

Certificat

Biomécanique des Asanas
au Sol et Adaptations
avec Supports





Certificat

Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports

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

Accès au site web : www.techtitute.com/fr/medecine/cours/biomecanique-asanas-sol-adaptations-supports

Sommaire

01

Présentation

Page 4

02

Objectifs

Page 8

03

Direction de la formation

Page 12

04

Structure et contenu

Page 18

05

Méthodologie

Page 22

06

Diplôme

Page 30

01 Présentation

Les études sur la pratique du Yoga montrent une amélioration notable chez les patients souffrant de douleurs musculaires, de pathologies musculo-squelettiques ou en cours de grossesse. Cependant, il est nécessaire de maîtriser à la fois la biomécanique et les différents éléments disponibles pour sa mise en œuvre. En ce sens, il est essentiel que les professionnels de la santé qui intègrent cette discipline dans leur thérapie disposent des informations les plus récentes et les plus rigoureuses dans ce domaine. Ainsi, ce programme de 6 semaines, 100% en ligne, a été créé avec le contenu le plus actuel et le plus complet sur les Asanas au Sol, les supports utilisés et l'étude biomécanique. Une occasion unique de mettre à jour vos connaissances grâce à un programme conçu par les meilleurs spécialistes du secteur.





“

Un voyage académique unique, avec les sujets que vous recherchez en Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports utilisés dans le Yoga”

La pratique du Yoga permet aux patients de corriger leurs postures corporelles, d'améliorer l'alignement de la colonne vertébrale, de réduire le risque de blessure et d'acquérir une plus grande flexibilité, entre autres avantages. C'est pourquoi de nombreux professionnels de la santé intègrent cette activité physique aux traitements plus traditionnels, en fonction des pathologies de chaque patient.

Il est donc essentiel de maîtriser les différents Asanas au Sol existants, la biomécanique, leurs bénéfices et leurs contre-indications. C'est ce que propose ce Certificat 100 % en ligne, conçu et développé par de véritables spécialistes du Yoga Thérapeutique aux carrières consolidées dans le secteur.

Un programme unique avec des professionnels internationaux prestigieux qui ont mis dans son contenu toute leur expérience et leur profonde connaissance des différents Asanas au Sol, de leur exécution et de l'utilisation de briques, de ceintures ou de chaises pour les réaliser. Pour ce faire, il dispose d'une *Masterclass* donnée par un instructeur distingué dans ce domaine, de vidéos détaillées, de lectures spécialisées et d'études de cas qui peuvent être consultées commodément à tout moment et en tout lieu.

Les étudiants qui suivent ce programme n'ont besoin que d'un appareil numérique avec une connexion internet pour le consulter à tout moment de la journée. De même, grâce à la méthode de *Relearning*, basée sur répétition continue des concepts les plus importants, l'étudiant pourra les consolider facilement et réduire les longues heures d'étude. De cette manière, cette option académique est idéale pour ceux qui cherchent à concilier leurs responsabilités quotidiennes avec un programme de qualité.

Ce **Certificat en Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports** 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



Un programme avec 150 heures d'enseignement de contenu avancé en Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports"

“

Un programme académique qui vous permettra d'approfondir les différents supports ou accessoires utilisés dans les variantes d'asanas assis et couchés"

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.

TECH s'adapte à votre agenda et à votre motivation de mettre continuellement à jour vos connaissances.

Explorez les différences entre le Yoga Restaurateur et le Yoga Thérapeutique quand vous le souhaitez dans le confort de votre tablette avec une connexion internet.



02 Objectifs

TECH a conçu ce programme dans le but de fournir aux professionnels de la santé les informations les plus détaillées sur la Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports. Ainsi, tout au long des 6 semaines, l'étudiant sera en mesure d'incorporer dans ses traitements les différentes techniques pour s'adresser aux patients souffrant de stress, de tensions musculaires ou de pathologies qui affectent le système musculo-squelettique.





“

Vous aurez à votre disposition de nombreux matériaux supplémentaires pour obtenir l'information la plus rigoureuse sur les bienfaits des Asanas du Sol"



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



Les études de cas vous rapprocheront de la méthodologie la plus récente pour exécuter les Asanas au Sol avec différents Supports"





Objectifs spécifiques

- ◆ Identifier les principales 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 apprendre à les exécuter de manière sûre et efficace
- ◆ Approfondir les principes biomécaniques fondamentaux des asanas de fermeture et apprendre à les exécuter de manière sûre et efficace
- ◆ Identifier les principales inversions et comment utiliser la biomécanique pour les exécuter de manière sûre et efficace
- ◆ Approfondir 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
- ◆ Découvrir les premières étapes du Yoga Restaurateur et comment appliquer la biomécanique pour détendre le corps et l'esprit

03

Direction de la formation

TECH a réuni dans ce Certificat une excellente équipe d'enseignants qui a été sélectionnée pour ses connaissances approfondies et son expérience professionnelle dans le domaine du Yoga Thérapeutique. De cette façon, les étudiants auront la garantie d'accéder aux informations les plus complètes et les plus récentes sur la biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports, sans perdre l'approche rigoureuse qu'offrent les preuves scientifiques dans ce domaine.



“

*Mettez-vous à jour en matière de Yoga
Thérapeutique grâce à un contenu
de première classe créé par l'un des
principaux formateurs de professeurs de
l'Institut de Yoga Intégral de New York"*

Directrice Internationale Invitée

En tant que **directrice des enseignants** et **responsable de la formation** 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 Instructrice 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

L'un des éléments qui distinguent ce Certificat est son contenu didactique de haute qualité. Grâce aux outils pédagogiques les plus avancés, l'étudiant aura l'opportunité d'approfondir de manière attractive et dynamique la Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports. Tout cela, en seulement 6 semaines et avec une bibliothèque virtuelle, disponible 24 heures par jour, à partir de n'importe quel appareil numérique avec une connexion Internet.





“

*Grâce à la méthode de Relearning,
vous pourrez consolider les concepts
abordés dans ce programme avancé
d'une manière plus facile"*

Module 1. Analyse des principales Asanas au Sol et Adaptations avec Supports

- 1.1. Principales asanas au sol
- 1.2. Pompes sur le dos
- 1.3. Flexions et torsions latérales
- 1.4. Asanas de fermeture
- 1.5. Inversion
- 1.6. Blocs
- 1.7. Ceinture
- 1.8. Asanas sur une chaise
- 1.9. Yoga sur chaise
- 1.10. Asanas réparateurs





“

*Un Certificat 100% en ligne avec
le meilleur matériel pédagogique
sur la Biomécanique des
Asanas au Sol”*

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***.



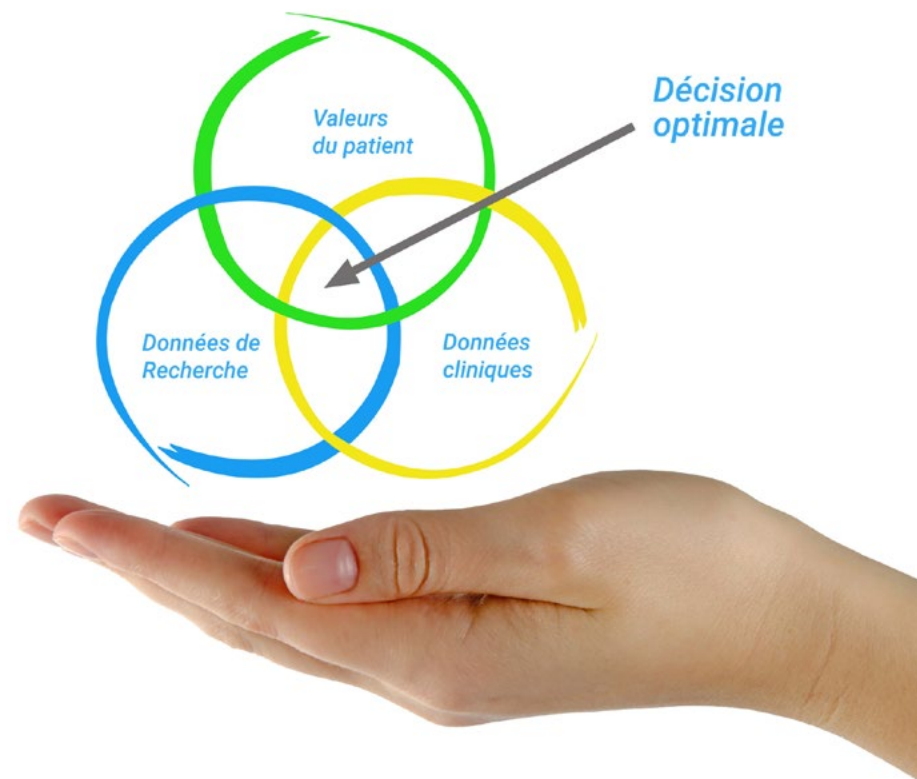
“

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

N° d'heures officielles: **150 h**





Certificat

Biomécanique des Asanas
au Sol et Adaptations
avec Supports

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

Certificat

Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports

