

# 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
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

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

# 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

Des études de neuro-imagerie ont révélé que la méditation peut avoir des effets positifs sur le cerveau, en augmentant la densité de la matière grise dans les zones associées à l'attention et au contrôle des émotions, 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 découvrirez les séances de Yoga Nidra  
et leurs avantages 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 avantages ont conduit de plus en plus de kinésithérapeutes à recommander cette activité physique dans leurs traitements thérapeutiques.

Ces avantages sont basés sur les différentes asanas, variations et techniques de respiration utilisées dans les différentes séances de yoga. Ce 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, est le résultat de cette démarche.

Le programme offre au diplômé une formation académique actualisée sur les mantras, les aspects internes du yoga, la méditation, les ondes cérébrales pendant la méditation, le yoga nidra et la pleine conscience. Le programme se distingue pour la qualité du matériel didactique et pour l'inclusion d'une masterclass donnée par l'un des plus prestigieux instructeurs internationaux dans ce domaine.

Ces ressources sont complétées par la méthode efficace de *Relearning* utilisée par l'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 cette qualification offre la flexibilité dont les kinésithérapeutes ont besoin. Par conséquent, pour accéder au contenu, seul un appareil électronique doté d'une connexion internet est nécessaire.

Ce **Certificat en Bases Neurologiques de la Méditation et des Techniques de Relaxation** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

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



*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 appropriées de thérapie par le yoga”*

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 de la thérapie par le yoga dans votre vie quotidienne en les appliquant aux patients souffrant d'anxiété.*



# 02 Objectifs

L'objectif de ce diplôme est de fournir aux étudiants une connaissance complète, sur 150 heures d'étude, des différentes techniques de relaxation et de méditation pratiquées dans le yoga. De plus, le syllabus a été conçu pour permettre une mise à jour efficace des bases neurologiques, dans une perspective théorico-pratique et à l'intention des 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 kinésithérapiques"*



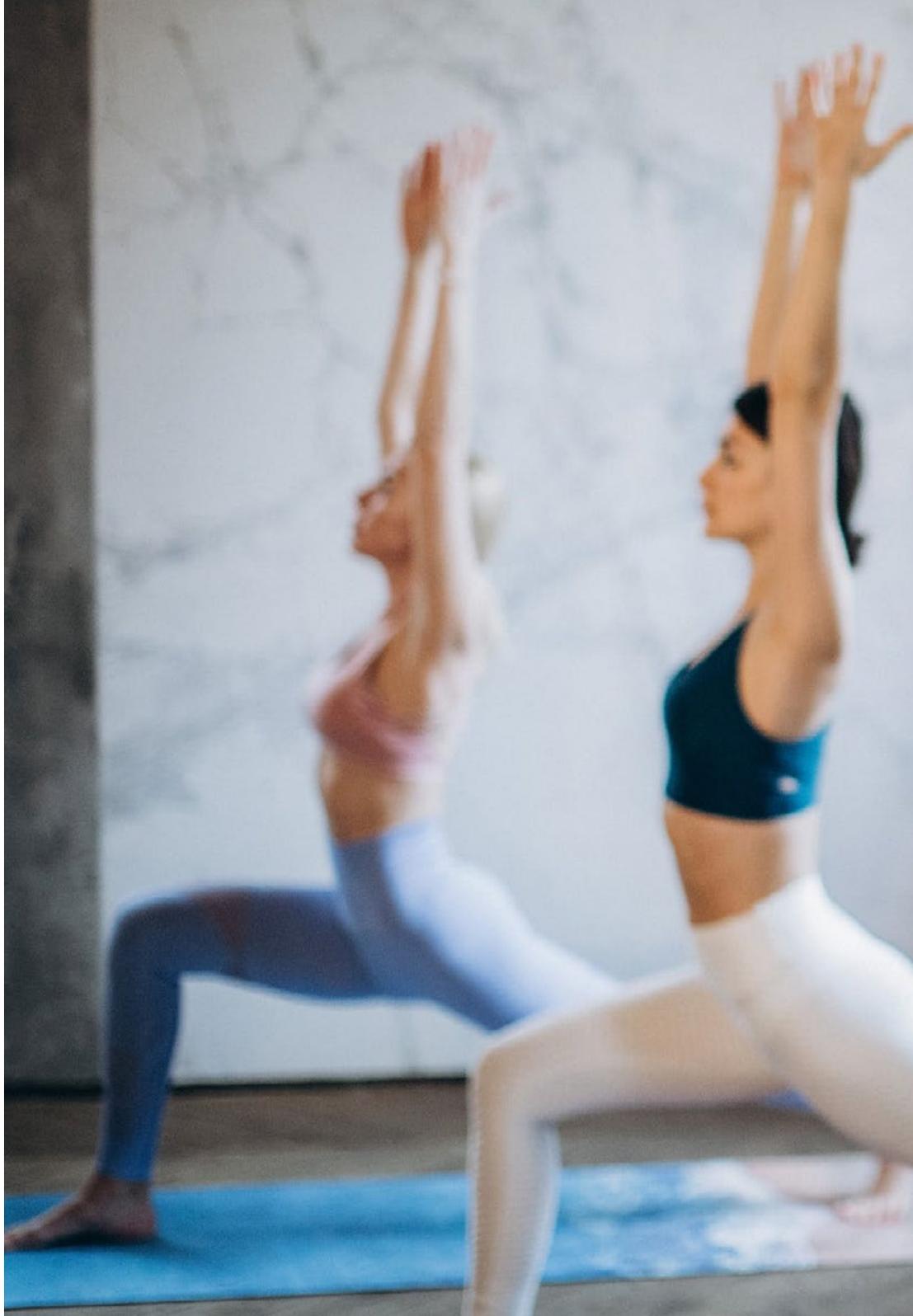
## Objectifs généraux

---

- ♦ 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



*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
- ◆ Découvrez la définition du mantra, son application et ses avantages 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 façon dont elles se produisent dans le cerveau pendant la méditation
- ◆ Identifier les différents types de méditation et les techniques de méditation guidée et la façon dont elles sont appliquées dans la pratique du yoga
- ◆ Approfondir le concept de *mindfulness*, ses méthodes et ses différences avec la méditation
- ◆ Découvrez Savasana, comment guider une relaxation, les différents types 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 du corps enseignant 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 occasion unique de mise à jour professionnelle, grâce à un programme qui comprend un syllabus avancé et une classe de maître donnée par un professeur de yoga thérapeutique de renommée internationale. Tout cela est rassemblé dans du matériel pédagogique 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 trajectoire internationale dans le domaine du yoga et de la méditation”*

## Directrice invitée internationale

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'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, Spa du bien-être de l'Institut de Yoga Intégral 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 Instructrice d'exercice certifié du Centre du mouvement somatique.



## Mme Galliano, Dianne

---

- Directrice des Enseignants à l'Institut de Yoga Intégral - 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 de l' Biologique de l'UAM
- ♦ Cours de Professeur de yoga ashtanga progressif, Physiomyoga, yoga myofascial, yoga et cancer
- ♦ Cours d'Instructeur Pilates au sol
- ♦ Cours de Phytothérapie et de nutrition
- ♦ Cours de Professeur de méditation

## Professeurs

### M. Ferrer, Ricardo

- ♦ Directeur de l'Institut Européen de Yoga
- ♦ Directeur de de l'École Centro de Lumière
- ♦ Directeur de l'École Nationale de Reiki Évolutif
- ♦ Instructeur de Hot Yoga au Centre de Lumière
- ♦ Formateur d'Instructeur de *Power Yoga*
- ♦ Formateur d'Instructeurs de Yoga
- ♦ Formateur en Yoga Ashtanga et Yoga Progressif
- ♦ Instructeur de Chi Kung
- ♦ Instructeur de *Yoga Body Intelligence*
- ♦ Instructeur *SupYoga*



# 04

## Structure et contenu

L'objectif de ce certificat est de fournir aux étudiants, en seulement 6 semaines, 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 bienfaits des mantras, les aspects intérieurs du yoga, la méditation et les différences avec la pleine conscience. En outre, une bibliothèque virtuelle sera accessible 24 heures sur 24 à partir de n'importe quel appareil numérique doté d'une connexion à l'internet.





“

*Avec la méthode Relearning, vous pourrez apprendre avec moins d'efforts et plus de performance, grâce à sa mécanique de réitération des concepts"*

## 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





“

*Vous serez mis à jour dans un domaine d'actualisation académique continue tel que la méditation spirituelle et bouddhiste, grâce à la modalité théorique-pratique que seul TECH peut vous offrir"*

# 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.

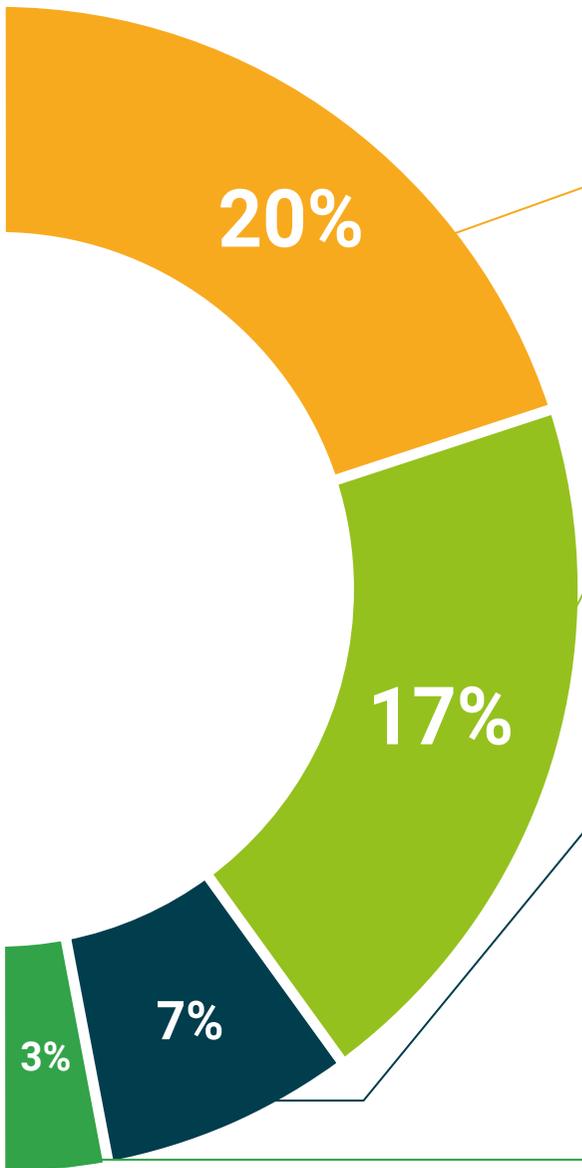
Ce système unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story"



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

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

**tech** université  
technologique

service personnalisé innovation

connaissance présent

en ligne formation

développement institutions

classe virtuelle lang

### Certificat

Bases Neurologiques de  
la Méditation et des Techniques  
de Relaxation

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

# Certificat

Bases Neurologiques de la  
Méditation et des Techniques  
de Relaxation