

**Certificat :**

Colonne Vertébrale et Extrémités  
en Yoga Thérapeutique



## Certificat

### Colonne Vertébrale et Extrémités en Yoga Thérapeutique

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

Accès au web: [www.techtitute.com/fr/medecine/cours/colonne-vertebrale-extremities-yoga-therapeutique](http://www.techtitute.com/fr/medecine/cours/colonne-vertebrale-extremities-yoga-therapeutique)

# Sommaire

01

Présentation

---

*p. 4*

02

Objectifs

---

*p. 8*

03

Direction de la formation

---

*p. 12*

04

Programme

---

*p. 18*

05

Méthodologie

---

*p. 22*

06

Diplôme

---

*p. 30*

# 01

# Présentation

Qu'il s'agisse de douleurs dorsales, de hernies discales, de sclérose ou de sténose vertébrale, elles affectent considérablement les mouvements et les efforts qu'une personne peut fournir. Pour soulager ces symptômes et traiter diverses pathologies, le yoga thérapeutique s'est avéré très efficace. C'est pourquoi TECH a conçu ce diplôme qui fournit au professionnel de la santé une mise à jour complète sur la colonne vertébrale et les extrémités, orientée vers cette activité physique et ses implications dans l'obtention de résultats optimaux pour la santé du patient. Pour ce faire, le diplômé dispose d'un programme dans un format d'enseignement 100% en ligne avec de nombreux outils didactiques, développé par une excellente équipe d'enseignants spécialisés dans ce domaine. Une opportunité unique de mise à jour que seule cette institution académique, la plus grande université numérique au monde, peut offrir.



“

*Un diplôme universitaire qui vous donnera  
une mise à jour sur la Colonne Vertébrale  
et Extrémités en Yoga Thérapeutique"*

Les différentes asanas et variations pratiquées dans le yoga de manière continue et sous la supervision de professionnels spécialisés favorisent le rétablissement des patients qui présentent des pathologies associées à des anomalies de la colonne vertébrale et des extrémités. De même, la facilité d'adaptation des séances à chaque personne et à chaque affection favorise les traitements médicaux complétés par cette activité physique.

Pour cette raison, il est essentiel que le professionnel connaisse les avantages du yoga thérapeutique, ainsi que l'impact de ses techniques sur le corps humain. C'est dans cette ligne que s'inscrit ce Diplôme 100% en ligne de 150 heures d'enseignement, préparé par des instructeurs renommés de cette discipline.

Un programme avec une perspective théorique-pratique qui se distingue par la qualité du matériel didactique multimédia, les nombreuses ressources supplémentaires et un syllabus exhaustif qui permettra au diplômé de mettre à jour efficacement ses connaissances dans ce domaine.

L'inclusion d'un expert international en yoga thérapeutique dans ce programme démontre la consolidation de ce diplôme en tant qu'option garantie pour approfondir au maximum l'actualité et la rigueur du sujet. Les masterclasses serviront à mettre à jour l'étudiant avec une base scientifique distinguée, basée sur l'expérience de l'un des experts les plus renommés en yoga thérapeutique.

Une option académique qui répond également aux besoins réels des médecins, qui souhaitent rester à jour grâce à un programme flexible et pratique. Ainsi, pour accéder à ce programme, le diplômé n'a besoin que d'un appareil numérique doté d'une connexion Internet avec lequel il peut consulter le syllabus de ce programme à n'importe quel moment de la journée. Une option idéale pour concilier les activités quotidiennes les plus exigeantes avec une proposition d'avant-garde.

Ce **Certificat en Colonne Vertébrale et Extrémités en Yoga Thérapeutique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Ses caractéristiques les plus remarquables sont les suivantes:

- Le développement d'études de cas présentées par des experts en yoga.
- Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique du cours fournit des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- Les exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé afin d'améliorer l'apprentissage
- L'accent particulier mis sur les méthodologies innovantes
- Les leçons théoriques, les questions à l'expert, les forums de discussion sur des sujets controversés et le travail de réflexion individuel
- La possibilité d'accéder aux contenus à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Un parcours académique qui vous permettra d'approfondir la région lombaire et d'améliorer la souplesse de la colonne vertébrale"*

“

*Il traite de la contraction isométrique et isotonique et de sa pertinence pour les styles de yoga”*

Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent l'expérience de leur travail à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus d'entreprises de premier plan et d'universités prestigieuses. Son contenu multimédia, développé avec les dernières technologies éducatives, permettra au professionnel d'apprendre de manière située et contextuelle, c'est-à-dire dans un environnement simulé qui fournira une formation immersive programmée pour s'entraîner dans des situations réelles. La conception de ce programme est axée sur l'apprentissage par problèmes, grâce auquel le professionnel devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui lui seront proposées tout au long du cours académique. Pour ce faire, ils auront l'aide d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus.

*Un cours de 6 semaines 100% en ligne avec le programme le plus avancé sur la colonne vertébrale et extrémités en yoga thérapeutique.*

*Découvrez l'anatomie du diaphragme et le travail de la respiration dans la pratique du yoga, où et quand vous le souhaitez.*



# 02 Objectifs

Ce Certificat a été conçu pour que, au cours de sa réalisation, le diplômé obtienne une mise à jour sur la Colonne Vertébrale et Extrémités en Yoga Thérapeutique. Il pourra ainsi planifier la pratique de cette activité en fonction des différentes pathologies du patient et des besoins de renforcement, de mobilité ou d'élasticité qu'il requiert.



“

*La littérature scientifique fournie dans ce programme vous permettra d'approfondir les informations fournies dans ce diplôme"*



## Objectifs généraux

---

- Intégrer les connaissances et les compétences nécessaires au développement et à l'application corrects des techniques de thérapie par le yoga d'un point de vue clinique
- Créer un programme de yoga conçu et basé sur des preuves scientifiques
- Approfondir les asanas les plus 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





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ Décrire le système 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 le diaphragme et le tronc

“

*Les pilules multimédias vous permettront d'approfondir la morphologie des extrémités supérieures et inférieures à l'aide d'images de qualité"*

03

# Direction de la formation

TECH, dans son principe de maintenir une philosophie basée sur l'offre de diplômes universitaires de qualité, a soigneusement sélectionné chacun des enseignants qui composent ce programme. Ainsi, les étudiants qui choisissent cette option académique obtiendront la mise à jour qu'ils recherchent dans le domaine de la colonne vertébrale et des extrémités du yoga thérapeutique, grâce à un contenu créé par des spécialistes renommés de cette activité physique.





“

*Améliorez vos compétences en yoga  
thérapeutique grâce aux meilleurs  
experts de cette activité physique"*

## Directrice invitée internationale

En tant que directrice des enseignants et responsable de la formation des instructeurs à l'Integral Yoga Institute de New York, Dianne Galliano est l'une des figures les plus importantes dans ce domaine au niveau international. Elle 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. Elle combine ce travail avec son rôle de thérapeute et d'institutrice 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 l'animation 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 différents profils de personnes, notamment des hommes et des femmes âgés ou d'âge moyen, 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 fait une analyse de l'état de santé de la personne.

Pour chacun d'entre eux, elle effectue un travail minutieux et personnalisé, ayant traité des personnes souffrant d'ostéoporose, se remettant d'une maladie mentale ou d'un cancer.

Elle a traité des personnes souffrant d'ostéoporose, se remettant d'une opération cardiaque ou d'un cancer du sein, de vertiges, de douleurs dorsales, du syndrome du côlon 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 Certified Exercise Instructor du Somatic Movement Centre.



## Mme. Galliano, Dianne

---

- Instructrice de yoga thérapie au 14TH Street Y
- Thérapeute en yoga à l'Integral Yoga Institute Wellness Spa à New York City
- Instructeur 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, 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.
- ♦ Diplôme en Sciences Biologiques de l'Université Autonome de Madrid
- ♦ Cours de professeur de: Ashtanga Yoga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial, Yoga et Cancer
- ♦ Cours d'Instructeur de Pilates au sol
- ♦ Cours de Phytothérapie et de Nutrition
- ♦ Cours de Méditation



# 04

# Programme

Le programme de ce diplôme a été conçu pour fournir une mise à jour complète des connaissances sur la colonne vertébrale et les membres, axée sur la thérapie par le yoga. Une mise à jour qui sera beaucoup plus facile à obtenir grâce à un syllabus disponible 24 heures sur 24, à partir de n'importe quel appareil numérique doté d'une connexion internet et d'une vaste bibliothèque de ressources pédagogiques.





“

*Un plan d'étude intensif avec 150 heures d'enseignement du meilleur programme d'études sur la colonne vertébrale et extrémités en yoga thérapeutique"*

## Module 1. Colonne vertébrale et extrémités

- 1.1. Système musculaire
  - 1.1.1. Le muscle : unité fonctionnelle
  - 1.1.2. Types de muscles
  - 1.1.3. Muscles toniques et phasiques
  - 1.1.4. Contraction isométrique et isotonique et sa pertinence dans les styles de yoga
- 1.2. Système nerveux
  - 1.2.1. Neurones : unité fonctionnelle
  - 1.2.2. Système nerveux central : cerveau et moelle épinière
  - 1.2.3. Système nerveux périphérique somatique : nerfs
  - 1.2.4. Système nerveux autonome périphérique : sympathique et parasympathique
- 1.3. Système osseux
  - 1.3.1. L'ostéocyte : unité fonctionnelle
  - 1.3.2. Squelette axial et appendiculaire
  - 1.3.3. Tendons
  - 1.3.4. Ligaments
- 1.4. Colonne vertébrale
  - 1.4.1. Évolution de la colonne vertébrale et fonctions
  - 1.4.2. Structure
  - 1.4.3. Type de vertèbres
  - 1.4.4. Les mouvements de la colonne vertébrale
- 1.5. Région cervicale et dorsale
  - 1.5.1. Vertèbres cervicales : typiques et atypiques
  - 1.5.2. Les vertèbres dorsales
  - 1.5.3. Les principaux muscles de la région cervicale
  - 1.5.4. Les principaux muscles de la région dorsale
- 1.6. Région lombaire
  - 1.6.1. Vertèbres lombaires
  - 1.6.2. Le sacrum
  - 1.6.3. Le coccyx
  - 1.6.4. Les muscles principaux





- 1.7. Le bassin
  - 1.7.1. Anatomie : la différence entre les pelvis masculin et féminin
  - 1.7.2. Deux concepts clés : antéversion et rétroversion
  - 1.7.3. Les muscles principaux
  - 1.7.4. Le plancher pelvien
- 1.8. Membre supérieur
  - 1.8.1. L'articulation de l'épaule
  - 1.8.2. Les muscles de la coiffe des rotateurs
  - 1.8.3. Le bras, le coude et l'avant-bras
  - 1.8.4. Muscles principaux
- 1.9. Membres inférieurs
  - 1.9.1. L'articulation coccyo-fémorale
  - 1.9.2. Genou : articulations tibio-fémorale et fémoro-patellaire
  - 1.9.3. Ligaments et ménisques du genou
  - 1.9.4. Les principaux muscles de la jambe
- 1.10. Diaphragme et noyau
  - 1.10.1. Anatomie du diaphragme
  - 1.10.2. Diaphragme et respiration
  - 1.10.3. Les muscles du Noyau
  - 1.10.4. Le tronc et son importance dans le yoga



*Il examine la pertinence du noyau et son importance dans le yoga d'un point de vue pratique"*

# 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***.



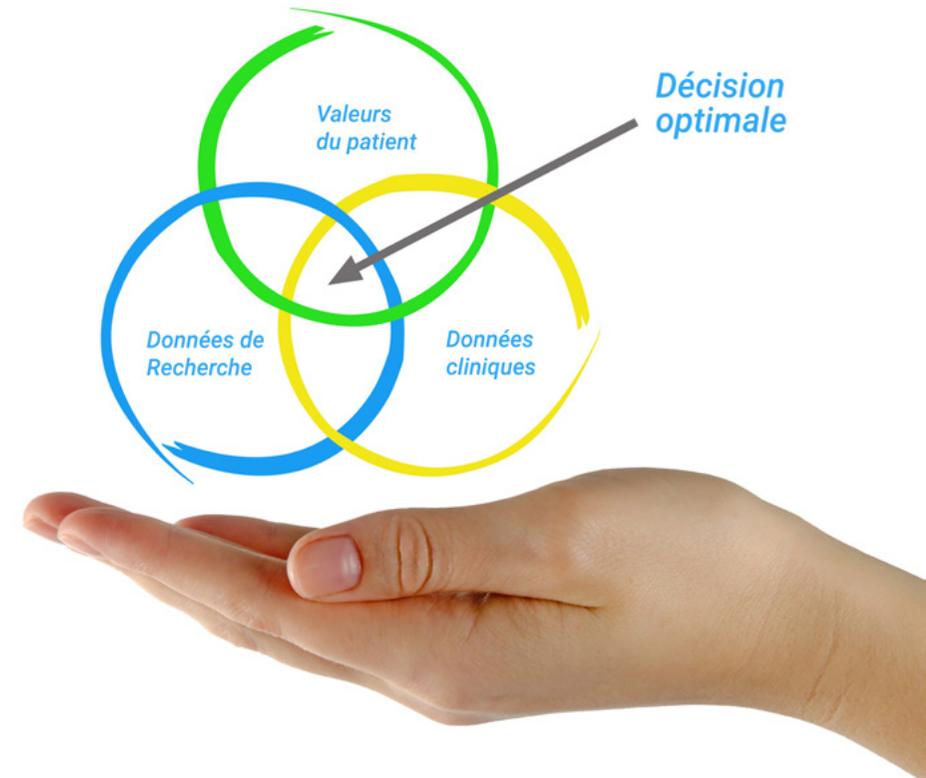
“

*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.

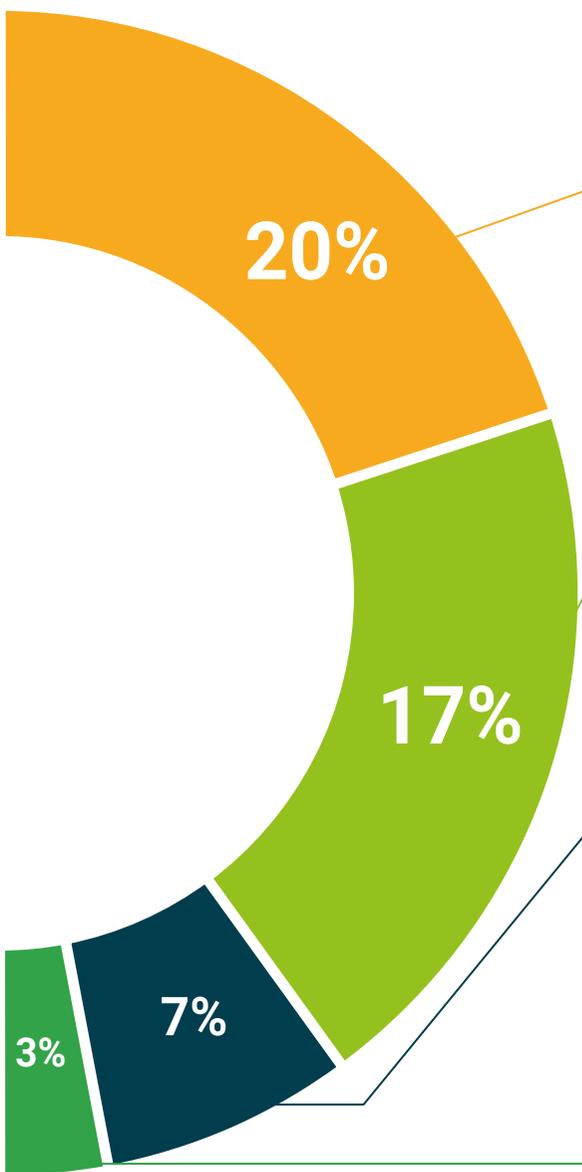
Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### 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 Colonne Vertébrale et Extrémités en Yoga Thérapeutique 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 Colonne Vertébrale et Extrémités en Yoga Thérapeutique** 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 Colonne Vertébrale et Extrémités en Yoga Thérapeutique**

N° d'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 langage

**tech** université  
technologique

### Certificat

Colonne Vertébrale et Extrémités  
en Yoga Thérapeutique

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

# Certificat

## Colonne Vertébrale et Extrémités en Yoga Thérapeutique

