

# Certificat

Yoga dans les  
Différents Moments  
de l'Évolution



## Certificat

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

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

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

# 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

Amélioration de l'équilibre, de la force, de la souplesse et réduction du stress ne sont que quelques-uns des avantages pour la santé qui ont accentué la pratique du Yoga. Une activité physique qui est de plus en plus prescrite par les professionnels de la santé pour traiter les pathologies, améliorer la condition physique des femmes enceintes ou la concentration chez les adolescents. En ce sens, TECH a conçu un programme 100% en ligne qui permet à l'étudiant d'être conscient des avancées de cette discipline, ainsi que de son application dans les différentes étapes du développement humain. Tout cela, en outre, dans une perspective théorico-pratique et avec un corps enseignant de grand prestige international.





“

*Un Certificat 100% en ligne d'une durée de seulement 6 semaines qui vous emmènera à mettre à jour vos connaissances en Yoga Thérapeutique"*

Plusieurs études scientifiques concluent que la pratique du Yoga a des résultats positifs chez les patients souffrant de pathologies musculo-squelettiques, les femmes enceintes ou les personnes souffrant d'anxiété ou de stress. L'adaptation des asanas et de leurs variantes, ainsi que l'adaptation des séances, ont permis à cette activité d'être pratiquée par des personnes de tous âges.

C'est pourquoi les professionnels du secteur de la santé accordent une plus grande attention à cette discipline afin de l'introduire comme thérapie complémentaire aux traitements plus conventionnels. Dans ce sens, TECH a décidé d'offrir aux médecins ce Certificat en Yoga dans les Différents Moments de l'Évolution.

Un programme dont le contenu a été préparé par de véritables spécialistes du domaine, qui fournissent le programme le plus actuel et le plus avancé sur cette modalité pratiquée pendant l'enfance, dans les différentes phases du cycle menstruel, la ménopause ou chez les personnes âgées et handicapées.

Tout cela, avec un matériel didactique de premier ordre, y compris une Master Class avec une instructrice internationale de renom qui transmettra aux étudiants ses connaissances approfondies dans ce domaine. En outre, l'étudiant aura accès à des résumés vidéo de chaque sujet, à des vidéos en détail, à des lectures spécialisées et à des études de cas cliniques qui rendent cette option académique encore plus attrayante.

Il s'agit sans aucun doute d'une occasion unique de mettre à jour ses connaissances grâce à un programme universitaire que vous pouvez suivre où et quand vous le souhaitez. L'étudiant a seulement besoin d'un dispositif numérique avec une connexion internet pour consulter, à tout moment de la journée, les contenus hébergés sur la plateforme virtuelle. Une excellente occasion de suivre un Certificat pleinement compatible avec les responsabilités les plus exigeantes.

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

- Le développement d'études de cas présentées par des experts en Yoga
- Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- 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



*Approfondir votre connaissance des Asanas appropriées à chaque trimestre de la grossesse et de leurs bienfaits pour la santé"*

“

*Accédez à un programme qui vous permet d'adapter votre agenda à un processus intensif de mise à jour sur le Yoga Thérapeutique"*

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.

*Grâce à la méthode de Relearning, basée sur la répétition continue des contenus de ce programme, vous réduirez les heures d'étude.*

*Une option académique qui vous permettra de vous tenir au courant des techniques les plus recommandées pour la période du post-partum.*



# 02

## Objectifs

La grande variété des asanas existantes et de leurs variantes rend leur pratique possible à tout âge. Pour cette raison, ses bénéfices peuvent être extrapolés aux patients en âge de procréer, aux femmes enceintes ou à ceux qui présentent une diversité fonctionnelle et cognitive. Dans cette optique, ce programme permet aux professionnels de réaliser une mise à jour efficace en seulement 6 semaines sur le Yoga dans les Différents Moments de l'Évolution.







“

*Les études de cas vous donneront  
l'approche pratique dont vous avez besoin  
pour intégrer le Yoga dans votre pratique  
thérapeutique quotidienne"*



## 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





## Objectifs spécifiques

---

- ♦ Approfondir les différents besoins du corps et la pratique du yoga à différents moments de la vie, tels que l'enfance, l'âge adulte et la vieillesse
- ♦ Explorer comment la pratique du yoga peut aider les femmes pendant le cycle menstruel et la ménopause, et comment adapter la pratique pour répondre à leurs besoins
- ♦ Approfondir les soins et la pratique du yoga pendant la grossesse et le post-partum, et la manière d'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 stade de développement et chaque besoin individuel
- ♦ Identifier et appliquer les meilleures pratiques pour assurer la sécurité et le bien-être pendant la pratique du yoga à différents stades de développement et dans des situations particulières



*Étudiez en profondeur depuis le confort de votre maison les études liées à la pratique du Yoga et à l'amélioration des affections chez les femmes ménopausées"*

# 03

## Direction de la formation

Ce programme met à la disposition des professionnels de la santé une excellente équipe pédagogique composée d'instructeurs ayant une expérience exquise dans le domaine du Yoga Thérapeutique. Ainsi, l'étudiant a la garantie d'accéder à un programme de qualité, élaboré par de véritables spécialistes avec lesquels vous pourrez faire une mise à jour efficace sur cette activité physique tout au long du développement de l'être humain.





“

*Une formation composée  
de spécialistes de stature  
internationale dans le monde du  
Yoga Thérapeutique”*

## 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 García, Mar

- ♦ Directrice et Institutrice du Satnam Yoga Centre
- ♦ Professeure de Vinyasa Yoga
- ♦ Institutrice de Yoga Spécial
- ♦ Institutrice de Yoga pour les enfants et les familles





# 04

## Structure et contenu

Ce programme comprend un plan d'étude conçu par un corps professoral versé dans le Yoga Thérapeutique. La vaste expérience de ces professeurs est évidente dans ce programme qui conduit l'étudiant à effectuer une mise à jour complète de la pratique de cette discipline physique à travers les différentes étapes de la croissance. À cette fin, le programme dispose d'une bibliothèque virtuelle, accessible 24 heures sur 24, à partir de n'importe quel appareil numérique doté d'une connexion à l'Internet.





“

*Grâce au système de Relearning,  
vous pourrez consolider les concepts  
abordés de manière simple et réduire  
les longues heures d'étude"*

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

- 1.1. Enfance
  - 1.1.1. Pourquoi est-ce important ?
  - 1.1.2. Bénéfices
  - 1.1.3. À quoi ressemble une classe ?
  - 1.1.4. Exemple de salutation au soleil adaptée
- 1.2. Femme et cycle menstruel
  - 1.2.1. Phase menstruelle
  - 1.2.2. Phase folliculaire
  - 1.2.3. Phase ovulatoire
  - 1.2.4. Phase lutéale
- 1.3. Yoga et cycle menstruel
  - 1.3.1. Séquence de la phase folliculaire
  - 1.3.2. Séquence de la phase ovulatoire
  - 1.3.3. Séquence de la phase lutéale
  - 1.3.4. Séquence pendant la menstruation
- 1.4. Ménopause
  - 1.4.1. Considérations générales
  - 1.4.2. Changements physiques et hormonaux
  - 1.4.3. Avantages de la pratique
  - 1.4.4. Asanas recommandées
- 1.5. Grossesse
  - 1.5.1. Pourquoi les pratiquer?
  - 1.5.2. Asanas du premier trimestre
  - 1.5.3. Asanas du deuxième trimestre
  - 1.5.4. Asanas du troisième trimestre
- 1.6. Post-partum
  - 1.6.1. Bénéfices physiques
  - 1.6.2. Bénéfices mentaux
  - 1.6.3. Recommandations générales
  - 1.6.4. Pratique avec le bébé
- 1.7. Troisième âge
  - 1.7.1. Principales pathologies rencontrées
  - 1.7.2. Bénéfices
  - 1.7.3. Considérations générales
  - 1.7.4. Contre-indications
- 1.8. Handicap physique
  - 1.8.1. Lésions cérébrales
  - 1.8.2. Lésions de la moelle épinière
  - 1.8.3. Lésions musculaires
  - 1.8.4. Comment concevoir une classe?
- 1.9. Handicap sensoriel
  - 1.9.1. Auditif
  - 1.9.2. Visuel
  - 1.9.3. Sensoriel
  - 1.9.4. Comment concevoir une séquence?
- 1.10. Considérations générales sur les handicaps les plus fréquents que nous rencontrerons
  - 1.10.1. Syndrome de Down
  - 1.10.2. Autisme
  - 1.10.3. Paralysie Cérébrale
  - 1.10.4. Troubles du développement intellectuel



“

*Grâce à ce programme, vous serez au fait des avancées les plus notables dans la prise en charge des patients atteints du Syndrome de Down par le Yoga"*

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 Yoga dans les Différents Moments de l'Évolution garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Terminez ce programme avec succès  
et recevez votre diplôme sans avoir à  
vous soucier des déplacements ou des  
formalités administratives"*

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

Après avoir réussi les évaluations, l'étudiant recevra par courrier \* avec accusé de réception le diplôme de **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** exprimera la qualification obtenue dans le Certificat, et répondra aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation de carrière.

Diplôme : **Certificat en Yoga dans les Différents Moments de l'Évolution**

Heures Officielles : **150 h**





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

**tech** université  
technologique

### Certificat

Yoga dans les Différents  
Moments de l'Évolution

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

# Certificat

Yoga dans les  
Différents Moments  
de l'Évolution

