

Certificat

Biomécanique des Asanas en Position Debout





Certificat

Biomécanique des Asanas en Position Debout

- » 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/biomecanique-asanas-position-debout

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

Le yoga a évolué au fil du temps pour devenir une discipline complète adaptée aux patients souffrant d'affections musculaires, de stress ou d'anxiété. L'adaptabilité de ses séances aux besoins individuels, aux capacités physiques et aux pathologies a conduit de nombreux kinésithérapeutes à intégrer cette activité physique dans leurs traitements. C'est pourquoi TECH a créé cette qualification qui permet au spécialiste d'approfondir les avantages, les contre-indications et la base scientifique des Asanas pour les pieds. Ce format offre des ressources pédagogiques de haute qualité et une grande souplesse d'accès au contenu, ce qui permet aux étudiants de jongler entre leurs responsabilités quotidiennes et leur mise à niveau académique.





“

*Un plan qui vous apprendra tout sur la
Salutation au Soleil, toutes ses variations
et ses bienfaits pour le bien-être du corps”*

Dans de nombreux cas, les maladies musculo-squelettiques, les maladies cardiovasculaires et les problèmes respiratoires sont le résultat de mauvaises habitudes qui affectent directement le corps humain en raison de postures de travail inappropriées ou du processus naturel de vieillissement lui-même. En tenant compte de ces tendances pathologiques, le yoga est devenu un renforcement important pour améliorer la musculature, la flexibilité et réduire l'anxiété.

En raison de ses multiples bienfaits thérapeutiques, de nombreux professionnels de la kinésithérapie cherchent à approfondir leurs connaissances dans cette discipline et ses spécialités, telles que la Biomécanique des Asanas en Position Debout. C'est pourquoi le Certificat a été créé pour fournir aux professionnels un contenu avancé sur cette doctrine. Le programme couvre des sujets tels que la salutation au soleil, les asanas d'équilibre et les bases biomécaniques des principaux asanas de flexion de la colonne vertébrale.

En outre, l'étudiant aura accès à une classe de maître donnée par une personnalité internationale de premier plan dans le domaine du yoga et possédant une vaste expérience en la matière. De cette façon, le kinésithérapeute approfondira la Biomécanique des Asanas en Position Debout la plus pertinente et la plus actuelle.

Ce cours est l'occasion d'acquérir de nouvelles compétences grâce à un enseignement académique adaptable et pratique qui ne nécessite pas d'horaires rigides. Avec TECH, vous aurez plus de liberté pour gérer votre temps d'étude et équilibrer vos obligations, y compris le téléchargement du programme complet disponible dans la bibliothèque virtuelle de l'université.

Ce **Certificat en Biomécanique des Asanas en Position Debout** 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

“ *Un programme académique qui concentre le matériel le plus exigeant sur les avantages des postures debout* ”

“*Vous avez devant vous une opportunité académique inégalée, adaptable et avec une disponibilité totale du matériel pédagogique à tout moment de la journée, à partir de n'importe quel appareil connecté au réseau*”

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.

Les capsules multimédias fournissent des images de haute qualité sur la biomécanique de la hanche à travers la pratique des Asanas en Yoga Thérapie.

Un Certificat qui vous permettra de mettre à jour vos connaissances en Biomécanique des Asanas en Position Debout en une courte période de 6 semaines.



02 Objectifs

L'objectif fondamental de ce programme est d'offrir les informations les plus complètes et les plus récentes sur la Biomécanique des Asanas en Position Debout, en utilisant le meilleur matériel d'enseignement disponible dans le domaine académique actuel. Ainsi, le kinésithérapeute qui décide de suivre la formation pourra intégrer cette technique dans les procédures thérapeutiques afin d'améliorer la flexibilité, de renforcer la musculature des membres inférieurs et d'augmenter l'équilibre. En outre, grâce à la disponibilité et à la proximité du personnel enseignant, tous les doutes qui surgissent en ce qui concerne le contenu du programme peuvent être résolus.



“

*Un plan d'étude qui vous permet
d'en apprendre facilement plus
sur la Biomécanique des Asanas
en Position Debout”*



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



Un programme académique 100% en ligne enseigné par des praticiens de premier plan dans la discipline du yoga"





Objectifs spécifiques

- ◆ Approfondir les principes biomécaniques fondamentaux de Tadasana et son importance en tant que posture de base pour d'autres asanas debout
- ◆ Identifier les différentes variantes des salutations au soleil et leurs modifications, et comment elles affectent la biomécanique des asanas debout
- ◆ Indiquer les principaux asanas en position debout, leurs variations et la manière de les appliquer correctement la biomécanique pour maximiser leurs bénéfices
- ◆ Mettre à jour les connaissances sur les principes biomécaniques fondamentaux des principaux asanas de flexion de la colonne vertébrale et de flexion latérale, et sur la manière de les exécuter en toute sécurité et de manière efficace
- ◆ Indiquer les principaux asanas d'équilibre et comment utiliser la biomécanique pour maintenir la stabilité et l'équilibre pendant ces postures
- ◆ Identifier les principales extensions du tronc et comment les appliquer correctement la biomécanique pour en maximiser les bénéfices
- ◆ Pour en savoir plus sur les principales torsions et poses pour les hanches, et sur la façon d'utiliser la biomécanique pour les exécuter en toute sécurité et de manière efficace

03

Direction de la formation

Afin de garantir l'excellence de l'enseignement dispensé à ses étudiants, TECH a procédé à une sélection rigoureuse du personnel enseignant chargé d'enseigner ce diplôme. Cela garantit que les matières, le programme d'études et les connaissances acquises tout au long du programme seront de grande qualité et utiles dans le domaine de travail de l'étudiant. En outre, un expert international dans le domaine du yoga thérapeutique sera présent et mettra à disposition toutes ses compétences en matière de Biomécanique des Asanas en Position Debout dans le cadre d'une masterclass exclusive.





“

Ce programme est centré sur les Asanas debout et se concentre sur les bénéfiques tels que l'amélioration de la circulation sanguine, la réduction du stress et de l'anxiété"

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.. 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
- 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-président 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 : 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

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 Entraînement personnel
- ◆ 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

Afin de fournir au kinésithérapeute une méthodologie actualisée sur les Biomécanique des Asanas en Position Debout, leurs avantages et leurs inconvénients, TECH a conçu un programme qui approfondit cette discipline. Ainsi, l'étudiant aura accès aux dernières tendances en matière de posture Tadasana, de salutation au soleil et de divers asanas en position debout ou penchée. En outre, la bibliothèque virtuelle dispose de nombreux matériaux complémentaires, de vidéos explicatives et d'analyses de cas réels afin que les étudiants puissent étudier en profondeur les sujets qui les intéressent le plus.





“

*Vous aurez les dernières nouvelles sur
l'application des Asanas Debout dans le
domaine de la kinésithérapie"*

Module 1. Analyse des principaux asanas debout

- 1.1. Tadasana
- 1.2. Salutation au soleil
- 1.3. Asanas debout
- 1.4. Asanas debout flexion de la colonne vertébrale
- 1.5. Asanas de flexion latérale
- 1.6. L'équilibre des asanas
- 1.7. Extensions en position couchée
- 1.8. Extensions
- 1.9. Torsions
- 1.10. Hanches





“

Avec la méthode relearning de TECH, vous pourrez réduire le temps nécessaire à l'étude et à la mémorisation"

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

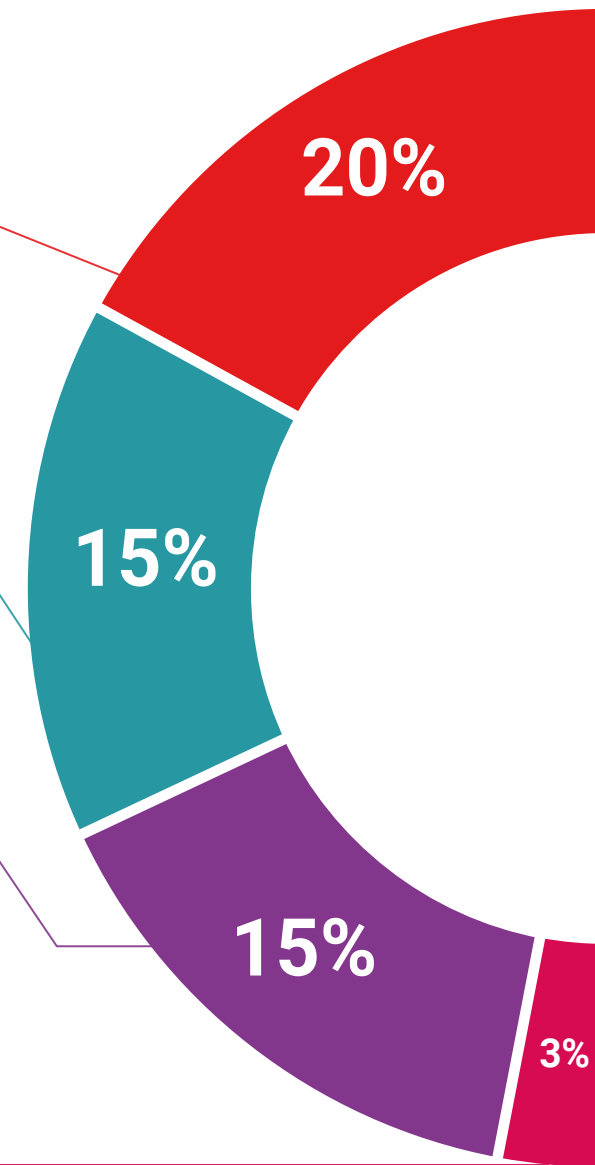
L'équipe TECH présente les contenus de manière attrayante et dynamique dans des pilules multimédia comprenant des audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de renforcer les connaissances.

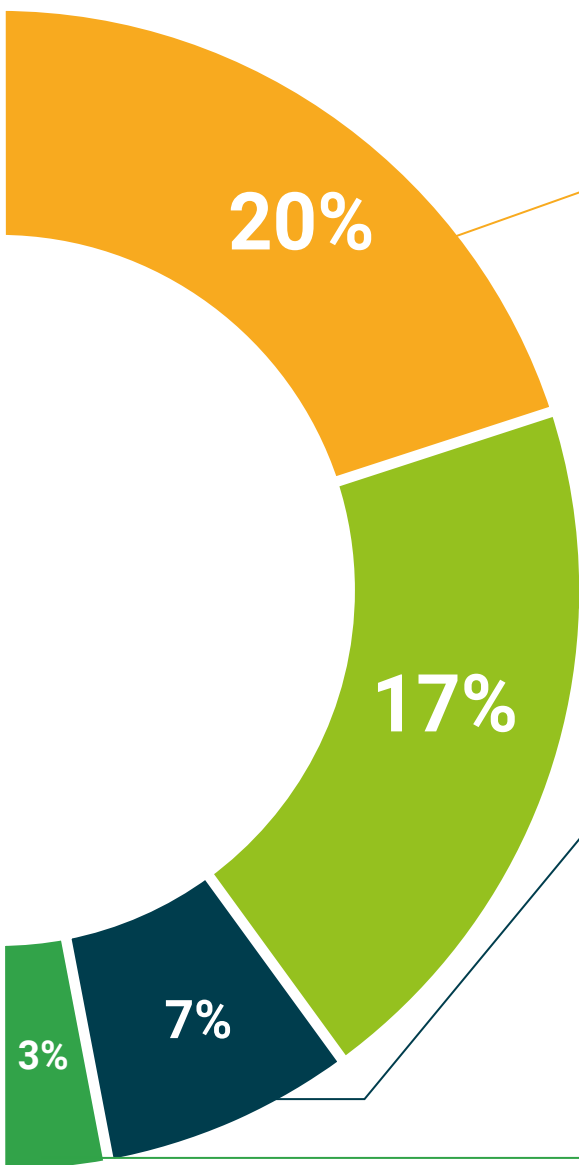
Ce système unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story"



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 Biomécanique des Asanas en Position Debout 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 en Position Debout** 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 en Position Debout**
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

Biomécanique des Asanas
en Position Debout

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

Certificat

Biomécanique des Asanas en Position Debout

