

# Certificat

Yoga dans les Différents  
Moments de l'Évolution



## Certificat

### Yoga dans les Différents Moments de l'Évolution

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

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/cours/yoga-differents-moments-evolutifs](http://www.techtitute.com/fr/kinesitherapie/cours/yoga-differents-moments-evolutifs)

# 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 est de plus en plus recommandé pour traiter diverses affections, améliorer le bien-être des femmes enceintes et d'autres maladies, et apporter des bienfaits tels que l'équilibre, la force et la souplesse. La grande acceptation de cette pratique dans le domaine thérapeutique a conduit un nombre croissant de professionnels de la kinésithérapie à rechercher une connaissance plus approfondie de cette doctrine, en complément des traitements conventionnels. À cette fin, TECH a conçu un diplôme 100% en ligne, avec une perspective théorique-pratique qui permet aux étudiants de se tenir au courant des avancées dans cette discipline et de son utilisation à différents stades de la vie.



“

*Un diplôme 100% en ligne en Yoga  
Thérapie d'une durée de seulement  
6 semaines qui renouvellera vos  
connaissances dans cette discipline"*

Plusieurs études scientifiques ont prouvé que la pratique du yoga apporte de multiples bénéfices pour la santé, notamment chez les patients souffrant de pathologies musculo-squelettiques, de troubles anxieux, de stress ou chez les femmes enceintes. De plus, l'adaptation des asanas et de leurs variations a permis à des personnes de tous âges de pratiquer cette activité physique.

Par conséquent, les kinésithérapeutes s'intéressent de plus en plus à cette discipline et l'adoptent comme thérapie complémentaire aux traitements conventionnels. Dans le but de fournir une formation actualisée et complète dans ce domaine, TECH a créé un Certificat de Yoga dans les Différents Moments de l'Évolution, conçu spécifiquement pour ces professionnels qui souhaitent approfondir leurs connaissances des techniques et les bienfaits de cette discipline.

Le programme a été élaboré par des spécialistes hautement qualifiés, qui apportent les connaissances les plus avancées sur la pratique du yoga à différents stades de la vie, tels que l'enfance, la ménopause, le cycle menstruel et chez les personnes âgées ou handicapées.

Ce Certificat offre du matériel pédagogique de haute qualité, ainsi que les conseils d'une instructrice de renommée internationale possédant des connaissances approfondies dans le domaine du yoga. Les étudiants auront également accès à une variété de ressources multimédias, de lectures spécialisées et d'études de cas cliniques qui se sont avérées très efficaces.

Cette proposition académique offre une occasion unique d'actualiser les connaissances et peut être réalisée à tout moment et en tout lieu, par le biais d'une plateforme virtuelle accessible à partir de n'importe quel appareil numérique doté d'une connexion internet.

Ce **Certificat en Yoga dans les Différents Moments de l'Évolution** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

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



*Vous élargirez vos connaissances sur les Asanas appropriés aux différentes étapes de la grossesse et sur leurs bienfaits pour la santé"*



“

*Un Certificat qui vous donnera la flexibilité d'ajuster votre emploi du temps pour compléter un processus rigoureux de mise à jour en Yoga Thérapie"*

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.

*Une méthode qui vous permettra d'être au courant des recommandations les plus appropriées dans la phase post-partum.*

*Grâce aux guides d'action rapide, vous aurez la bonne perspective pour intégrer le yoga dans votre routine thérapeutique quotidienne.*



# 02 Objectifs

Le large éventail de postures de yoga disponibles et leurs diverses adaptations les rendent accessibles aux personnes de tous âges. Ainsi, ses bénéfices peuvent être étendus aux patients en phase infantile, aux femmes enceintes ou aux personnes ayant des limitations fonctionnelles et cognitives. En ce sens, ce diplôme aborde spécifiquement cette discipline dans ses différentes étapes d'évolution, offrant aux professionnels une mise à jour efficace en seulement 6 semaines.







“

*Vous découvrirez dans le confort de votre maison les études qui traitent de la pratique du yoga et de son efficacité dans la réduction des maux chez les femmes qui traversent l'étape de la ménopause"*



## 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 approfondirez votre connaissance du yoga thérapeutique grâce à la masterclass donnée par le directeur des enseignants de l'Institut de Yoga Intégral de New York”*







## Objectifs spécifiques

---

- ◆ Approfondir les différents besoins du corps et la pratique du yoga à différents moments de la vie, tels que l'enfance, l'âge adulte et la vieillesse
- ◆ Explorer comment la pratique du yoga peut aider les femmes pendant le cycle menstruel et la ménopause, et comment adapter la pratique pour répondre aux besoins des femmes
- ◆ Approfondir les soins et la pratique du yoga pendant la grossesse et le post-partum, et comment adapter la pratique pour répondre aux besoins des femmes à ces moments-là
- ◆ Identifier la pertinence de la pratique du yoga pour les personnes ayant des besoins physiques et/ou sensoriels particuliers, et comment adapter la pratique pour répondre à leurs besoins
- ◆ Apprendre à créer des séquences de yoga spécifiques pour chaque moment d'évolution et chaque besoin individuel
- ◆ Identifier et appliquer les meilleures pratiques pour assurer la sécurité et le bien-être pendant la pratique du yoga à différents stades de développement et dans des situations particulières

# 03

## Direction de la formation

Ce diplôme apportera une valeur ajoutée au cursus des kinésithérapeutes professionnels, grâce à l'enseignement et au soutien de spécialistes dans le domaine de la thérapie par le yoga, y compris la participation d'un expert de renommée internationale. Il s'agit donc de l'un des programmes les plus complets, qui garantit une mise à jour professionnelle de grande qualité et qui permet aux étudiants d'approfondir efficacement leur connaissance de la discipline, en vue de son application aux différentes étapes du cycle de la vie humaine.





“

*Ce programme vous permettra de vous tenir au courant des progrès les plus remarquables dans l'approche des patients atteints d'autisme par la pratique du yoga"*



## Directeur Invité International

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, 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. 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.

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 Biologiques de l'UAM
- ♦ Cours de Professeur de: Ashtanga Yoga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial, Yoga et Cancer
- ♦ Cours d'Instructeur Pilates au sol
- ♦ Cours de Phytothérapie et de nutrition
- ♦ Cours de Professeur de méditation

## Professeurs

### Mme García, Mar

- ♦ Directrice du centre de yoga et instructrice de yoga à Satnam Yoga
- ♦ Professeur de yoga Vinyasa
- ♦ Instructrice spéciale de yoga
- ♦ Instructrice de yoga pour les enfants et les familles





# 04

## Structure et contenu

Ce cours académique comprend un programme d'études élaboré par une faculté spécialisée dans la thérapie par le yoga. La grande expérience de ces enseignants dans cette discipline se reflète dans le programme, qui offre à l'étudiant une mise à jour complète de cette pratique physique dans les différentes étapes du développement humain. Pour faciliter l'accès à des lectures spécialisées ou à des résumés interactifs, une bibliothèque virtuelle est disponible 24 heures sur 24.







“

*Vous réduirez les longues heures  
d'étude et de mémorisation grâce au  
système Relearning utilisé par TECH"*

## Module 1. Le yoga dans les différents moments de l'évolution

- 1.1. Enfance
  - 1.1.1. Pourquoi est-ce important?
  - 1.1.2. Bénéfices
  - 1.1.3. En classe
  - 1.1.4. Exemple de salutation au soleil adaptée
- 1.2. Les femmes et le cycle menstruel
  - 1.2.1. Phase menstruelle
  - 1.2.2. Phase folliculaire
  - 1.2.3. Phase ovulatoire
  - 1.2.4. Phase lutéale
- 1.3. Le yoga et le cycle menstruel
  - 1.3.1. Séquence de la phase folliculaire
  - 1.3.2. Séquence de la phase ovulatoire
  - 1.3.3. Séquence de la phase lutéale
  - 1.3.4. Séquence pendant la menstruation
- 1.4. Ménopause
  - 1.4.1. Considérations générales
  - 1.4.2. Changements physiques et hormonaux
  - 1.4.3. Avantages de la pratique
  - 1.4.4. Asanas recommandés
- 1.5. Grossesse
  - 1.5.1. Pourquoi le pratiquer?
  - 1.5.2. Asanas du premier trimestre
  - 1.5.3. Asanas du deuxième trimestre
  - 1.5.4. Asanas du troisième trimestre
- 1.6. Post-partum
  - 1.6.1. Avantages physiques
  - 1.6.2. Bénéfices mentaux
  - 1.6.3. Recommandations générales
  - 1.6.4. S'entraîner avec le bébé



- 1.7. Troisième âge
  - 1.7.1. Principales pathologies rencontrées
  - 1.7.2. Bénéfices
  - 1.7.3. Considérations générales
  - 1.7.4. Contre-indications
- 1.8. Handicap physique
  - 1.8.1. Lésions cérébrales
  - 1.8.2. Lésions de la moelle épinière
  - 1.8.3. Dommages musculaires
  - 1.8.4. Comment concevoir une classe
- 1.9. Handicap sensoriel
  - 1.9.1. Auditif
  - 1.9.2. Visuel
  - 1.9.3. Sensoriel
  - 1.9.4. Comment concevoir une séquence
- 1.10. Considérations générales sur les handicaps les plus courants que nous rencontrerons
  - 1.10.1. Syndrome de Down
  - 1.10.2. Autisme
  - 1.10.3. Paralyse Cérébrale
  - 1.10.4. Trouble du développement intellectuel



*Vous disposerez de la flexibilité nécessaire pour renouveler vos compétences professionnelles tout en conservant vos responsabilités professionnelles et personnelles”*





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 Yoga dans les différents moments de l'évolution 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 Yoga dans les différents moments de l'évolution** 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 Yoga dans les différents moments de l'évolution**

N.º 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

Yoga dans les Différents  
Moments de l'Évolution

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

# Certificat

Yoga dans les Différents  
Moments de l'Évolution

