

# Certificat

## Asanas Biomécaniques pour les Pieds





## Certificat

### Asanas Biomécaniques pour les Pieds

- » 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/medecine/cours/asanas-biomecaniques-pieds](http://www.techtitute.com/fr/medecine/cours/asanas-biomecaniques-pieds)

# Sommaire

01

Présentation

---

*Page 4*

02

Objectifs

---

*Page 8*

03

Direction de la formation

---

*Page 12*

04

Structure et contenu

---

*Page 18*

05

Méthodologie

---

*Page 22*

06

Diplôme

---

*Page 30*

# 01

# Présentation

Le Yoga est devenu une discipline complète et idéale pour les patients souffrant d'affections musculaires, de stress ou d'anxiété. Ses séances peuvent être adaptées à chaque personne, capacité physique ou pathologie, ce qui a conduit de nombreux professionnels de la santé à incorporer la pratique de cette activité physique dans leur thérapie. C'est pourquoi TECH a conçu ce programme qui permet au spécialiste d'approfondir les avantages, les contre-indications, ainsi que les fondements scientifiques des Asanas Biomécaniques pour les Pieds. Tout cela, en outre, dans un format d'enseignement 100 % en ligne qui permet à l'étudiant de combiner plus facilement ses responsabilités quotidiennes avec une option académique qui se distingue par ses ressources pédagogiques et la flexibilité de l'accès à son contenu.



“

*Une formation qui vous  
permet de vous mettre  
à jour dans les Asanas  
Biomécaniques pour les Pieds  
en seulement 6 semaines”*



Une mauvaise hygiène de vie, une mauvaise posture pendant les heures de travail ou d'étude et le processus de vieillissement favorisent l'apparition de troubles musculo-squelettiques, cardiovasculaires ou mentaux. Face à cette situation, la pratique du Yoga est devenue un choix idéal pour ceux qui souhaitent renforcer leur musculature, améliorer leur souplesse ou réduire leur état d'anxiété.

C'est pourquoi de nombreux médecins intègrent cette discipline dans leurs traitements, en complément des directives de santé plus traditionnelles. C'est ainsi que ce Certificat en Asanas Biomécaniques pour les Pieds, d'une durée de 6 semaines, est créé par les meilleurs spécialistes de ce domaine, avec un contenu des plus avancés.

Il s'agit d'un programme à la fois intensif et dynamique, qui contribue à la mise à jour des professionnels de la santé dans ce domaine. Un programme de 150 heures d'enseignement qui permettra aux étudiants d'apprendre les avantages, les contre-indications et les façons d'exécuter Tadasana, la Salutation au Soleil, l'Asana debout, de flexion de la colonne vertébrale et d'équilibre.

Le spécialiste qui souhaite approfondir les Asanas Biomécaniques pour les Pieds bénéficiera de l'expérience d'une experte internationale en Yoga Thérapeutique. Grâce à une masterclass unique, les étudiants se plongeront dans la pratique la plus distinguée, enseignée par l'une des figures les plus expérimentées en matière de postures asanas.

Sans aucun doute, une occasion unique de mettre à jour à travers un programme flexible et pratique. Et le fait est que, sans présence en classe ni horaires de cours, les médecins auront une plus grande liberté pour gérer eux-mêmes leur temps d'étude et rendre leurs responsabilités quotidiennes compatibles avec une proposition universitaire d'avant-garde.

Ce **Certificat en Asanas Biomécaniques pour les Pieds** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.. Ses principales caractéristiques sont:

- ♦ 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
- ♦ Des exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ L'accent mis sur les méthodologies innovantes
- ♦ Des cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion Internet



*Il s'agit d'une option académique unique et flexible, avec un accès au programme 24 heures sur 24 à partir d'un appareil numérique doté d'une connexion Internet"*

“

*Amélioration de la circulation, réduction du stress et de l'anxiété ne sont que quelques-uns des avantages apportés par ce programme axé sur les Asanas pour les Pieds"*

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.

*Un programme conçu pour répondre au besoin de mise à jour continue des professionnels de la Médecine.*

*Un programme qui vous fera découvrir la salutation au soleil, toutes ses modifications et ses bienfaits pour la santé physique.*



# 02

## Objectifs

L'objectif principal de ce Certificat est de fournir les informations les plus complètes et les plus récentes sur les Asanas Biomécaniques pour les Pieds à travers le meilleur matériel didactique de la scène académique actuelle. De cette façon, vous serez en mesure d'incorporer cette technique dans des procédures thérapeutiques pour améliorer la flexibilité, renforcer la musculature des membres inférieurs ou augmenter l'équilibre. En outre, grâce à la proximité de l'équipe enseignante, l'étudiant pourra résoudre tous les doutes qu'il pourrait avoir sur le contenu de ce programme.







“

*Grâce à la méthode de Relearning de  
TECH, vous pourrez réduire les longues  
heures d'étude et de mémorisation"*



## 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 basé sur des preuves scientifiques
- ♦ Approfondir les asanas les plus appropriées en fonction des caractéristiques de la personne et des lésions qu'elle présente
- ♦ Approfondir les études sur la biomécanique et son application aux asanas du Yoga Thérapeutique
- ♦ Décrire l'adaptation des asanas de Yoga aux pathologies de chaque personne
- ♦ Approfondir les bases neurophysiologiques des techniques de méditation et de relaxation existantes



*Un programme qui vous permettra de vous plonger facilement dans la littérature scientifique sur la biomécanique et la pratique des Asanas debout"*





## Objectifs spécifiques

---

- ♦ Approfondir les fondements biomécaniques de Tadasana et son importance en tant que posture de base pour les autres asanas pour les pieds
- ♦ Identifier les différentes variantes des salutations au soleil et leurs modifications, et comment elles affectent la biomécanique des asanas pour les pieds
- ♦ Indiquer les principales asanas pour les pieds, leurs variations et la manière d'appliquer correctement la biomécanique pour en maximiser les bénéfices
- ♦ Mettre à jour les connaissances sur les principes biomécaniques fondamentaux des principales 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
- ♦ Identifier les principales asanas d'équilibre et comment utiliser la biomécanique pour maintenir la stabilité et l'équilibre pendant ces postures
- ♦ Identifier les principales extensions couchées et comment appliquer correctement la biomécanique pour maximiser les bénéfices de ces postures
- ♦ Approfondir les principales postures de torsion et de hanche et comment utiliser la biomécanique pour les exécuter de manière sûre et efficace



03

# Direction de la formation

Afin de maintenir son engagement à fournir aux étudiants des programmes de haute qualité, TECH effectue un processus de sélection approfondi de chacun des enseignants qui font partie de cette formation. Ainsi, les étudiants qui optent pour cette option académique bénéficieront d'une mise à jour efficace grâce à un contenu créé par des experts renommés dans cette discipline physique. Une opportunité unique que seule cette institution, la plus grande université numérique au monde, peut offrir.





“

*Un Certificat 100% en ligne, enseigné par les  
meilleurs experts en Yoga Thérapeutique”*



## Directrice Internationale Invitée

En tant que **directrice des enseignants** et **responsable de la formation** des instructeurs à l'Integral Yoga Institute de New York, Dianne Galliano s'est positionnée comme l'une des figures les plus importantes dans ce domaine au niveau international. Sa formation académique s'est principalement concentrée 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'Integral Yoga Institute. Il combine ce travail avec son rôle de thérapeute et d'institutrice dans d'autres institutions telles que The 14TH Street Y, 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**, au développement d'exercices et à l'évaluation des défis qui peuvent se présenter. Elle a travaillé tout au long de sa carrière avec différents profils de personnes, y compris des hommes et des femmes d'âge moyen et avancé, des personnes en période prénatale et postnatale, de jeunes adultes et même des vétérans de guerre souffrant de divers problèmes de santé physique et mentale.

Pour chacun d'entre eux, elle effectue un travail minutieux et personnalisé, ayant traité des personnes 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 possède plusieurs certifications, dont E-RYT 500 de Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) de l'American Health Training et Institutrice d'Exercice Certifiée du Somatic Movement Centre.



## Mme Galliano, Dianne

---

- Instructrice en Yoga thérapeutique au 14TH Street Y
- Thérapeute en Yoga à l'Integral Yoga Institute Wellness Spa de New York City
- Instructrice Thérapeutique à l'Educational Alliance : Center for Balanced Living
- Licence en Éducation Primaire de la State University of 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 l'Association Espagnole de Yoga Thérapeutique
- Fondatrice de la méthode Air Core (cours combinant TRX et Entraînement Fonctionnel avec le Yoga)
- Formatrice en Yoga Thérapeutique
- Licence en Sciences Biologiques de l'Université Autonome de Madrid
- Cours de professeure de : Ashtanga Yoga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial, Yoga et Cancer
- Cours d'institutrice de Pilates au Sol
- Cours de Phytothérapie et de Nutrition
- Cours de Professeure de Méditation



## Professeurs

### Mme Villalba, Vanessa

- ◆ Instructrice à Gimnasios Villalba
- ◆ Instructrice de Vinyasa Yoga et *Power Yoga* 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 l'IEY Huelva
- ◆ Instructrice de Yoga pendant la grossesse et le post-partum à l'IEY Sevilla
- ◆ Instructrice de Yoga Nidra, Yoga Thérapeutique et *Shamanic Yoga*
- ◆ Instructrice de Pilates de Base par FEDA
- ◆ Instructrice de Pilates au Sol avec instruments
- ◆ Technicienne avancée en Fitness et Entraînement Personnel par la FEDA
- ◆ Instructrice de *Spinning Start I* par la Fédération Espagnole de Spinning
- ◆ Instructrice de *Power Dumbell* par Aerobic and Fitness Association
- ◆ Chiropractrice en Chiromassage par l'École Supérieure de Chiromassage et Thérapies
- ◆ Formation en Drainage Lymphatique par PRAXIS, Séville

# 04

## Structure et contenu

Le plan d'étude de ce programme a été conçu pour fournir au professionnel de la santé une mise à jour complète de ses connaissances sur les Asanas Biomécaniques pour les Pieds, leurs avantages et leurs contre-indications. Un processus de mise à jour qui sera beaucoup plus facile à réaliser grâce à un programme disponible 24 heures sur 24 et accessible à partir de n'importe quel appareil numérique doté d'une connexion Internet.





“

*Améliorez votre expérience  
académique en utilisant la technologie  
éducative la plus innovante que vous  
trouverez sur le Campus Virtuel.  
Inscrivez-vous maintenant”*

## Module 1. Asanas Biomécaniques pour les Pieds

- 1.1. Biomécanique de Tasadana
  - 1.1.1. Importance
  - 1.1.2. Bénéfices
  - 1.1.3. Exécution
  - 1.1.4. Différence avec samasthiti
- 1.2. Biomécanique de la Salutation au Soleil
  - 1.2.1. Classique
  - 1.2.2. Type a
  - 1.2.3. Type b
  - 1.2.4. Adaptations
- 1.3. Asanas Biomécaniques pour les Pieds
  - 1.3.1. Utkatasana : posture de la chaise
  - 1.3.2. Anjaneyasana: low lunge
  - 1.3.3. Virabhadrasana I : guerrier I
  - 1.3.4. Utkata Konasana : posture de la déesse
- 1.4. Biomécanique des Asanas pour les pieds, flexion de la colonne vertébrale
  - 1.4.1. Adho mukha
  - 1.4.2. Pasrvotanassana
  - 1.4.3. Prasarita Padottanasana
  - 1.4.4. Uthanasana
- 1.5. Biomécanique des Asanas de flexion latérale
  - 1.5.1. Uthhita trikonasana
  - 1.5.2. Virabhadrasana II : guerrier II
  - 1.5.3. Parighasana
  - 1.5.4. Uthitta ParsvaKonasana
- 1.6. Biomécaniques des Asanas pour l'équilibre
  - 1.6.1. Vkrisana
  - 1.6.2. Utthita jusqu'à padangustasana
  - 1.6.3. Natarajasana
  - 1.6.4. Garudasana





- 1.7. Biomécanique des Extensions en position couchée
  - 1.7.1. Bhujangasana
  - 1.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
  - 1.7.3. Saral Bhujangasana: sphinx
  - 1.7.4. Shalabhasana
- 1.8. Biomécanique des extensions
  - 1.8.1. Ustrasana
  - 1.8.2. Dhanurasana
  - 1.8.3. Urdhva Dhanurasana
  - 1.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 1.9. Biomécanique des torsions
  - 1.9.1. Paravritta Parsvakonasana
  - 1.9.2. Paravritta trikonasana
  - 1.9.3. Paravritta Parsvotanassana
  - 1.9.4. Paravritta Utkatasana
- 1.10. Biomécanique de la hanche
  - 1.10.1. Malasana
  - 1.10.2. Badha Konasana
  - 1.10.3. Upavista Konasana



*Les capsules multimédias vous fournissent des images de haute qualité sur la biomécanique des hanches à travers les Asanas pratiquées en Yoga Thérapeutique"*

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





“

*Découvrez le Relearning, un système qui laisse de côté l'apprentissage linéaire conventionnel au profit des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui a prouvé son énorme efficacité, notamment dans les matières dont la mémorisation est essentielle"*



## 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 spécialistes apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement 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 ancré dans la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de la pratique professionnelle du médecin.

“

*Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier 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 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. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort fourni devient un stimulus très important pour l'étudiant, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps consacré à travailler les cours.



## Relearning Methodology

TECH renforce l'utilisation de la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: Relearning.

Cette université est la première au monde à combiner des études de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque leçon, ce qui constitue une véritable révolution par rapport à la simple étude et analyse de cas.

*Le professionnel 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 qui facilitent l'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 (Columbia University).

Grâce à cette méthodologie, nous, formation plus de 250.000 médecins avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques, quelle que soit la charge chirurgicale. 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 vous impliquant davantage dans votre spécialisation, 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 il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Dans ce programme, vous aurez accès aux meilleurs supports pédagogiques élaborés spécialement pour vous:



#### Support d'étude

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

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH online. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



#### Techniques et procédures chirurgicales en vidéo

TECH rapproche les étudiants des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques et de l'avant-garde des techniques médicales actuelles. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les regarder 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 éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### Bibliographie complémentaire

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.







#### 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 de nombreux faits scientifiques prouvant 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 cours 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 Asanas Biomécaniques pour les Pieds 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 Asanas Biomécaniques pour les Pieds** 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 Asanas Biomécaniques pour les Pieds**

N° d'heures officielles: **150 h**



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future  
santé confiance personnes  
éducation information tuteurs  
garantie accréditation enseignement  
institutions technologie apprentissage  
communauté engagement  
service personnalisé innovation  
connaissance présent qualité  
en ligne formation  
développement institutions  
classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

**Certificat**  
Asanas Biomécaniques  
pour les Pieds

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



# Certificat

## Asanas Biomécaniques pour les Pieds

