

Certificat

Biomécanique des Asanas en Position Debout





Certificat

Biomécanique des Asanas en Position Debout

- » 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/kinesithérapie/cours/biomecanique-asanas-position-debout

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

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 incorporer cette activité physique dans leurs traitements. C'est pourquoi TECH a créé ce diplôme qui permet au spécialiste d'approfondir les bienfaits, les contre-indications et les fondements scientifiques des Asanas en Position Debout. Ce format offre des ressources pédagogiques de haute qualité et un accès flexible au contenu, permettant aux étudiants de combiner leurs responsabilités quotidiennes avec leur modernisation 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 de cette discipline et de ses spécialités, comme 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 aborde des sujets tels que la Salutation au Soleil, les Asanas d'équilibre et les fondements biomécaniques des principaux Asanas de flexion de la colonne vertébrale.

En outre, l'étudiant aura accès à une *Masterclass* 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 programme 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, l'étudiant aura plus de liberté pour gérer son temps d'étude et équilibrer ses obligations, y compris le téléchargement du syllabus 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 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
- ◆ 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 bénéfices des postures debout"

“ Vous avez devant vous une opportunité académique inégalée, adaptable et avec une disponibilité totale du matériel didactique 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 Thérapeutique.

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



02

Objectifs

L'objectif fondamental de ce programme est d'offrir l'information la plus complète et la plus récente sur la Biomécanique des Asanas en Position Debout, en utilisant le meilleur matériel didactique disponible dans le domaine académique actuel. Ainsi, le kinésithérapeute qui décide de suivre le Certificat sera en mesure d'intégrer cette technique dans les procédures thérapeutiques afin d'améliorer la flexibilité, de renforcer la musculature des membres inférieurs et d'augmenter l'équilibre. De plus, grâce à la disponibilité et à la proximité de l'équipe enseignante, les doutes éventuels concernant le contenu du programme peuvent être résolus.



“

*Un programme qui vous permet
d'apprendre de manière simple la
biomécanique et le développement
des Asanas en Position Debout”*



Objectifs généraux

- ♦ Intégrer les connaissances et les compétences nécessaires au développement et à l'application corrects des techniques de Yoga Thérapeutique d'un point de vue clinique
- ♦ Créer un programme de Yoga conçu et fondé sur des preuves scientifiques
- ♦ Approfondir les Asanas les plus appropriées en fonction des caractéristiques de la personne et des 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



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





Objectifs spécifiques

- ◆ Approfondir les fondements biomécaniques de Tadasana et son importance en tant que posture de base pour d'autres Asanas en Position Debout
- ◆ Identifier les différentes variantes des salutations au soleil et leurs modifications, et comment elles affectent la biomécanique des Asanas en Position Debout
- ◆ Indiquer les principaux Asanas en Position Debout, leurs variations et comment appliquer correctement la Biomécanique pour en maximiser les 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 ventrales et comment appliquer correctement la Biomécanique pour en maximiser les bénéfices
- ◆ En savoir plus sur les principales postures de torsion et de hanche et sur la manière 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'éducation de ses étudiants, TECH a procédé à une sélection rigoureuse du personnel enseignant qui dispense ce Certificat.

Cela garantit que les sujets, le programme et les connaissances acquises tout au long du programme seront de haute 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 apportera toute son expertise en matière de Biomécanique des Asanas en Position Debout sous la forme d'une *Masterclass* exclusive.





“

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

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

Mme Villalba, Vanessa

- ◆ Instructrice à Gimnasios Villalba
- ◆ Formatrice de Vinyasa Yoga et *Power Yoga* à l'Institut Européen de Yoga (IEY), Séville
- ◆ Instructrice de Yoga Aérien, Séville
- ◆ Instructrice de Yoga Intégral à l'IEY de Séville
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* à IEY Huelva
- ◆ Instructrice de Yoga pour femmes enceintes et post-partum à IEY Séville
- ◆ Instructrice de Yoga Nidra, Yoga Thérapeutique et *Shamanic Yoga*
- ◆ Instructrice de Pilates Base de la FEDA
- ◆ Instructrice de Pilates au Sol avec instruments
- ◆ Techniques Avancées en Fitness et Entraînement Personnel de la FEDA
- ◆ Instructrice *Spinning Start I* par la Fédération Espagnole de Spinning
- ◆ Instructrice de *Power Dumbell* de l'Aerobic and Fitness Association
- ◆ Chiromassage à Quirotema de l'École Supérieure de Chiromassage et de Thérapies
- ◆ Formation au Drainage Lymphatique de PRAXIS Séville

“ Profitez de l'occasion pour vous informer sur les derniers développements dans ce domaine afin de les appliquer à votre pratique quotidienne”



04

Structure et contenu

Dans le but de fournir au physiothérapeute une méthodologie actualisée de la Biomécanique des Asanas en Position Debout, de ses bénéfiques et de ses inconvénients, TECH a conçu un programme qui approfondit cette discipline. En ce sens, l'étudiant aura accès aux dernières tendances en matière de posture de Tadasana, de Salutation au soleil et de diverses Asanas en Position Debout et de flexion. En outre, la bibliothèque virtuelle contient de nombreux documents complémentaires, des vidéos explicatives et des analyses de cas réels qui permettent à l'étudiant d'approfondir les sujets qui l'intéressent le plus.





“

Vous aurez à votre disposition les dernières nouvelles sur l'application des Asanas en Position Debout dans le domaine de la kinésithérapie"

Module 1. Analyse des principaux Asanas en position debout

- 1.1. TadAsanas
 - 1.1.1. Importance
 - 1.1.2. Bénéfices
 - 1.1.3. Exécution
 - 1.1.4. Différence avec samasthiti
- 1.2. Salutation au soleil
 - 1.2.1. Classique
 - 1.2.2. Type a
 - 1.2.3. Type b
 - 1.2.4. Adaptations
- 1.3. Asanas en position debout
 - 1.3.1. UtkatAsanas: posture de la chaise
 - 1.3.2. AnjaneyAsanas: fente basse
 - 1.3.3. Virabhadrasanas I: guerrier I
 - 1.3.4. Utkata KonAsanas: posture de la déesse
- 1.4. Asanas en position debout flexion de la colonne vertébrale
 - 1.4.1. Adho mukha
 - 1.4.2. Pasrvotanassana
 - 1.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 1.4.4. UthanAsanas
- 1.5. Asanas en flexion latérale
 - 1.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 1.5.2. Virabhadrasanas II Guerrier II
 - 1.5.3. ParighAsanas
 - 1.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 1.6. Asanas d'équilibre
 - 1.6.1. Vkrisana
 - 1.6.2. Utthita à padangustAsanas
 - 1.6.3. NatarajAsanas
 - 1.6.4. GarudAsanas



- 1.7. Extensions en position couchée
 - 1.7.1. BhujangAsanas
 - 1.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 1.7.3. Saral BhujangAsanas: le sphinx
 - 1.7.4. ShalabhAsanas
- 1.8. Extensions
 - 1.8.1. UstrAsanas
 - 1.8.2. DhanurAsanas
 - 1.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 1.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 1.9. Torsion
 - 1.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 1.9.2. Paravritta trikonAsanas
 - 1.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 1.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 1.10. Hanches
 - 1.10.1. MalAsanas
 - 1.10.2. Badha KonAsanas
 - 1.10.3. Upavista KonAsanas
 - 1.10.4. GomukhAsanas

“

*Avec la méthode Relearning de
TECH Global University, vous pourrez
réduire le temps nécessaire à l'étude
et à la mémorisation"*

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 s'utilise, notamment, dans les Écoles de Médecine les plus prestigieuses du monde. De plus, il a été considéré comme l'une des méthodologies les plus efficaces par des magazines scientifiques de renom comme par exemple le ***New England Journal of Medicine***.





“

Découvrez le Relearning, un système qui 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/kinésiologues apprennent mieux, plus rapidement et de manière plus durable 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

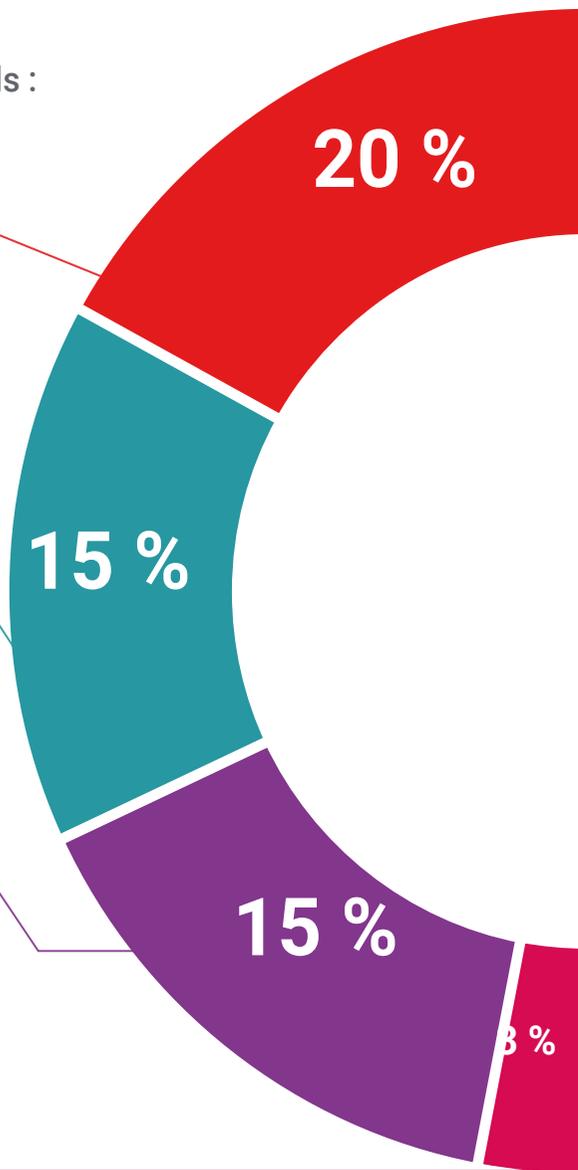
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

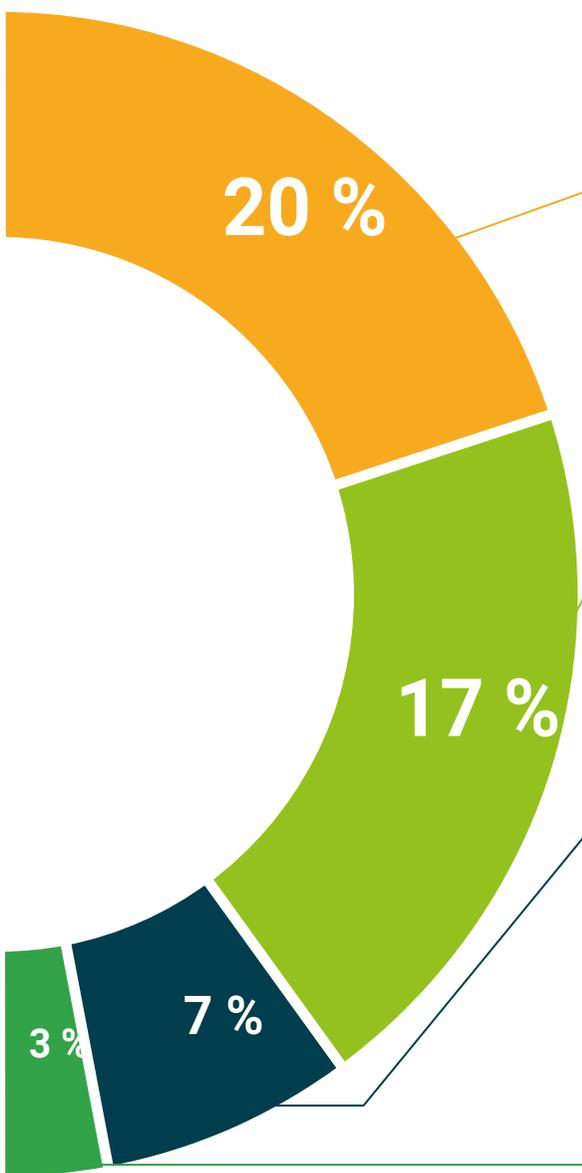
Ce système unique de formation à la présentation de contenus multimédias a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



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

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 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
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Biomécanique des Asanas en Position Debout

