

# Mastère Spécialisé

## Yoga Thérapeutique





## Mastère Spécialisé Yoga Thérapeutique

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Euromed University
- » Accréditation: 60 ECTS
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/kinesithérapie/master/master-yoga-therapeutique](http://www.techtitute.com/fr/kinesithérapie/master/master-yoga-therapeutique)

# Sommaire

01

Présentation

Page 4

02

Objectifs

Page 8

03

Compétences

Page 14

04

Direction de la formation

Page 18

05

Structure et contenu

Page 24

06

Méthodologie d'étude

Page 36

07

Diplôme

Page 46

# 01 Présentation

Grâce à l'essor que le Yoga a connu ces dernières années, cette activité a pu franchir une étape supplémentaire dans le quotidien des gens, en enrichissant une ligne thérapeutique par une approche professionnelle. Les études scientifiques dans ce domaine l'ont dynamisé en trouvant de multiples techniques efficaces pour l'approche clinique des patients souffrant d'anxiété ou de problèmes intestinaux. Ainsi, le professionnel de la kinésithérapie a découvert dans cette pratique un moyen efficace de prise en charge individualisée, qui nécessite une mise à jour constante des cas susceptibles d'être traités par le Yoga. C'est pour répondre à ce besoin qu'a été créée cette qualification 100% en ligne, qui fournit les dernières connaissances sur les asanas, les bases neurophysiologiques de la relaxation, la méditation et l'intégration des patients ayant des problèmes de santé.





“

*Grâce à ce Mastère Spécialisé, le professionnel pourra actualiser ses connaissances en matière de Yoga Thérapeutique avec l'aide de professionnels spécialisés"*

La recherche scientifique a révélé l'importance de la pratique du Yoga Thérapeutique pour la réduction du cortisol qui génère le stress, ou la ségrégation d'endorphines qui profite au patient souffrant d'anxiété. De même, l'amélioration de la posture corporelle produit des effets positifs chez les patients atteints de maladies qui affectent particulièrement l'appareil locomoteur.

Les progrès réalisés dans la pratique du Yoga ont conduit de plus en plus de professionnels à opter pour son application chez certains patients, en obtenant des améliorations de leurs pathologies et en créant des habitudes saines. Dans ce scénario, ce sont les physiothérapeutes eux-mêmes qui exigent une mise à jour continue de leurs connaissances afin d'obtenir des résultats optimaux dans leurs thérapies. Ce Mastère Spécialisé permet au kinésithérapeute d'acquérir des connaissances approfondies dans ce domaine, grâce au matériel didactique élaboré par une équipe d'enseignants spécialisés.

Ainsi, le professionnel est confronté à un programme qui présente une approche théorique, mais qui est très pertinent pour la pratique. C'est pourquoi un module complet est consacré à l'approche clinique à travers des études de cas sur des patients présentant des pathologies fréquentes et intègre les *Masterclasses* d'une enseignante de renommée internationale dans ce secteur, qui vous amèneront à intégrer les principales avancées, techniques, programmes d'exercices et évolutions de cette discipline.

En outre, ce Mastère Spécialisé bénéficie de la participation d'une enseignante de renommée internationale dans le domaine du Yoga Thérapeutique. Grâce à une série de *Masterclasses* exclusives, les kinésithérapeutes auront l'opportunité d'accéder aux dernières nouveautés et développements sur des sujets tels que les bases neurophysiologiques des techniques méditatives, l'application des techniques d'asanas et leur intégration, ainsi que les pathologies les plus courantes traitées par le Yoga Thérapeutique. Tout cela sera enseigné par l'une des figures de proue de ce domaine, ce qui garantit une expérience d'apprentissage de qualité internationale.

Une excellente opportunité offerte par TECH Euromed University à ceux qui souhaitent se mettre à jour dans le domaine du Yoga Thérapeutique grâce à un diplôme universitaire flexible et compatible avec les responsabilités les plus exigeantes. Les étudiants n'ont besoin que d'un appareil électronique pour se connecter au Campus Virtuel. Ainsi, sans obligation de présence ou de cours à horaires fixes, les diplômés pourront répartir la charge d'enseignement en fonction de leurs besoins.

Ce **Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique** 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 pour réaliser 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 au contenu à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Vous avez à votre disposition une série de Masterclasses de haut niveau données par une professionnelle du Yoga Thérapeutique de renommée internationale"*



“

*Un diplôme universitaire qui vous permet de vous tenir au courant des dernières recherches sur les techniques de respiration et leurs bienfaits"*

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 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.

*Il s'agit d'un programme 100% en ligne, flexible et compatible avec votre vie professionnelle et personnelle.*

*Grâce à des moyens didactiques innovants, il vous permet d'acquérir les connaissances théoriques et pratiques nécessaires au bilan postural et à l'évaluation des chaînes articulaires et myofasciales.*



# 02 Objectifs

Ce Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique vise à tenir le professionnel de la kinésithérapie au courant des progrès et des nouvelles techniques utilisées pour améliorer les patients atteints de maladies qui les affectent physiquement et psychologiquement. Tout cela, sous la direction d'une équipe d'enseignants spécialisés et expérimentés, qui vous guideront pour atteindre ces objectifs et concevoir un programme individualisé avec des résultats probants.





“

*Vous pourrez approfondir votre connaissance  
des différents concepts de Yoga appliqués  
aux enfants et aux personnes âgées”*



## 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



*Ce diplôme vous donne accès à 100 cas cliniques où le Yoga Thérapeutique est efficace chez des patients atteints d'Autisme, d'Infirmité Motrice Cérébrale et de handicaps physiques"*





## Objectifs spécifiques

### Module 1. Structure du Système Locomoteur

- ♦ Approfondir l'anatomie et la physiologie des systèmes squelettique, musculaire et articulaire du corps humain
- ♦ Identifier les différentes structures et fonctions du Système Locomoteur et comment elles interagissent les unes avec les autres
- ♦ Explorer les différentes postures et les différents mouvements du corps humain et comprendre comment ils affectent la structure du Système Locomoteur
- ♦ Apprendre les blessures courantes du système musculo-squelettique et les moyens de les prévenir

### Module 2. Colonne vertébrale, instabilité et blessures

- ♦ Décrire les systèmes musculaire, nerveux et squelettique
- ♦ Approfondir l'anatomie et les fonctions de la colonne vertébrale
- ♦ Approfondir la physiologie de la hanche
- ♦ Décrire la morphologie des membres supérieurs et inférieurs
- ♦ Approfondir les connaissances sur le Diaphragme et le Core

### Module 3. Application des techniques d'Asanas et leur intégration

- ♦ Approfondir l'apport philosophique et physiologique des différents Asanas
- ♦ Identifier les principes d'action minimale: Sthira, Sukham et Asanasm
- ♦ Approfondir le concept des Asanas debout
- ♦ Décrire les bénéfices et les contre-indications des Asanas d'étirement
- ♦ Indiquer les avantages et les contre-indications des Asanas de rotation et de flexion latérale
- ♦ Décrire les contre-postures et savoir quand les utiliser
- ♦ Approfondir les Bandhas et leur application dans le Yoga Thérapeutique

### Module 4. Analyse des principaux Asanas en position debout

- ♦ Approfondir les fondements biomécaniques de TadAsanas 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 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

### Module 5. Biomécanique des principaux Asanas au sol et adaptations avec supports

- ♦ 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 selle) et comment les utiliser pour améliorer la biomécanique des Asanas au sol
- ♦ Explorer l'utilisation d'accessoires 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

#### **Module 6. Les pathologies les plus courantes**

- ♦ Identifier les pathologies de la colonne vertébrale les plus courantes et comment adapter la pratique du Yoga pour éviter les blessures
- ♦ Approfondir les maladies dégénératives et la façon dont la pratique du Yoga peut contribuer à leur gestion et à la réduction des symptômes
- ♦ Approfondir la lombalgie et la sciatique et comment appliquer le Yoga thérapeutique pour soulager la douleur et améliorer la mobilité
- ♦ Identifier la scoliose et comment adapter la pratique du Yoga pour améliorer la posture et réduire l'inconfort
- ♦ Reconnaître les désalignements et les blessures du genou et comment adapter la pratique du Yoga pour les prévenir et améliorer la récupération
- ♦ Identifier les blessures à l'épaule et comment adapter la pratique du Yoga pour réduire la douleur et améliorer la mobilité
- ♦ Approfondir les pathologies du poignet et de l'épaule et comment adapter la pratique du Yoga pour les prévenir et réduire l'inconfort

- ♦ Approfondir les bases posturales et appliquer la biomécanique pour améliorer la posture et prévenir les blessures
- ♦ Identifier les maladies auto-immunes et comment la pratique du Yoga peut aider à leur gestion et à la réduction des symptômes

#### **Module 7. Système fascial**

- ♦ Approfondir l'histoire et le concept du fascia, et son importance dans la pratique du Yoga
- ♦ Approfondir les différents types de mécano-récepteurs dans le fascia et comment les appliquer dans les différents styles de Yoga
- ♦ Souligner la nécessité d'appliquer le terme de fascia dans les cours de Yoga pour une pratique plus efficace et plus consciente
- ♦ Explorer l'origine et le développement du terme tenségrité, et son application dans la pratique du Yoga
- ♦ Identifier les différentes chaînes myofasciales et les postures spécifiques à chacune d'entre elles
- ♦ Appliquer la biomécanique fasciale dans la pratique du yoga pour améliorer la mobilité, la force et la flexibilité
- ♦ Identifier les principaux déséquilibres posturaux et comment les corriger par la pratique du Yoga et la biomécanique du fascia

#### **Module 8. Yoga dans les différents moments de l'évolution**

- ♦ 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 le troisième âge
- ♦ Explorer comment la pratique du Yoga peut aider les femmes pendant le cycle menstruel et la ménopause, et comment adapter la pratique pour répondre à leurs besoins

- ♦ 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 situations particulières

### **Module 9. Physiologie des techniques Respiratoires**

- ♦ Décrire la physiologie du système respiratoire et son lien avec la pratique du pranayama
- ♦ Approfondir les différents types de respiration et la façon dont ils affectent le système respiratoire et le corps en général
- ♦ Identifier les différentes composantes de la respiration, telles que l'inspiration, l'expiration et la rétention, et la façon dont chacune affecte la physiologie du corps
- ♦ Approfondir les concepts des canaux énergétiques ou nadis, et leur relation avec la physiologie de la respiration et la pratique du pranayama
- ♦ Décrire les différents types de pranayama et comment ils affectent la physiologie du corps et de l'esprit
- ♦ Identifier les concepts de base des mudras et leur lien avec la physiologie de la respiration et la pratique du pranayama
- ♦ Approfondir les effets de la pratique du pranayama sur la physiologie du corps et la façon dont ces effets peuvent contribuer à améliorer la santé et le bien-être

### **Module 10. Bases Neuro-physiologiques des techniques de méditation et de relaxation**

- ♦ Décrire les bases Neurophysiologiques des techniques de méditation et de relaxation dans la pratique du Yoga
- ♦ Approfondir la définition du mantra, son application et ses bénéfices dans la pratique de la méditation
- ♦ Identifier les aspects internes de la philosophie du Yoga, notamment Pratyahara, Dharana, Dhyana et Samadhi, et leur lien avec la méditation
- ♦ Étudier les différents types d'ondes cérébrales et la manière dont elles se produisent dans le cerveau pendant la méditation
- ♦ Identifier les différents types de techniques de méditation et de méditation guidée et comment elles sont appliquées dans la pratique du Yoga
- ♦ Approfondir le concept de Mindfulness, ses méthodes et ses différences avec la méditation
- ♦ Approfondir les connaissances sur le Savasana, comment guider une relaxation, les différents types de relaxation et les adaptations
- ♦ Identifier les premières étapes du Yoga Nidra et son application dans la pratique du Yoga



# 03

## Compétences

TECH Euromed University a conçu un diplôme universitaire qui vise à améliorer les compétences et les aptitudes techniques du kinésithérapeute dans son parcours de mise à jour de ses connaissances en matière de Yoga Thérapeutique. Cela permettra au professionnel d'appliquer les asanas, de prescrire des exercices et de les adapter en fonction des caractéristiques physiques du patient. Les études de cas incluses dans ce programme permettront au professionnel de se rapprocher de situations directement applicables dans sa pratique quotidienne.





“

*Renforcez vos compétences pour détecter les problèmes du Système Locomoteur pour lesquels les exercices basés sur le Yoga ont un impact plus important”*



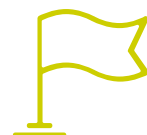
## Compétences générales

---

- ♦ Appliquer le Yoga Thérapeutique d'un point de vue clinique dans les soins aux patients
- ♦ Créer des programmes spécifiques pour chaque patient en fonction de ses pathologies et de ses caractéristiques
- ♦ Encourager les compétences de communication avec les patients
- ♦ Aborder les pathologies les plus courantes de la colonne vertébrale, des articulations et du système musculaire
- ♦ Mettre en œuvre des techniques de relaxation
- ♦ Appliquer les principes fondamentaux du Yoga Thérapeutique







### Compétences spécifiques

---

- ♦ Améliorer la coordination psychomotrice des patients
- ♦ Appliquer les bienfaits du Yoga Thérapeutique aux traitements
- ♦ Enseigner aux patients en bonne santé les techniques posturales les plus appropriées pour éviter les pathologies
- ♦ Appliquer les techniques de yoga en fonction de l'âge des patients
- ♦ Appliquer la thérapie par le Yoga Thérapeutique comme un outil complémentaire à certains traitements
- ♦ Encourager la pratique correcte des techniques de Yoga afin de prévenir d'éventuelles blessures

“

*Inscrivez-vous à un programme 100% en ligne qui vous fournit les outils didactiques nécessaires pour approfondir votre connaissance de la biomécanique appliquée aux asanas du Yoga”*

04

# Direction de la formation

Afin d'offrir un enseignement universitaire de qualité, TECH Euromed University sélectionne soigneusement chacun des enseignants qui font partie de ses diplômes. Ainsi, dans ce Mastère Spécialisé, les étudiants trouveront un personnel d'encadrement et d'enseignement spécialisé dans le Yoga Thérapeutique, disposant d'une grande expérience dans des centres de référence. En outre, son parcours professionnel l'a amené à s'occuper de patients souffrant de différentes pathologies et présentant une diversité cognitive. Une richesse de connaissances qui se reflète dans le syllabus auquel les étudiants auront accès à tout moment de la journée.





“

*Vous pourrez résoudre tous vos doutes sur le programme avec une équipe d'enseignants spécialisés en Kinésithérapie et expérimentés en Yoga Thérapeutique"*

## 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'instructrice** 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 Instructrice 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 Euromed University, 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

### M. Ferrer, Ricardo

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

### Mme Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Coordinatrice de l'Institut Européen de Yoga
- ♦ Professeure de Yoga et de Méditation à l'IEY
- ♦ Spécialiste en Yoga Intégral et Méditation
- ♦ Spécialiste en Vinyasa Yoga et *Power Yoga*
- ♦ Spécialiste en Yoga Thérapeutique

### 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

### Mme Bermejo Busto, Aránzazu

- Traductrice du Module de Yoga pour les Enfants avec Autisme et Besoins Spéciaux avec Louise Goldberg
- Formatrice en ligne de Professeurs de Yoga pour l'association Yogaespecial
- Collaboratrice et formatrice en Yoga pour l'Association Espagnole Yogaespecial, Société d'Enseignement Moderne, École Om Shree Om, Centre SatNam, Centre Sportif Cercedilla, parmi d'autres
- Professeure de Yoga et de Méditation et Coordinatrice de cours de Bien-être
- Cours de Yoga en séances individuelles pour les enfants handicapés et ayant des besoins spéciaux par l'intermédiaire de l'Association Respirávila
- Organisatrice et créatrice de voyages yogiques en Inde
- Ancienne directrice du Centre Yamunadeva
- Thérapeute Gestalt et Systémique au Centre Yamunadeva
- Master en Respiration Consciente à l'IRC
- Cours de Nada Yoga à l'École Nada Yoga Brésil, en collaboration avec la Nada Yoga School de Rishikesh
- Cours sur la Méthode de Thérapie par le Jeu, accompagnement thérapeutique avec Playmobil
- Cours de Yoga en ligne avec Louise Goldberg du Yoga Center à Deerfield Beach, Floride



*Une expérience de formation unique,  
clé et décisive pour stimuler votre  
développement professionnel*



05

# Structure et contenu

Le système *Relearning*, utilisé par cette institution académique pour tous ses diplômes, permettra aux étudiants de progresser dans le syllabus de ce programme de manière beaucoup plus naturelle. Ainsi, et grâce à des ressources didactiques innovantes, le professionnel découvrira les nouvelles tendances du Yoga Thérapeutique, de la biomécanique et de la dynamisation des séances individuelles et collectives. Tout cela, confortablement tout au long des 12 mois de la durée de ce Mastère Spécialisé.





“

*Mettez à jour vos connaissances sur le Yoga Thérapeutique et concevez une séance thérapeutique adaptée aux patientes enceintes”*

## Module 1. Structure de l'Appareil Locomoteur

- 1.1. Position anatomique, axes et plans
  - 1.1.1. Anatomie et physiologie de base du corps humain
  - 1.1.2. Position anatomique
  - 1.1.3. Axes du corps
  - 1.1.4. Les plans anatomiques
- 1.2. Os
  - 1.2.1. Anatomie osseuse du corps humain
  - 1.2.2. Structure et fonction des os
  - 1.2.3. Les différents types d'os et leur relation avec la posture et le mouvement
  - 1.2.4. La relation entre le système squelettique et le système musculaire
- 1.3. Articulations
  - 1.3.1. Anatomie et physiologie des articulations du corps humain
  - 1.3.2. Différents types d'articulations
  - 1.3.3. Le rôle des articulations dans la posture et le mouvement
  - 1.3.4. Les blessures articulaires les plus courantes et comment les prévenir
- 1.4. Cartilage
  - 1.4.1. Anatomie et physiologie du cartilage dans le corps humain
  - 1.4.2. Différents types de cartilage et leur fonction dans l'organisme
  - 1.4.3. Le rôle du cartilage dans l'articulation et la mobilité
  - 1.4.4. Les lésions cartilagineuses les plus courantes et leur prévention
- 1.5. Tendons et Ligaments
  - 1.5.1. Anatomie et physiologie des tendons et des ligaments du corps humain
  - 1.5.2. Différents types de tendons et de ligaments et leur fonction dans l'organisme
  - 1.5.3. Le rôle des tendons et des ligaments dans la posture et le mouvement
  - 1.5.4. Les lésions les plus courantes des tendons et des ligaments et les moyens de les prévenir
- 1.6. Muscle squelettique
  - 1.6.1. Anatomie et physiologie du système musculo-squelettique du corps humain
  - 1.6.2. La relation entre les muscles et les os dans la posture et le mouvement
  - 1.6.3. Le rôle du fascia dans le système musculo-squelettique et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.6.4. Les blessures musculaires les plus courantes et les moyens de les prévenir
- 1.7. Développement du système musculo-squelettique
  - 1.7.1. Développement embryonnaire et fœtal de l'appareil locomoteur
  - 1.7.2. Croissance et développement de l'appareil locomoteur pendant l'enfance et l'adolescence
  - 1.7.3. Changements musculo-squelettiques associés au vieillissement
  - 1.7.4. Développement et adaptation de l'appareil locomoteur à l'activité physique et à l'entraînement
- 1.8. Les composants du système musculo-squelettique
  - 1.8.1. Anatomie et physiologie des muscles squelettiques et leur relation avec la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.8.2. Le rôle des os dans le système musculo-squelettique et leur relation avec la posture et le mouvement
  - 1.8.3. Le rôle des articulations dans le système musculo-squelettique et comment en prendre soin pendant la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.8.4. Le rôle du fascia et des autres tissus conjonctifs dans le système musculo-squelettique et leur relation avec la pratique du yoga thérapeutique
- 1.9. Contrôle nerveux des muscles squelettiques
  - 1.9.1. Anatomie et physiologie du système nerveux et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.9.2. Le rôle du système nerveux dans la contraction musculaire et le contrôle du mouvement
  - 1.9.3. La relation entre le système nerveux et le système musculo-squelettique dans la posture et le mouvement pendant la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.9.4. L'importance du contrôle neuromusculaire pour la prévention des blessures et l'amélioration des performances dans la pratique du yoga thérapeutique
- 1.10. Contraction musculaire
  - 1.10.1. Anatomie et physiologie de la contraction musculaire et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.10.2. Les différents types de contraction musculaire et leur application dans la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.10.3. Le rôle de l'activation neuromusculaire dans la contraction musculaire et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.10.4. L'importance des étirements et du renforcement musculaire dans la prévention des blessures et l'amélioration des performances dans la pratique du yoga thérapeutique

**Module 2. Colonne vertébrale et extrémités**

- 2.1. Système musculaire
  - 2.1.1. Muscle: unité fonctionnelle
  - 2.1.2. Types de muscles
  - 2.1.3. Muscles toniques et phasiques
  - 2.1.4. La contraction isométrique et isotonique et sa pertinence pour les styles de Yoga
- 2.2. Système nerveux
  - 2.2.1. Neurones: unité fonctionnelle
  - 2.2.2. Système Nerveux Central: cerveau et moelle épinière
  - 2.2.3. Système Nerveux Périphérique somatique: nerfs
  - 2.2.4. Système Nerveux Autonome Périphérique: Sympathique et Parasympathique
- 2.3. Système osseux
  - 2.3.1. Ostéocyte: unité fonctionnelle
  - 2.3.2. Squelette axial et appendiculaire
  - 2.3.3. Tendons
  - 2.3.4. Ligaments
- 2.4. Colonne vertébrale
  - 2.4.1. Évolution de la colonne vertébrale et fonctions
  - 2.4.2. Structure
  - 2.4.3. Structure de la colonne vertébrale
  - 2.4.4. Mouvements de la colonne vertébrale
- 2.5. Région cervicale et dorsale
  - 2.5.1. Vertèbres cervicales: typiques et atypiques
  - 2.5.2. Vertèbres dorsales
  - 2.5.3. Principaux muscles de la région cervicale
  - 2.5.4. Principaux muscles de la région dorsale
- 2.6. Région lombaire
  - 2.6.1. Vertèbres lombaires
  - 2.6.2. Sacrum
  - 2.6.3. Coccyx
  - 2.6.4. Muscles principaux

- 2.7. Pelvis
  - 2.7.1. Anatomie: différence entre le bassin de l'homme et celui de la femme
  - 2.7.2. Deux concepts clés: antéversion et rétroversion
  - 2.7.3. Principaux muscles
  - 2.7.4. Plancher pelvien
- 2.8. Membres supérieurs
  - 2.8.1. Articulation de l'épaule
  - 2.8.2. Muscles de la coiffe des rotateurs
  - 2.8.3. Bras, coude et avant-bras
  - 2.8.4. Principaux muscles
- 2.9. Extrémité inférieure
  - 2.9.1. L'articulation coxo-fémorale
  - 2.9.2. Genou: articulations tibio-fémorale et fémoro-patellaire
  - 2.9.3. Ligaments et ménisques du genou
  - 2.9.4. Principaux muscles de la jambe
- 2.10. Diaphragme et tronc
  - 2.10.1. Anatomie du diaphragme
  - 2.10.2. Diaphragme et respiration
  - 2.10.3. Muscles du "core"
  - 2.10.4. Core et son importance dans le Yoga

**Module 3. Application des techniques d'Asanas et leur intégration**

- 3.1. Asanas
  - 3.1.1. Définition des Asanas
  - 3.1.2. Asanas dans les Yoga sutras
  - 3.1.3. Objectif plus profond des Asanas
  - 3.1.4. Asana et alignement
- 3.2. Principe de l'action minimale
  - 3.2.1. Sthira Sukham Asanasm
  - 3.2.2. Comment appliquer ce concept dans la pratique?
  - 3.2.3. Théorie des gunas
  - 3.2.4. Influence des gunas sur la pratique

- 3.3. Asanas en position debout
  - 3.3.1. L'importance des Asanas en position debout
  - 3.3.2. Comment les travailler
  - 3.3.3. Bénéfices
  - 3.3.4. Contre-indications et considérations
- 3.4. Asanas en position assise et couchée
  - 3.4.1. Importance des Asanas assis
  - 3.4.2. Asanas assis pour la méditation
  - 3.4.3. Asanas couchés: définition
  - 3.4.4. Les bienfaits des postures couchées
- 3.5. Asanas d'extension
  - 3.5.1. Pourquoi les extensions sont-elles importantes?
  - 3.5.2. Comment les travailler en toute sécurité
  - 3.5.3. Bénéfices
  - 3.5.4. Contre-indications
- 3.6. Asanas de flexion
  - 3.6.1. Importance de la flexion de la colonne vertébrale
  - 3.6.2. Exécution
  - 3.6.3. Bénéfices
  - 3.6.4. Erreurs courantes et comment les éviter
- 3.7. Asanas de rotation: les torsions
  - 3.7.1. Mécanisme des torsions
  - 3.7.2. Comment les exécuter correctement
  - 3.7.3. Bénéfices physiologiques
  - 3.7.4. Contre-indications
- 3.8. Asanas de flexion latérale
  - 3.8.1. Importance
  - 3.8.2. Bénéfices
  - 3.8.3. Erreurs courantes
  - 3.8.4. Contre-indications

- 3.9. Importance des contre-postures
  - 3.9.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 3.9.2. Quand les faire
  - 3.9.3. Avantages pendant l'entraînement
  - 3.9.4. Les contre-postures les plus utilisées
- 3.10. Bandhas
  - 3.10.1. Définition
  - 3.10.2. Principaux bandhas
  - 3.10.3. Quand les utiliser
  - 3.10.4. Bandhas et yoga thérapeutique

## Module 4. Analyse des principaux Asanas en position debout

- 4.1. TadAsanas
  - 4.1.1. Importance
  - 4.1.2. Bénéfices
  - 4.1.3. Exécution
  - 4.1.4. Différence avec samasthiti
- 4.2. Salutation au soleil
  - 4.2.1. Classique
  - 4.2.2. Type a
  - 4.2.3. Type b
  - 4.2.4. Adaptations
- 4.3. Asanas en position debout
  - 4.3.1. UtkatAsanas: posture de la chaise
  - 4.3.2. AnjaneyAsanas: fente basse
  - 4.3.3. Virabhadrasanas I: guerrier I
  - 4.3.4. Utkata KonAsanas: posture de la déesse
- 4.4. Asanas en position debout flexion de la colonne vertébrale
  - 4.4.1. Adho mukha
  - 4.4.2. Pasrvotanassana
  - 4.4.3. Prasarita Padottanasanas
  - 4.4.4. Uthanasanas



- 4.5. Asanas en flexion latérale
  - 4.5.1. Uthhita trikonAsanas
  - 4.5.2. VirabhadraAsanas II Guerrier II
  - 4.5.3. ParighAsanas
  - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 4.6. Asanas d'équilibre
  - 4.6.1. Vkrisana
  - 4.6.2. Utthita à padangustAsanas
  - 4.6.3. NatarajAsanas
  - 4.6.4. GarudAsanas
- 4.7. Extensions en position couchée
  - 4.7.1. BhujangAsanas
  - 4.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
  - 4.7.3. Saral BhujangAsanas: le sphinx
  - 4.7.4. ShalabhAsanas
- 4.8. Extensions
  - 4.8.1. UstrAsanas
  - 4.8.2. DhanurAsanas
  - 4.8.3. Urdhva DhanurAsanas
  - 4.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 4.9. Torsion
  - 4.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
  - 4.9.2. Paravritta trikonAsanas
  - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
  - 4.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 4.10. Hanches
  - 4.10.1. MalAsanas
  - 4.10.2. Badha KonAsanas
  - 4.10.3. Upavista KonAsanas
  - 4.10.4. GomukhAsanas

## Module 5. Répartition des Asanas du sol principal et adaptations avec supports

- 5.1. Asanas du sol principaux
  - 5.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
  - 5.1.2. Bénéfices
  - 5.1.3. Variantes
  - 5.1.4. DandAsanas
- 5.2. Pompes sur le dos
  - 5.2.1. PaschimottanAsanas
  - 5.2.2. Janu sirsAsanas
  - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
  - 5.2.4. KurmAsanas
- 5.3. Torsions et des inclinaisons latérales
  - 5.3.1. Ardha MatsyendraAsanas
  - 5.3.2. VakrAsanas
  - 5.3.3. BharadvajAsanas
  - 5.3.4. Parivrita janu janu sirsAsanas
- 5.4. Asanas de clôture
  - 5.4.1. BalAsanas
  - 5.4.2. Supta Badha KonAsanas
  - 5.4.3. Ananda BalAsanas
  - 5.4.4. Jathara ParivartanAsanas A et B
- 5.5. Inversion
  - 5.5.1. Bénéfices
  - 5.5.2. Contre-indications
  - 5.5.3. Viparita Karani
  - 5.5.4. SarvangAsanas
- 5.6. Blocs
  - 5.6.1. Qu'est-ce que c'est et comment les utiliser?
  - 5.6.2. Variations de l'Asana en position debout
  - 5.6.3. Variantes des Asanas assis et couchés
  - 5.6.4. Variantes d'Asanas de fermeture et de restauration

- 5.7. Ceinture
  - 5.7.1. Qu'est-ce que c'est et comment les utiliser?
  - 5.7.2. Variations de l'Asana en position debout
  - 5.7.3. Variantes des Asanas assis et couchés
  - 5.7.4. Variantes d'Asanas de fermeture et de restauration
- 5.8. Asanas sur la chaise
  - 5.8.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 5.8.2. Bénéfices
  - 5.8.3. Salutations au soleil sur chaise
  - 5.8.4. TadAsanas sur chaise
- 5.9. Yoga sur chaise
  - 5.9.1. Flexions
  - 5.9.2. Extensions
  - 5.9.3. Torsion et flexion
  - 5.9.4. Inversion
- 5.10. Asanas réparateurs
  - 5.10.1. Quand les utiliser
  - 5.10.2. Flexions assises et vers l'avant
  - 5.10.3. Pompes sur le dos
  - 5.10.4. Inversé et couché sur le dos

## Module 6. Les pathologies les plus courantes

- 6.1. Pathologies de la colonne vertébrale
  - 6.1.1. Protusions
  - 6.1.2. Hernies
  - 6.1.3. Hyperlordose
  - 6.1.4. Rectifications
- 6.2. Maladies dégénératives
  - 6.2.1. Arthrose
  - 6.2.2. Dystrophie musculaire
  - 6.2.3. Ostéoporose
  - 6.2.4. Spondylose
- 6.3. Lomбалgie et sciatique
  - 6.3.1. Lomбалgie
  - 6.3.2. Sciatique
  - 6.3.3. Syndrome pyramidal
  - 6.3.4. Trochantérite
- 6.4. Scoliose
  - 6.4.1. Comprendre la scoliose
  - 6.4.2. Types
  - 6.4.3. Ce qu'il faut faire
  - 6.4.4. Choses à éviter
- 6.5. Désalignement du genou
  - 6.5.1. Genu vague
  - 6.5.2. Genu varum
  - 6.5.3. Genu flexus
  - 6.5.4. Genu recurvatum
- 6.6. Épaules et coudes
  - 6.6.1. Bursite
  - 6.6.2. Syndrome sous-acromial
  - 6.6.3. Épicondylite
  - 6.6.4. Épicondylite
- 6.7. Genoux
  - 6.7.1. Douleur fémoro-patellaire
  - 6.7.2. Chondropathie
  - 6.7.3. Lésions méniscales
  - 6.7.4. Tendinite du pied-de-coq
- 6.8. Poignets et chevilles
  - 6.8.1. Tunnel carpien
  - 6.8.2. Entorses
  - 6.8.3. Oignons
  - 6.8.4. Pieds plats et pieds creux

- 6.9. Bases posturales
  - 6.9.1. Les différents plans
  - 6.9.2. La technique de l'aplomb
  - 6.9.3. Syndrome du croisé supérieur
  - 6.9.4. Syndrome du croisé inférieur
- 6.10. Maladies auto-immunes
  - 6.10.1. Définition
  - 6.10.2. Lupus
  - 6.10.3. Maladie de Chron
  - 6.10.4. Arthrite

## Module 7. Système fascial

- 7.1. Fascia
  - 7.1.1. Histoire
  - 7.1.2. Fascia vs. Aponévrose
  - 7.1.3. Types
  - 7.1.4. Fonctions
- 7.2. Types de mécanorécepteurs et leur importance dans les différents styles de Yoga
  - 7.2.1. Importance
  - 7.2.2. Golgi
  - 7.2.3. Paccini
  - 7.2.4. Ruffini
- 7.3. Chaînes myofasciales
  - 7.3.1. Définition
  - 7.3.2. Importance dans le Yoga
  - 7.3.3. Concept de tenségrité
  - 7.3.4. Les trois diaphragmes
- 7.4. LPS: Ligne arrière superficielle
  - 7.4.1. Définition
  - 7.4.2. Voies anatomiques
  - 7.4.3. Postures passives
  - 7.4.4. Postures actives

- 7.5. LAS: ligne antérieure superficielle
  - 7.5.1. Définition
  - 7.5.2. Voies anatomiques
  - 7.5.3. Postures passives
  - 7.5.4. Postures actives
- 7.6. LL: ligne latérale
  - 7.6.1. Définition
  - 7.6.2. Voies anatomiques
  - 7.6.3. Postures passives
  - 7.6.4. Postures actives
- 7.7. LE: ligne en spirale
  - 7.7.1. Définition
  - 7.7.2. Voies anatomiques
  - 7.7.3. Postures passives
  - 7.7.4. Postures actives
- 7.8. Lignes fonctionnelles
  - 7.8.1. Définition
  - 7.8.2. Voies anatomiques
  - 7.8.3. Postures passives
  - 7.8.4. Postures actives
- 7.9. Lignes de bras
  - 7.9.1. Définition
  - 7.9.2. Voies anatomiques
  - 7.9.3. Postures passives
  - 7.9.4. Postures actives
- 7.10. Principaux déséquilibres
  - 7.10.1. Modèle idéal
  - 7.10.2. Groupe de flexion et d'extension
  - 7.10.3. Groupe ouverture et fermeture
  - 7.10.4. Schéma inspiratoire et expiratoire

## Module 8. Le yoga dans les différents moments de l'évolution

- 8.1. Enfance
  - 8.1.1. Pourquoi est-ce important?
  - 8.1.2. Bénéfices
  - 8.1.3. À quoi ressemble une classe
  - 8.1.4. Exemple de salutation au soleil adaptée
- 8.2. Les femmes et le cycle menstruel
  - 8.2.1. Phase menstruelle
  - 8.2.2. Phase folliculaire
  - 8.2.3. Phase ovulatoire
  - 8.2.4. Phase lutéale
- 8.3. Yoga et cycle menstruel
  - 8.3.1. Séquence de la phase folliculaire
  - 8.3.2. Séquence de la phase ovulatoire
  - 8.3.3. Séquence de la phase lutéale
  - 8.3.4. Séquence pendant la menstruation
- 8.4. Ménopause
  - 8.4.1. Considérations générales
  - 8.4.2. Changements physiques et hormonaux
  - 8.4.3. Bénéfices de la pratique
  - 8.4.4. Asanas recommandés
- 8.5. Grossesse
  - 8.5.1. Pourquoi le pratiquer
  - 8.5.2. Asanas du premier trimestre
  - 8.5.3. Asanas du deuxième trimestre
  - 8.5.4. Asanas du troisième trimestre
- 8.6. Le post-partum
  - 8.6.1. Bénéfices physiques
  - 8.6.2. Bénéfices mentaux
  - 8.6.3. Recommandations générales
  - 8.6.4. Pratique avec le bébé

- 8.7. Troisième âge
  - 8.7.1. Principales pathologies rencontrées
  - 8.7.2. Bénéfices
  - 8.7.3. Considérations générales
  - 8.7.4. Contre-indications
- 8.8. Handicap physique
  - 8.8.1. Lésions cérébrales
  - 8.8.2. Lésions de la moelle épinière
  - 8.8.3. Lésions musculaires
  - 8.8.4. Comment concevoir une classe
- 8.9. Handicap sensoriel
  - 8.9.1. Audition
  - 8.9.2. Visuel
  - 8.9.3. Sensoriel
  - 8.9.4. Comment concevoir une séquence
- 8.10. Considérations générales sur les handicaps les plus courants que nous rencontrerons
  - 8.10.1. Syndrome de Down
  - 8.10.2. Autisme
  - 8.10.3. Paralyse cérébrale
  - 8.10.4. Trouble du développement intellectuel

## Module 9. Techniques Respiratoires

- 9.1. Pranayama
  - 9.1.1. Définition
  - 9.1.2. Origine
  - 9.1.3. Bénéfices
  - 9.1.4. Concept de prana
- 9.2. Types de respiration
  - 9.2.1. Abdominale
  - 9.2.2. Thoracique
  - 9.2.3. Claviculaire
  - 9.2.4. Respiration yogique complète

- 9.3. Purification des conduits d'énergie pranique ou nadis
  - 9.3.1. Que sont les nadis?
  - 9.3.2. Sushuma
  - 9.3.3. Ida
  - 9.3.4. Pindala
- 9.4. Inspiration: puraka
  - 9.4.1. La respiration abdominale
  - 9.4.2. Inspiration diaphragmatique /costale
  - 9.4.3. Considérations générales et contre-indications
  - 9.4.4. Relation avec les bandhas
- 9.5. L'expiration Rejaka
  - 9.5.1. La respiration abdominale
  - 9.5.2. Expiration diaphragmatique/costale
  - 9.5.3. Considérations générales et contre-indications
  - 9.5.4. Relation avec les bandhas
- 9.6. Rétentions: kumbakha
  - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
  - 9.6.2. Bahya kumbhaka
  - 9.6.3. Considérations générales et contre-indications
  - 9.6.4. Relation avec les bandhas
- 9.7. Pranayamas purifiants
  - 9.7.1. Douti
  - 9.7.2. Anunasika
  - 9.7.3. Nadi Shodana
  - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Pranayamas stimulants et rafraîchissants
  - 9.8.1. Kapalabhat
  - 9.8.2. Bastrika
  - 9.8.3. Ujjayi,
  - 9.8.4. Shitali

- 9.9. Pranayamas régénérateurs
  - 9.9.1. Surya bheda
  - 9.9.2. Kumbaka
  - 9.9.3. Samavritti
  - 9.9.4. Mridanga
- 9.10. Mudras
  - 9.10.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 9.10.2. Bénéfices et moment de les incorporer
  - 9.10.3. Signification de chaque doigt
  - 9.10.4. Principaux mudras utilisés dans une pratique

## Module 10. Techniques de méditation et de relaxation

- 10.1. Mantras
  - 10.1.1. Qu'est-ce que c'est?
  - 10.1.2. Bénéfices
  - 10.1.3. Mantras d'ouverture
  - 10.1.4. Mantras de clôture
- 10.2. Aspects internes du Yoga
  - 10.2.1. Pratyahara
  - 10.2.2. Dharana
  - 10.2.3. Dhyana
  - 10.2.4. Samadhi
- 10.3. Méditation
  - 10.3.1. Définition
  - 10.3.2. Posture
  - 10.3.3. Bénéfices
  - 10.3.4. Contre-indications
- 10.4. Les ondes cérébrales
  - 10.4.1. Définition
  - 10.4.2. Classification
  - 10.4.3. Du sommeil à l'éveil
  - 10.4.4. Pendant la méditation

- 10.5. Types de méditation
  - 10.5.1. Spirituelle
  - 10.5.2. Visualisation
  - 10.5.3. Bouddhiste
  - 10.5.4. Mouvement
- 10.6. Techniques de méditation 1
  - 10.6.1. La méditation pour réaliser son désir
  - 10.6.2. La méditation du cœur
  - 10.6.3. La méditation Kokyuhoo
  - 10.6.4. Méditation du sourire intérieur
- 10.7. Techniques de méditation 2
  - 10.7.1. Méditation de nettoyage des chakras
  - 10.7.2. Méditation d'amour bienveillant
  - 10.7.3. Méditation sur les cadeaux du présent
  - 10.7.4. Méditation silencieuse
- 10.8. Mindfulness
  - 10.8.1. Définition
  - 10.8.2. En quoi cela consiste-t-il?
  - 10.8.3. Comment l'appliquer
  - 10.8.4. Techniques
- 10.9. Relaxation/ savAsanas
  - 10.9.1. Posture de clôture du cours
  - 10.9.2. Comment la réaliser et les ajustements
  - 10.9.3. Bénéfices
  - 10.9.4. Comment guider une relaxation
- 10.10. Yoga nidra
  - 10.10.1. Qu'est-ce que le yoga nidra?
  - 10.10.2. À quoi ressemble une séance?
  - 10.10.3. Phases
  - 10.10.4. Exemple de séance







“

*Un itinéraire qui vous permettra d'approfondir les techniques de méditation les plus efficaces, du Mindfulness au Yoga Nidra"*

# 06

# Méthodologie d'étude

TECH Euromed University est la première au monde à combiner la méthodologie des **case studies** avec **Relearning**, un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition guidée.

Cette stratégie d'enseignement innovante est conçue pour offrir aux professionnels la possibilité d'actualiser leurs connaissances et de développer leurs compétences de manière intensive et rigoureuse. Un modèle d'apprentissage qui place l'étudiant au centre du processus académique et lui donne le rôle principal, en s'adaptant à ses besoins et en laissant de côté les méthodologies plus conventionnelles.



“

*TECH Euromed University vous prépare  
à relever de nouveaux défis dans des  
environnements incertains et à réussir  
votre carrière”*

## L'étudiant: la priorité de tous les programmes de TECH Euromed University

Dans la méthodologie d'étude de TECH Euromed University, l'étudiant est le protagoniste absolu.

Les outils pédagogiques de chaque programme ont été sélectionnés en tenant compte des exigences de temps, de disponibilité et de rigueur académique que demandent les étudiants d'aujourd'hui et les emplois les plus compétitifs du marché.

Avec le modèle éducatif asynchrone de TECH Euromed University, c'est l'étudiant qui choisit le temps qu'il consacre à l'étude, la manière dont il décide d'établir ses routines et tout cela dans le confort de l'appareil électronique de son choix. L'étudiant n'a pas besoin d'assister à des cours en direct, auxquels il ne peut souvent pas assister. Les activités d'apprentissage se dérouleront à votre convenance. Vous pouvez toujours décider quand et où étudier.

“

*À TECH Euromed University, vous n'aurez PAS de cours en direct (auxquelles vous ne pourrez jamais assister)”*





### Les programmes d'études les plus complets au niveau international

TECH Euromed University se caractérise par l'offre des itinéraires académiques les plus complets dans l'environnement universitaire. Cette exhaustivité est obtenue grâce à la création de programmes d'études qui couvrent non seulement les connaissances essentielles, mais aussi les dernières innovations dans chaque domaine.

Grâce à une mise à jour constante, ces programmes permettent aux étudiants de suivre les évolutions du marché et d'acquérir les compétences les plus appréciées par les employeurs. Ainsi, les diplômés de TECH Euromed University reçoivent une préparation complète qui leur donne un avantage concurrentiel significatif pour progresser dans leur carrière.

De plus, ils peuvent le faire à partir de n'importe quel appareil, PC, tablette ou smartphone.

“

*Le modèle de TECH Euromed University est asynchrone, de sorte que vous pouvez étudier sur votre PC, votre tablette ou votre smartphone où vous voulez, quand vous voulez et aussi longtemps que vous le voulez”*

## Case studies ou Méthode des cas

La méthode des cas est le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures écoles de commerce du monde. Développée en 1912 pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas seulement le droit sur la base d'un contenu théorique, sa fonction était également de leur présenter des situations réelles et complexes. De cette manière, ils pouvaient prendre des décisions en connaissance de cause et porter des jugements de valeur sur la manière de les résoudre. Elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard en 1924.

Avec ce modèle d'enseignement, ce sont les étudiants eux-mêmes qui construisent leurs compétences professionnelles grâce à des stratégies telles que *Learning by doing* ou le *Design Thinking*, utilisées par d'autres institutions renommées telles que Yale ou Stanford.

Cette méthode orientée vers l'action sera appliquée tout au long du parcours académique de l'étudiant avec TECH Euromed University. Vous serez ainsi confronté à de multiples situations de la vie réelle et devrez intégrer des connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre vos idées et vos décisions. Il s'agissait de répondre à la question de savoir comment ils agiraient lorsqu'ils seraient confrontés à des événements spécifiques complexes dans le cadre de leur travail quotidien.





## Méthode Relearning

À TECH Euromed University, les *case studies* sont complétées par la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le *Relearning*.

Cette méthode s'écarte des techniques d'enseignement traditionnelles pour placer l'apprenant au centre de l'équation, en lui fournissant le meilleur contenu sous différents formats. De cette façon, il est en mesure de revoir et de répéter les concepts clés de chaque matière et d'apprendre à les appliquer dans un environnement réel.

Dans le même ordre d'idées, et selon de multiples recherches scientifiques, la répétition est le meilleur moyen d'apprendre. C'est pourquoi TECH Euromed University propose entre 8 et 16 répétitions de chaque concept clé au sein d'une même leçon, présentées d'une manière différente, afin de garantir que les connaissances sont pleinement intégrées au cours du processus d'étude.

*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.*



## Un Campus Virtuel 100% en ligne avec les meilleures ressources didactiques

Pour appliquer efficacement sa méthodologie, TECH Euromed University se concentre à fournir aux diplômés du matériel pédagogique sous différents formats: textes, vidéos interactives, illustrations et cartes de connaissances, entre autres. Tous ces supports sont conçus par des enseignants qualifiés qui axent leur travail sur la combinaison de cas réels avec la résolution de situations complexes par la simulation, l'étude de contextes appliqués à chaque carrière professionnelle et l'apprentissage basé sur la répétition, par le biais d'audios, de présentations, d'animations, d'images, etc.

Les dernières données scientifiques dans le domaine des Neurosciences soulignent l'importance de prendre en compte le lieu et le contexte d'accès au contenu avant d'entamer un nouveau processus d'apprentissage. La possibilité d'ajuster ces variables de manière personnalisée aide les gens à se souvenir et à stocker les connaissances dans l'hippocampe pour une rétention à long terme. Il s'agit d'un modèle intitulé *Neurocognitive context-dependent e-learning* qui est sciemment appliqué dans le cadre de ce diplôme d'université.

D'autre part, toujours dans le but de favoriser au maximum les contacts entre mentors et mentorés, un large éventail de possibilités de communication est offert, en temps réel et en différé (messagerie interne, forums de discussion, service téléphonique, contact par courrier électronique avec le secrétariat technique, chat et vidéoconférence).

De même, ce Campus Virtuel très complet permettra aux étudiants TECH Euromed University d'organiser leurs horaires d'études en fonction de leurs disponibilités personnelles ou de leurs obligations professionnelles. De cette manière, ils auront un contrôle global des contenus académiques et de leurs outils didactiques, mis en fonction de leur mise à jour professionnelle accélérée.



*Le mode d'étude en ligne de ce programme vous permettra d'organiser votre temps et votre rythme d'apprentissage, en l'adaptant à votre emploi du temps"*

### L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux:

1. Les étudiants 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 ce qui permet à l'étudiant 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.

## La méthodologie universitaire la mieux évaluée par ses étudiants

Les résultats de ce modèle académique innovant sont visibles dans les niveaux de satisfaction générale des diplômés de TECH Euromed University.

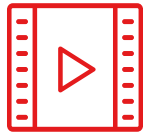
L'évaluation par les étudiants de la qualité de l'enseignement, de la qualité du matériel, de la structure du cours et des objectifs est excellente. Il n'est pas surprenant que l'institution soit devenue l'université la mieux évaluée par ses étudiants selon l'indice global score, obtenant une note de 4,9 sur 5.

*Accédez aux contenus de l'étude depuis n'importe quel appareil disposant d'une connexion Internet (ordinateur, tablette, smartphone) grâce au fait que TECH Euromed University est à la pointe de la technologie et de l'enseignement.*

*Vous pourrez apprendre grâce aux avantages offerts par les environnements d'apprentissage simulés et à l'approche de l'apprentissage par observation: le Learning from an expert.*



Ainsi, le meilleur matériel pédagogique, minutieusement préparé, sera disponible dans le cadre de ce programme:



#### Matériel didactique

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour le programme afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel afin de mettre en place notre mode de travail en ligne, avec les dernières techniques qui nous permettent de vous offrir une grande qualité dans chacune des pièces que nous mettrons à votre service.



#### Pratique des aptitudes et des compétences

Vous effectuerez des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques permettant d'acquérir et de développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit acquérir dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### Résumés interactifs

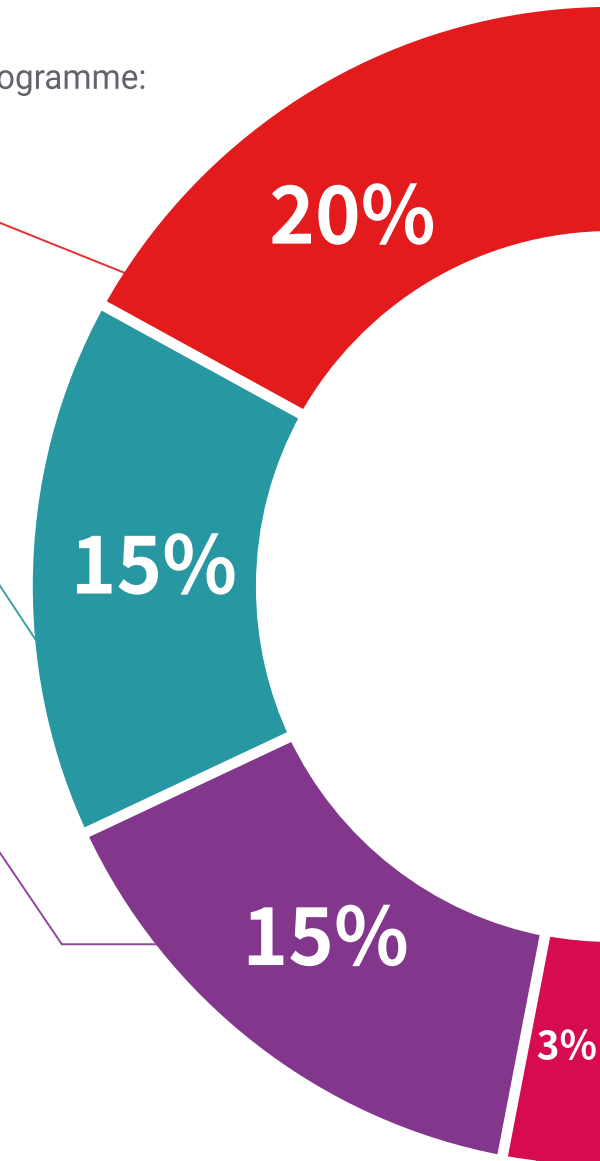
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias qui incluent de l'audio, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

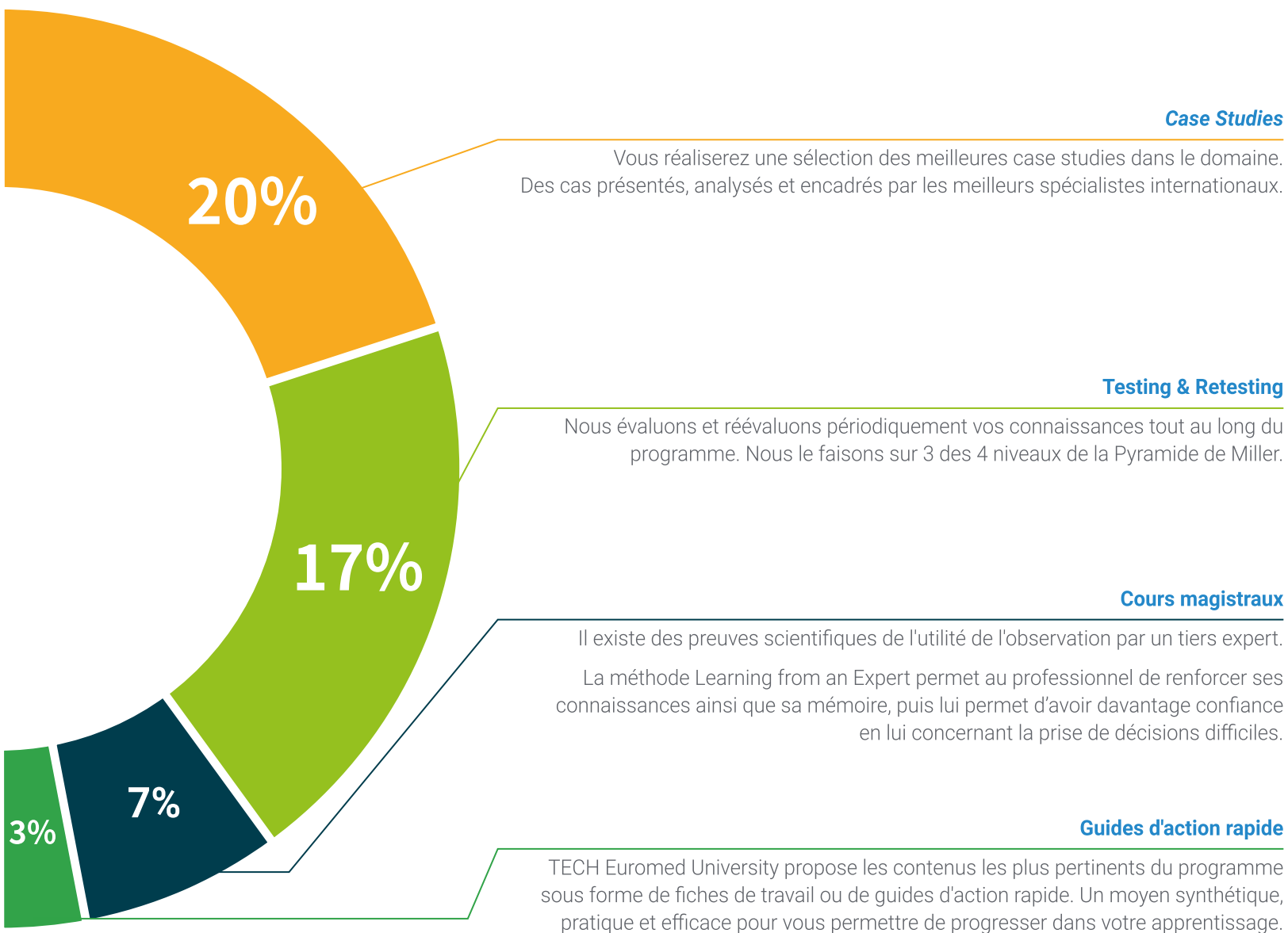
Ce système éducatif unique de présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que «European Success Story».



#### Lectures complémentaires

Articles récents, documents de consensus, guides internationaux, etc... Dans notre bibliothèque virtuelle, vous aurez accès à tout ce dont vous avez besoin pour compléter votre formation.





#### Case Studies

Vous réaliserez une sélection des meilleures case studies dans le domaine. Des cas présentés, analysés et encadrés par les meilleurs spécialistes internationaux.



#### Testing & Retesting

Nous évaluons et réévaluons périodiquement vos connaissances tout au long du programme. Nous le faisons sur 3 des 4 niveaux de la Pyramide de Miller.



#### 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

TECH Euromed University propose les contenus les plus pertinents du programme sous forme de fiches de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.





# 07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Spécialisé délivré par TECH Global University, et un autre par Euromed University of Fes.



“

*Terminez ce programme avec succès et obtenez votre diplôme universitaire sans avoir à vous déplacer ou à passer par des procédures fastidieuses"*

Le programme du **Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique** est le programme le plus complet sur la scène académique actuelle. Après avoir obtenu leur diplôme, les étudiants recevront un diplôme d'université délivré par TECH Global University et un autre par Université Euromed de Fès.

Ces diplômes de formation continue et d'actualisation professionnelle de TECH Global University et d'Université Euromed de Fès garantissent l'acquisition de compétences dans le domaine de la connaissance, en accordant une grande valeur curriculaire à l'étudiant qui réussit les évaluations et accrédite le programme après l'avoir suivi dans son intégralité.

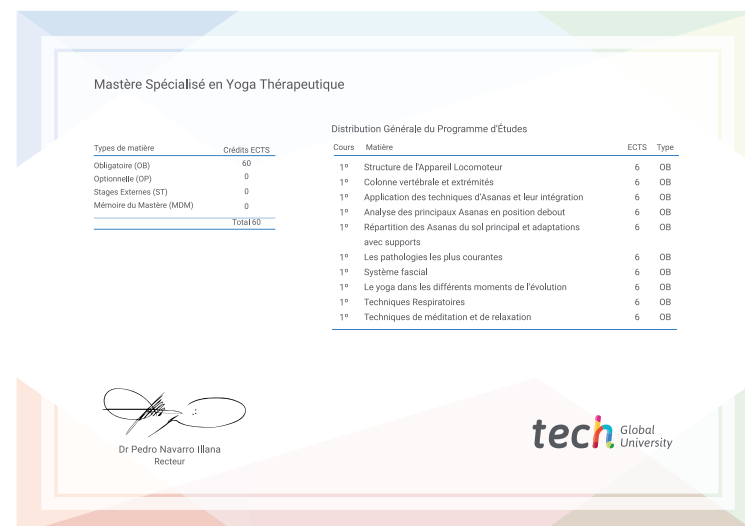
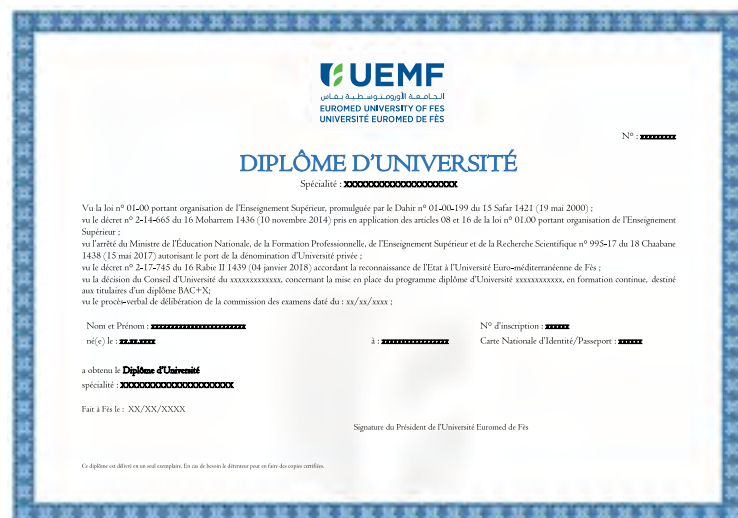
Ce double certificat, de la part de deux institutions universitaires de premier plan, représente une double récompense pour une formation complète et de qualité, assurant à l'étudiant l'obtention d'une certification reconnue au niveau national et international. Ce mérite académique vous positionnera comme un professionnel hautement qualifié, prêt à relever les défis et à répondre aux exigences de votre secteur professionnel.

Diplôme: **Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique**

Modalité: **en ligne**

Durée: **12 mois**

Accréditation: **60 ECTS**



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH Euromed University 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** Euromed  
University

## Mastère Spécialisé Yoga Thérapeutique

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Euromed University
- » Accréditation: 60 ECTS
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne



# Mastère Spécialisé

## Yoga Thérapeutique

