

# Certificat

Biomécanique des Asanas  
au Sol et Adaptations  
avec Supports





## Certificat

### Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports

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

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/cours/biomecanique-asanas-sol-adaptations-supports](http://www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/cours/biomecanique-asanas-sol-adaptations-supports)

# 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

Il a été prouvé que la pratique du Yoga peut améliorer de manière significative la qualité de vie des patients souffrant de douleurs musculaires, de pathologies musculo-squelettiques ou pendant la grossesse. Cependant, pour l'appliquer correctement en thérapie, il est essentiel que les professionnels de la kinésithérapie aient une connaissance approfondie à la fois de la Biomécanique et des différents éléments utilisés dans cette discipline. C'est pourquoi il est essentiel que les kinésithérapeutes qui souhaitent intégrer cette discipline dans leur pratique professionnelle aient accès à des informations actualisées et rigoureuses sur les Asanas au Sol et les Supports utilisés, ainsi qu'aux études biomécaniques correspondantes. Pour répondre à ce besoin, TECH a conçu un diplôme 100% en ligne qui fournit le contenu le plus actuel et le plus complet dans ce domaine.





“

*Un programme qui offre un enseignement avancé de la Biomécanique des postures de Yoga au sol et des Adaptations avec Supports à partir d'une approche kinésithérapeutique"*

La pratique du Yoga s'est avérée bénéfique pour améliorer la posture du corps, prévenir les blessures et augmenter la flexibilité des patients. C'est pourquoi de nombreux kinésithérapeutes souhaitent intégrer cette discipline complémentaire à leurs traitements traditionnels. Non seulement pour les bénéfices qu'elle apporte, mais aussi pour sa sécurité.

Pour appliquer efficacement ce système thérapeutique, il est indispensable de connaître les Asanas au Sol, leurs adaptations et la Biomécanique impliquée dans chaque posture. C'est pourquoi un programme unique et entièrement en ligne a été développé pour offrir des informations actualisées et détaillées sur cette technique.

Ce programme est dirigé par des experts reconnus dans le domaine de la Biomécanique des Asanas au Sol et des Adaptations avec Supports, afin que les étudiants puissent élargir leurs connaissances et compléter leur pratique avec des techniques éprouvées pour améliorer la santé physique et mentale de leurs patients.

De plus, le mode 100% en ligne permet une plus grande flexibilité, les praticiens pouvant s'adapter à leur propre emploi du temps et étudier où et quand ils le souhaitent.

Ce **Certificat en Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

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



*Vous disposerez d'une grande variété de ressources complémentaires pour accéder aux informations les plus détaillées sur les bienfaits de la pratique des Asanas du Sol"*

“ *Un Certificat qui vous permettra d'approfondir votre connaissance des différentes techniques et éléments utilisés dans les variations d'Asanas des postures assises et allongées*”

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 pourrez télécharger tous les contenus multimédias, y compris les recherches portant sur les différentes aides utilisées dans les variations des postures de Yoga.*

*Vous en apprendrez davantage sur le Yoga en tant que technique permettant d'améliorer l'alignement postural, de réduire le risque de blessure et d'accroître la mobilité et la souplesse du corps.*



# 02

## Objectifs

Cette qualification vise à fournir aux professionnels de la kinésithérapie des connaissances détaillées sur la Biomécanique des Asanas au Sol et les Adaptations avec Supports. Pendant les 6 semaines du programme, les diplômés seront en mesure d'apprendre une variété de techniques pour traiter les patients souffrant de stress, de tensions musculaires et de pathologies du système musculo-squelettique et les appliquer dans leurs traitements spécifiques.



“

*TECH s'adapte à votre emploi du temps  
et à votre volonté de rester toujours à la  
pointe de l'actualité"*



## Objectifs généraux

---

- ♦ Intégrer les connaissances et les compétences nécessaires au développement et à l'application corrects des techniques de Thérapie par le Yoga d'un point de vue clinique
- ♦ Créer un programme de Yoga conçu et basé sur des preuves scientifiques
- ♦ Approfondir les asanas les plus appropriées en fonction des caractéristiques de la personne et des blessures qu'elle présente
- ♦ Approfondir les études sur la Biomécanique et son application aux asanas du Yoga Thérapeutique
- ♦ Décrire l'adaptation des asanas du Yoga aux pathologies de chaque personne
- ♦ Approfondir les bases Neurophysiologiques des techniques de méditation et de Relaxation existantes

“

*Les procédures vidéo vous présenteront les dernières techniques d'exécution des Asanas au Sol à l'aide de divers supports”*





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ Identifier les principaux Asanas au Sol, leurs variations et comment appliquer correctement la biomécanique pour maximiser leurs bénéfices
- ◆ Approfondir les principes biomécaniques fondamentaux des Asanas de fermeture et la manière de les exécuter en toute sécurité et de manière efficace
- ◆ Rafraîchir les connaissances sur les Asanas restaurateurs et sur la façon d'appliquer la Biomécanique pour détendre et restaurer le corps
- ◆ Identifier les principales inversions et comment utiliser la Biomécanique pour les réaliser efficacement et en toute sécurité
- ◆ Approfondir les connaissances sur les différents types de Supports (blocs, ceinture et fauteuil) et comment les utiliser pour améliorer la Biomécanique des Asanas au Sol
- ◆ Explorer l'utilisation de Supports pour adapter les asanas à différents besoins et capacités physiques
- ◆ Approfondir les premières étapes du Yoga Restaurateur et comment appliquer la Biomécanique pour détendre le corps et l'esprit



# 03

## Direction de la formation

Ce Certificat est composé d'une équipe exceptionnelle d'enseignants choisis pour leurs connaissances spécialisées et leur expérience professionnelle dans le domaine du Yoga Thérapeutique. En outre, une *Masterclass* est donnée par une instructrice de renommée internationale dans ce domaine. De cette manière, les étudiants peuvent être sûrs de disposer des informations les plus complètes et les plus récentes sur la Biomécanique des Asanas au Sol et des Adaptations avec Supports, tout en maintenant l'approche rigoureuse offerte par les preuves scientifiques dans cette discipline.





“

*Maintenez vos connaissances de cette discipline  
Thérapeutique à jour avec un contenu de haute  
qualité développé par l'une des principales  
formatrices d'instructeurs de l'Integral Yoga  
Institute de New York"*

## 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



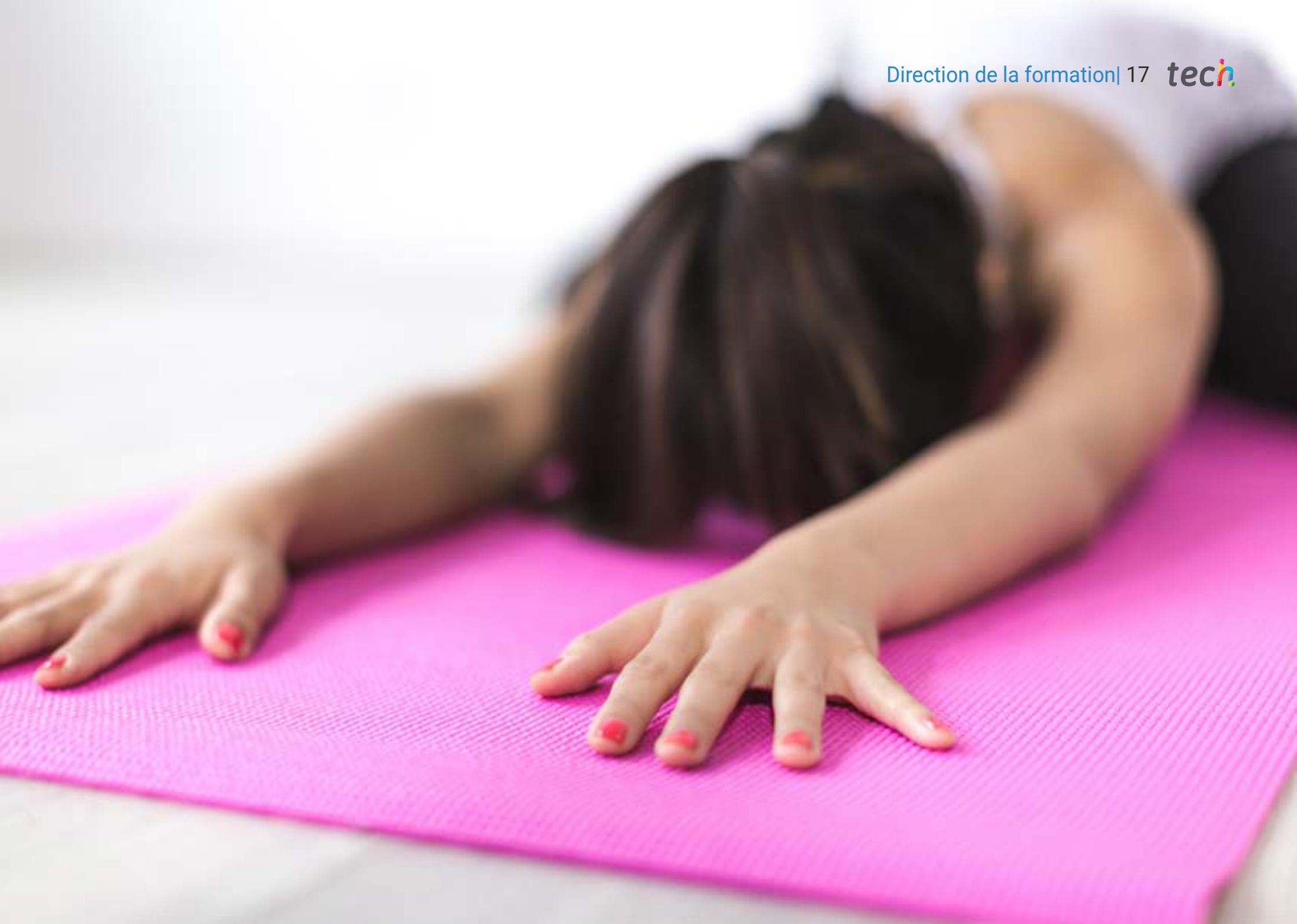
### Mme Escalona García, Zoraida

- ♦ 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



# 04

## Structure et contenu

Ce Certificat se distingue par son contenu pédagogique de haute qualité. Grâce à l'utilisation d'outils didactiques avancés, l'étudiant pourra apprendre de manière attrayante et dynamique la Biomécanique des Asanas au Sol et des Adaptations avec Supports ; tout cela, dans une période de seulement 6 semaines. De plus, la bibliothèque virtuelle sera disponible 24 heures sur 24, à partir de n'importe quel appareil ayant un accès à internet.



“

*Un programme 100% en ligne avec  
d'excellentes ressources pédagogiques  
sur la Biomécanique des Asanas au Sol"*

## Module 1. Répartition des Asanas du sol principal et adaptations avec supports

- 1.1. Asanas du sol principaux
  - 1.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
  - 1.1.2. Bénéfices
  - 1.1.3. Variantes
  - 1.1.4. DandAsanas
- 1.2. Pompes sur le dos
  - 1.2.1. PaschimottanAsanas
  - 1.2.2. Janu sirsAsanas
  - 1.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
  - 1.2.4. KurmAsanas
- 1.3. Torsions et des inclinaisons latérales
  - 1.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
  - 1.3.2. VagrAsanas
  - 1.3.3. BharadvajAsanasanas
  - 1.3.4. Parivrita janu janu sirsAsanas
- 1.4. Asanas de clôture
  - 1.4.1. BalAsanas
  - 1.4.2. Supta Badha KonAsanas
  - 1.4.3. Ananda BalAsanas
  - 1.4.4. Jathara ParivartanAsanas A et B
- 1.5. Inversion
  - 1.5.1. Bénéfices
  - 1.5.2. Contre-indications
  - 1.5.3. Viparita Karani
  - 1.5.4. SarvangAsanas
- 1.6. Blocs
  - 1.6.1. Qu'est-ce que c'est et comment les utiliser?
  - 1.6.2. Variations de l'Asana en position debout
  - 1.6.3. Variantes des Asanas assis et couchés
  - 1.6.4. Variantes d'Asanas de fermeture et de restauration





- 1.7. Ceinture
  - 1.7.1. Qu'est-ce que c'est et comment les utiliser?
  - 1.7.2. Variations de l'Asana en position debout
  - 1.7.3. Variantes des Asanas assis et couchés
  - 1.7.4. Variantes d'Asanas de fermeture et de restauration
- 1.8. Asanas sur la chaise
  - 1.8.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 1.8.2. Bénéfices
  - 1.8.3. Salutations au soleil sur chaise
  - 1.8.4. TadAsanas sur chaise
- 1.9. Yoga sur chaise
  - 1.9.1. Flexions
  - 1.9.2. Extensions
  - 1.9.3. Torsion et flexion
  - 1.9.4. Inversion
- 1.10. Asanas réparateurs
  - 1.10.1. Quand les utiliser
  - 1.10.2. Flexions assises et vers l'avant
  - 1.10.3. Pompes sur le dos
  - 1.10.4. Inversé et couché sur le dos

“

*Explorez à votre guise, à l'aide d'un appareil électronique avec accès à internet, les distinctions entre le Yoga Restaurateur et le Yoga Thérapeutique”*

# 05

# Méthodologie

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

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





“

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

## À TECH, nous utilisons la Méthode des Cas

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel ? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les kinésithérapeutes/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

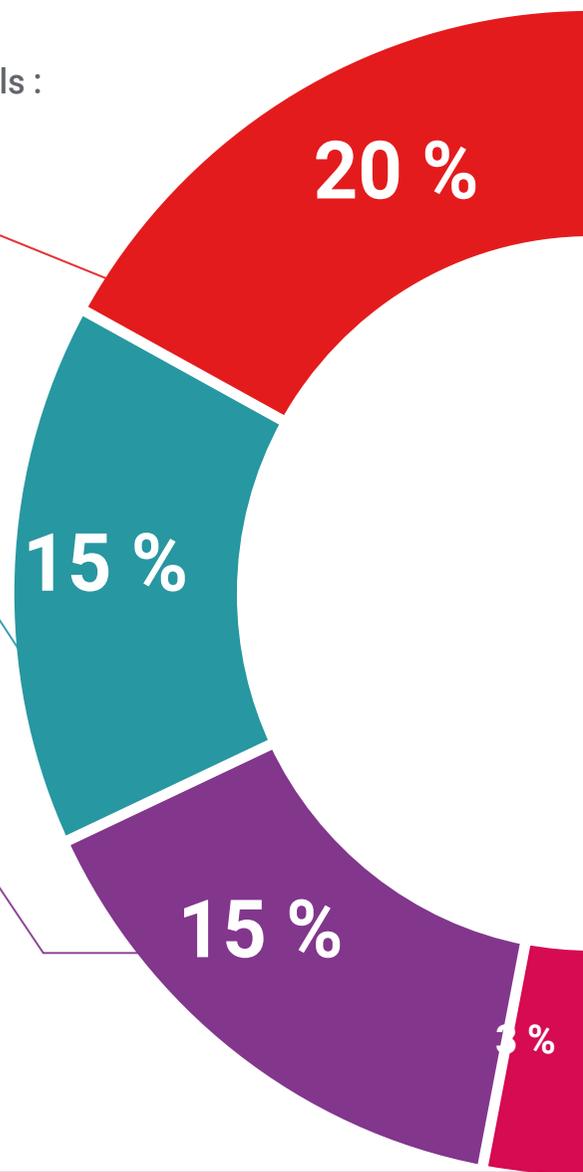
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

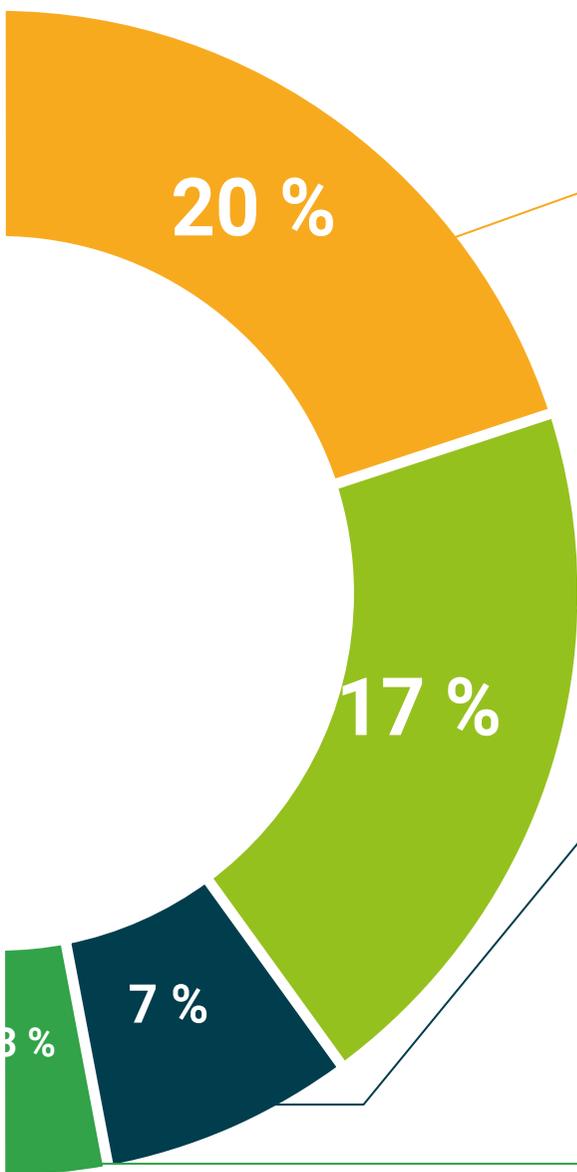
Ce système unique de formation à la présentation de contenus multimédias a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### 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 au Sol et Adaptations avec Supports 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 au Sol et Adaptations avec Supports** 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 au Sol et Adaptations avec Supports**

Modalité: **en ligne**

Durée: **6 mois**



\*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 format

développement institutions

classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

**Certificat**

Biomécanique des Asanas  
au Sol et Adaptations  
avec Supports

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

# Certificat

Biomécanique des Asanas  
au Sol et Adaptations  
avec Supports

