- ◆ Indiquer les avantages et les contre-indications des asanas en rotation et en flexion latérale
- ◆ Décrire les contre-postures et savoir quand les utiliser
- ◆ Approfondissement des bandhas et de leur application en yoga thérapie



*Vous maîtriserez les techniques de méditation et de relaxation les plus efficaces pour donner au patient une plus grande stabilité psychophysique avec les outils proposés par ce programme"*

# 03

## Direction de la formation

Dans le cadre de son engagement en faveur d'un enseignement d'élite, TECH a soigneusement sélectionné les enseignants responsables de la conception du programme d'études de ce cursus. Ils ont ainsi créé un programme complet à partir de leurs années d'expérience professionnelle et l'ont condensé dans ce Certificat de 6 semaines. En outre, ils ont préparé différentes ressources didactiques dans différents médias audiovisuels pour faciliter l'apprentissage, en maximisant le temps d'étude du diplômé.





“

*TECH vous donne l'occasion de bénéficier de la présence d'un spécialiste de renommée internationale dans le domaine du yoga et de l'application des asanas"*

## Directeur invité

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

Ainsi, elle encadre, développe des protocoles et des critères de formation et assure la formation continue des instructeurs de l'Institut de yoga intégral de New York. Elle combine ce travail avec son rôle de thérapeute et d'institutrice dans d'autres institutions telles que le 14TH Street Y, l'Integral Spa du bien-être de l'Institut de Yoga ou L'Alliance Éducative: Centre pour la vie équilibrée.

Son travail s'étend également à la création et à l'animation de programmes de yoga, à l'élaboration d'exercices et à l'évaluation des défis qui peuvent se présenter. Tout au long de sa carrière, elle a travaillé avec différents profils de personnes, notamment des hommes et des femmes âgés ou d'âge moyen, des personnes en période prénatale et postnatale, de 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 atteintes d'ostéoporose, en voie de guérison après une opération du cœur ou un cancer du sein, souffrant de vertiges, de douleurs dorsales, du syndrome du côlon irritable et d'obésité. Elle est titulaire de plusieurs certifications, dont E-RYT 500 de Alliance Yoga Premiers soins de base (BLS) de Formation en santé américaine Instructeur d'exercice certifié du Centre du mouvement somatique



## Mme Galliano, Dianne

---

- Directrice des Enseignants à l'Institut de Yoga Intégral - New York, New York, USA
- Instructrice de Yoga Thérapie au 14TH Street Y
- Thérapeute en Yoga au Spa du bien-être de l'Institut de Yoga Intégral à New York City
- Instructrice Thérapeutique à l'Alliance Educative: Centre pour la vie équilibrée
- Licence en Éducation Élémentaire de l'Université de l'État de New York
- Master en Yoga Thérapeutique de l'Université de Maryland

“

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

## Direction



### **Mme Escalona García, Zoraida**

- ♦ Vice-présidente de Association espagnole de Yoga Thérapeutique
- ♦ Fondatrice de la méthode Air Core (cours combinant le TRX et/ou l'entraînement fonctionnel avec le yoga)
- ♦ Formatrice en Thérapie par le Yoga
- ♦ Diplôme en Sciences Biologiques de l'UAM
- ♦ Cours de professeur de: Ashtanga Yoga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial, Yoga et Cancer
- ♦ Cours d'Instructeur Pilates au sol
- ♦ Cours de Phytothérapie et de nutrition
- ♦ Cours de Professeur de méditation

## Professeurs

### Mme Villalba, Vanessa

- ◆ Instructrice au Gimnasios Villalba
- ◆ Instructrice de Vinyasa yoga et de power yoga 2017 Seville IEY
- ◆ Instructrice de yoga aérien 2017 Seville
- ◆ Instructrice de yoga intégral à IEY Seville IEY
- ◆ Intelligence corporelle TM yoga. Niveau en IEY Huelva
- ◆ Instructrice de yoga pour la grossesse et le post-partum à IEY Seville IEY
- ◆ Instructrice de yoga nidra, de yoga thérapeutique et de yoga chamanique
- ◆ Instructrice de base en Pilates par la FEDA
- ◆ Instructrice de Pilates au sol avec instruments
- ◆ Technicien supérieur FEDA en fitness et personal training
- ◆ Spinning Start I Instructrice de la Fédération Espagnole de Spinning
- ◆ Instructrice de Power Dumbell pour une association d'aérobic et de fitness
- ◆ Chiropraticienne en Chiromassage à l'Ecole Supérieure de Quiromasaje et Thérapies
- ◆ Formation au drainage lymphatique par PRAXIS à Séville

# 04

## Structure et contenu

Cette qualification comprend un programme avancé couvrant les principales techniques d'asanas et leur intégration, ainsi que leurs avantages et leurs limites. Tout cela en seulement 6 semaines et avec du matériel didactique présenté sur différents supports audiovisuels pour une meilleure assimilation par l'étudiant. En outre, les diplômés pourront accéder librement à la bibliothèque de ressources pédagogiques téléchargeables, à tout moment et de n'importe où.



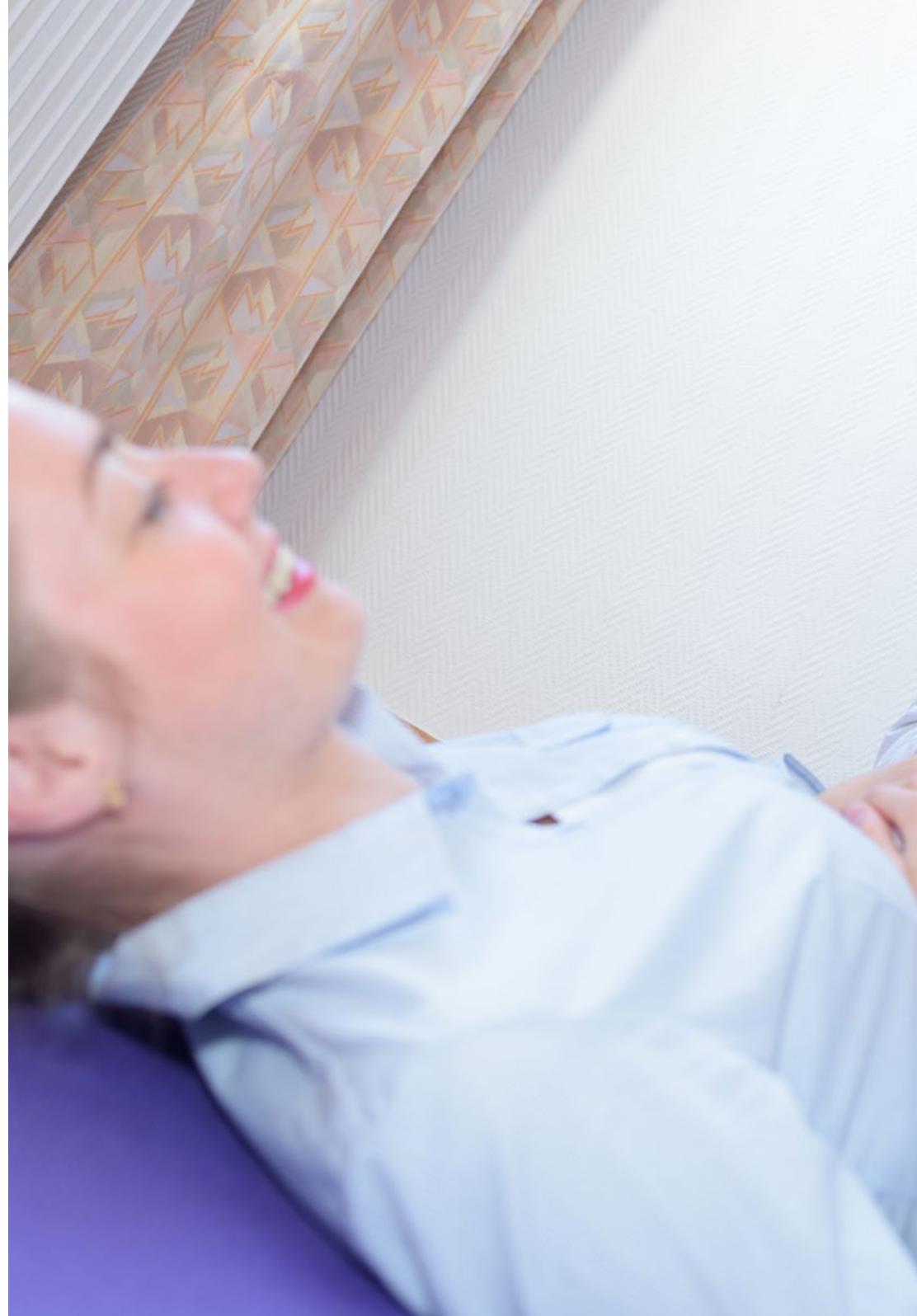


“

*Vous approfondirez votre compréhension des principes de l'action minimale grâce à un programme unique élaboré par des professionnels de renom"*

## Module 1. Application des techniques d'asanas et leur intégration

- 1.1. Asana
  - 1.1.1. Définition de l'asana
  - 1.1.2. Asana dans les Yoga sutras
  - 1.1.3. Objectif approfondi des asanas
  - 1.1.4. Asanas et alignement
- 1.2. Principe de l'action minimale
  - 1.2.1. STira Sukham Asanam
  - 1.2.2. Comment appliquer ce concept dans la pratique?
  - 1.2.3. La théorie de l' GUNA
  - 1.2.4. Influence des gunas sur la pratique
- 1.3. Asanas debout
  - 1.3.1. L'importance des asanas PIE
  - 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 assis pour la méditation
  - 1.4.3. Asanas couchés: définition
  - 1.4.4. Avantages des postures en décubitus dorsal
- 1.5. Extension des asanas
  - 1.5.1. Pourquoi les Extension sont-ils importance?
  - 1.5.2. Comment les travailler en toute sécurité
  - 1.5.3. Bénéfices
  - 1.5.4. Contre-indications
- 1.6. Asanas de flexion
  - 1.6.1. Importance de la flexion vertébrale
  - 1.6.2. Exécution
  - 1.6.3. Bénéfices
  - 1.6.4. Erreurs courantes et comment les éviter





- 1.7. Rotation des asanas: torsion
  - 1.7.1. Mécanique de torsion
  - 1.7.2. Comment le faire correctement
  - 1.7.3. Avantages physiologiques
  - 1.7.4. Contre-indications
- 1.8. Asanas en flexion latérale
  - 1.8.1. Importance
  - 1.8.2. Bénéfices
  - 1.8.3. Erreurs courantes
  - 1.8.4. Contre-indications
- 1.9. Importance des contre-postes
  - 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. Contre-postes les plus couramment utilisés
- 1.10. Bandhas
  - 1.10.1. Définition
  - 1.10.2. Principaux bandhas
  - 1.10.3. Quand les utiliser?
  - 1.10.4. Bandhas et yoga thérapeutique

“ Une option académique flexible qui s'adapte à vos besoins personnels et professionnels afin que vous puissiez rester à la pointe de votre profession”

05

# Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **le Relearning**. Ce système d'enseignement est utilisé, par exemple, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

*Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”*

## À TECH nous utilisons la Méthode des Cas

Dans une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, les étudiants seront confrontés à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels ils devront enquêter, établir des hypothèses et enfin résoudre la situation. Il existe de nombreuses preuves scientifiques de l'efficacité de cette méthode. Les kinésithérapeutes et les kinésiologues apprennent mieux, plus rapidement et de manière plus durable.

*Avec TECH, vous pouvez faire l'expérience d'une méthode d'apprentissage qui ébranle 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 réalisations clés:

1. Les kinésithérapeutes/kinésologues 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 ou au kinésologue 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 des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

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



*Le kinésithérapeutes/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 un apprentissage immersif.*

À la pointe de la pédagogie mondiale, la méthode Relearning a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels qui terminent leurs études, par rapport aux indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde (Columbia University).

Cette méthodologie a formé plus de 65.000 kinésithérapeutes/kinésiologues 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 avec moins d'efforts et plus de performance, en vous impliquant davantage dans votre formation, 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 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, le score global de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Ce programme offre le support 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, avec les dernières techniques qui offrent des pièces de haute qualité dans chacun des matériaux qui sont mis à la disposition de l'étudiant.



#### Techniques et procédures de kinésithérapie en vidéo

TECH apporte les techniques les plus récentes et les dernières avancées éducatives à l'avant-garde des techniques et procédures actuelles de kinésithérapie/kinésiologie. Tout cela, à la première personne, avec la plus grande rigueur, expliqué et détaillé pour contribuer à l'assimilation et à la compréhension de l'étudiant. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



#### Résumés interactifs

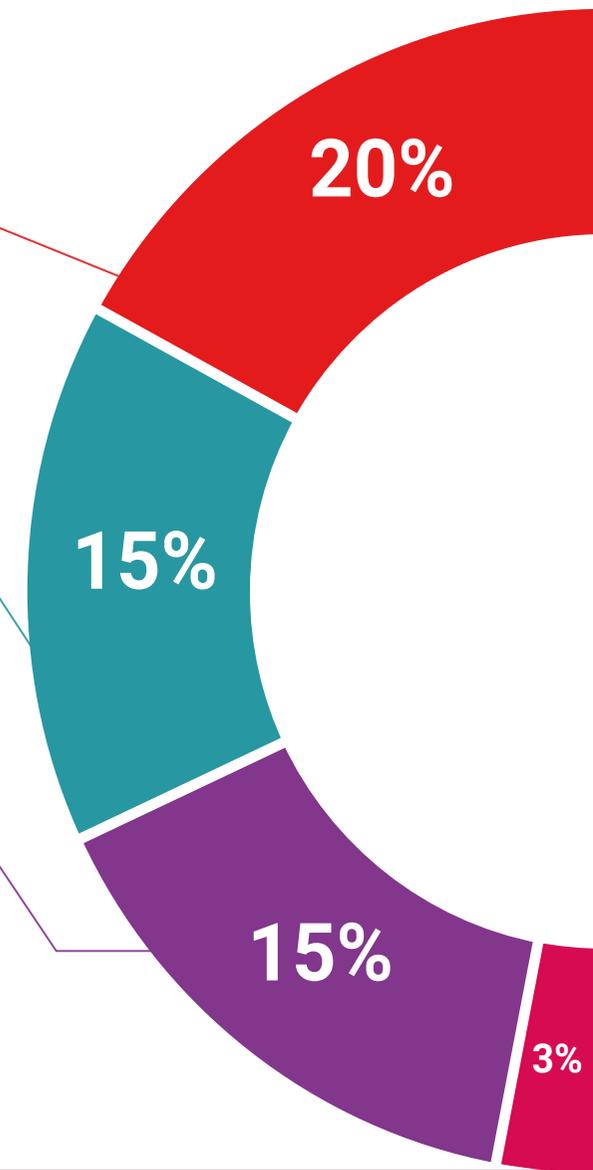
L'équipe TECH présente les contenus de manière attrayante et dynamique dans des pilules multimédia comprenant des audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de renforcer les connaissances.

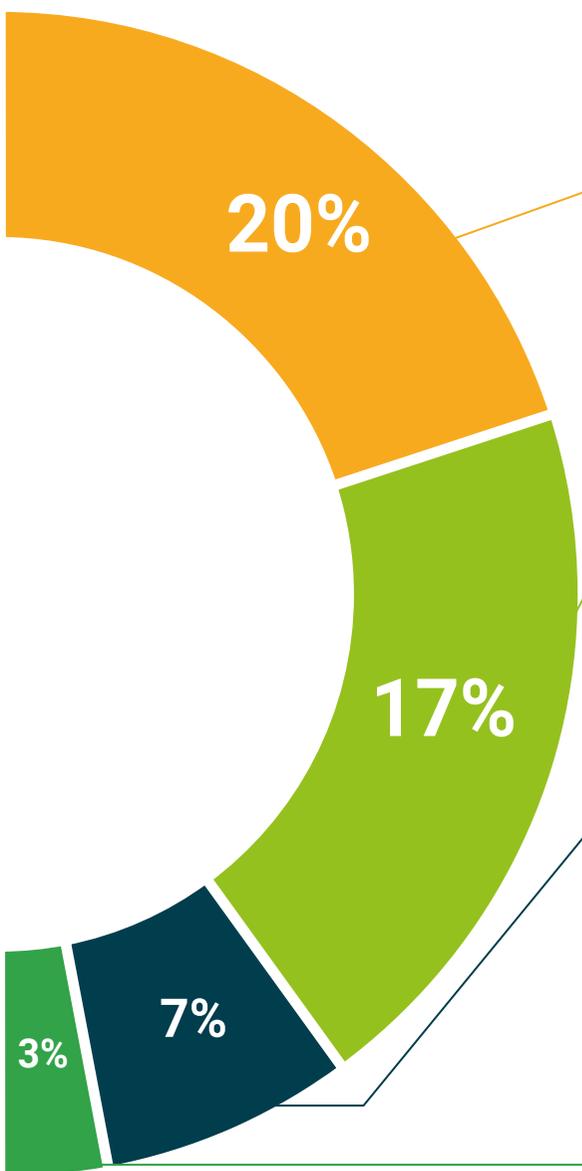
Ce système unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story"



#### 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 sa formation.





#### Analyses de cas menées et développées 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 l'attention 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" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



#### Guides d'action rapide

TECH offre les contenus les plus pertinents du cours sous forme de fiches de travail ou de guides d'action rapide. Une manière synthétique, pratique et efficace d'aider les élèves à progresser dans leur apprentissage.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Application des Techniques d'Asanas et leur Intégration 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** 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**

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.

future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

service personnalisé innovation

connaissance présent qualité

en ligne formation

développement institutions

classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

**Certificat**

Application des Techniques  
d'Asanas et leur Intégration

- » 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

