

Certificat

Application des Techniques d'Asanas et leur Intégration

Approuvé par la NBA





Certificat

Application des Techniques d'Asanas et leur Intégration

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/application-techniques-asanas-integration

Accueil

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

Dans le monde du Yoga, les Techniques d'Asanas sont devenues un outil important, car elles permettent d'améliorer la flexibilité, la force, l'équilibre et la posture du corps. De plus, l'intégration de ces techniques peut être une alternative efficace pour en augmenter les bénéfices, assurant aux pratiquants un très grand bien-être physique et mental. Pour cette raison, il est essentiel que les professionnels dans ce domaine aient une formation complète sur l'application de ces postures, ce qui a conduit TECH à concevoir le diplôme suivant en ligne à 100%. Au cours des semaines suivantes, l'étudiant se plongera dans un programme d'études actualisé, nourri à son tour de ressources audiovisuelles, de lectures complémentaires et d'exercices pratiques basés sur la méthodologie *Relearning*.





“

*Un diplôme qui vous permet de le suivre
au moment et à l'endroit de votre choix”*

Le Yoga Thérapeutique a proposé de nouvelles stratégies pour le traitement des maladies ou des douleurs chroniques, c'est pourquoi son utilisation doit être guidée par des professionnels formés ayant une connaissance approfondie des Techniques d'Asanas, afin d'améliorer les mouvements effectués par la colonne vertébrale et ceux impliqués dans la flexion, l'extension, l'inclinaison et la torsion.

En réponse à cela, TECH a créé le diplôme suivant pour les professionnels qui souhaitent se spécialiser dans ce domaine. Il s'agit d'un programme 100% en ligne qui comprend les ressources audiovisuelles les plus récentes et ayant le plus grand impact dans le domaine académique. Ainsi, au cours des semaines suivantes, l'étudiant se verra présenter l'information la plus avant-gardiste et la plus rigoureuse sur les Techniques d'Asanas, les principes de l'action minimale et les mouvements les plus complexes réalisés dans l'intégration du Yoga.

En outre, le diplôme s'appuie sur la méthodologie du Relearning, qui vise à développer divers exercices pratiques basés sur des cas réels et des simulations. De cette manière, le professionnel dans le domaine ne mettra pas seulement à jour ses connaissances, mais fera également face aux défis actuels imposés par le Yoga.

Un autre des avantages de ce programme, entièrement numérique, est que l'étudiant n'aura besoin que d'un appareil avec une connexion internet, ce qui lui permettra de combiner sa routine quotidienne avec l'acquisition de nouvelles connaissances, le tout depuis l'endroit et au moment de son choix.

Ce **Certificat en Application des Techniques d'Asanas de leur Intégration** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement de cas pratiques présentées par des experts en Application des Techniques d'Asanas et leur Intégration
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et pratiques sur ces disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Des exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation peut être utilisé pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ◆ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder au contenu à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion Internet

“ Vous acquerez une large connaissance des Techniques d'Asanas, ce qui vous permettra d'identifier plus facilement celles qui conviennent le mieux à chaque personne ”

“

Avec la méthodologie Relearning comme moyen d'apprentissage, vous recevrez une formation rigoureuse axée sur les défis du terrain d'aujourd'hui”

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 met l'accent sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent au cours du programme d'études. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

Vous pourrez étudier ce diplôme à votre rythme et dans le confort de votre domicile, en ayant seulement besoin d'un appareil doté d'une connexion internet.

C'est l'occasion que vous attendiez pour vous spécialiser dans un secteur en plein essor et en constante évolution.



02 Objectifs

Afin d'élargir les connaissances des étudiants et d'améliorer leurs compétences et leurs aptitudes, TECH a combiné le programme d'études du programme avec la méthodologie du *Relearning*. De cette manière, le professionnel apprendra par le biais d'exercices pratiques basés sur des cas réels et des simulations, en ayant une connaissance préalable des exigences du marché du travail actuel. Ainsi, vous serez formé dans un secteur offrant un large éventail d'opportunités professionnelles.





“

Vous développerez une vision large de ce domaine et vous serez en mesure d'appliquer habilement les Techniques d'Asanas dans les séances de yoga que vous pratiquez”



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 données 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 de la Thérapie par le Yoga
- ◆ 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

- ◆ Approfondir l'apport philosophique et physiologique des différents asanas
- ◆ Identifier les principes de l'action minimale: sthira, sukham et asanam
- ◆ Approfondir le concept des asanas debout
- ◆ Décrire les bénéfices et les contre-indications des asanas d'étirement
- ◆ Indiquer les avantages et les contre-indications des asanas de rotation et de flexion latérale
- ◆ Décrire les contre-postures et savoir quand les utiliser
- ◆ Approfondir les bandhas et leur application dans la Thérapie par le Yoga

“

Vous serez confronté à des cas réels et simulés, avec une approche directe des besoins du terrain”

03

Direction de la formation

Afin de fournir une formation de qualité et d'assurer un développement de carrière élevé à ses étudiants, TECH a soigneusement sélectionné le personnel enseignant pour ce programme. Ainsi, les étudiants apprendront des meilleurs professionnels de ce secteur, qui partageront avec eux tous les outils pratiques pour appliquer efficacement les Techniques d'Asanas dans les séances de yoga qu'ils réalisent.



“

Le contenu de ce programme a été conçu par TECH en collaboration avec des experts et des spécialistes du secteur, vous aurez ainsi accès à des informations exclusives et à fort impact”

Directeur invité International

En tant que **directrice des enseignants et responsable de la formation** des instructeurs à l'Institut de Yoga Integral de New York, Dianne Galliano est l'une des figures les plus importantes dans ce domaine au niveau international. Son travail académique s'est principalement concentré sur le **yoga thérapeutique**, avec plus de 6 000 heures documentées d'enseignement et de formation continue.

Son travail comprend le mentorat, l'élaboration de protocoles et de critères de formation et la formation continue des instructeurs de l'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 la direction de programmes de yoga**, à l'élaboration d'exercices et à l'évaluation des difficultés qui peuvent survenir. Tout au long de sa carrière, elle a travaillé avec des profils de personnes très différents, notamment des hommes et des femmes âgés ou d'âge moyen, des personnes en période prénatale ou postnatale, des jeunes adultes et même des vétérans de guerre souffrant de divers problèmes de santé physique et mentale.

Pour chacun d'entre eux, elle effectue un travail minutieux et personnalisé, ayant traité des personnes souffrant d'ostéoporose, se remettant d'une opération cardiaque ou d'un cancer du sein, souffrant de vertiges, de douleurs dorsales, du syndrome de l'Intestin Irritable et d' Obésité. Elle est titulaire de plusieurs certifications, dont E-RYT 500 de Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) d'American Health Training et Institutrice D' Exercice Certifié du Centre de Mouvement Somatique.



Mme Galliano, Dianne

- Instructrice de Yoga Thérapeutique au 14TH Street Y
- Thérapeute en Yoga à l'Integral Yoga Institute Wellness Spa à New York City
- Instructrice Thérapeutique à l'Educational Alliance : Center for Balanced Living
- Licence en Éducation Élémentaire de l'Université de l'État de New York
- Master en Yoga thérapeutique 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 Thérapie par le Yoga
- ♦ Fondatrice de la méthode Air Core (cours combinant le TRX et/ou l'entraînement fonctionnel avec le Yoga)
- ♦ Formatrice en Thérapie par le Yoga
- ♦ Licence en Sciences Biologiques de l'UAM
- ♦ Cours de Professeur de Yoga Ashtanga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial, Yoga et Cancer
- ♦ Cours d'Instructrice de Pilates au Sol
- ♦ Cours de Phytothérapie et de nutrition
- ♦ Cours de Professeur de méditation

Professeurs

Mme Villalba, Vanessa

- ♦ Instructrice à Gimnasios Villalba
- ♦ Instructrice de vinyasa yoga et de power yoga 2017 Séville IEY
- ♦ Instructrice de yoga aérien 2017 Séville
- ♦ Instructrice de yoga intégral à l'IEY de Séville IEY
- ♦ Body intelligence TM yoga. Niveau à IEY Huelva
- ♦ Instructrice de yoga pour la grossesse et le post-partum à IEY Sevilla IEY
- ♦ Instructrice de yoga nidra, yoga thérapie et yoga chamanique
- ♦ Instructrice de Pilates de base par FEDA
- ♦ Instructrice de Pilates au sol avec instruments
- ♦ Technicien supérieur FEDA en fitness et personal training
- ♦ Instructrice Spinning Start I par la Fédération Espagnole de Spinning
- ♦ Instructrice de Power Dumbell pour l'association d'Aérobic et de fitness
- ♦ Professeur de Chiromassage à l'École Supérieure de Chiromassage et de Thérapies
- ♦ Formation au drainage lymphatique par PRAXIS à Séville



04

Structure et contenu

Dans le domaine du Yoga, la maîtrise des Techniques d'Asanas est un élément obligatoire pour tout instructeur de yoga. C'est pourquoi le programme de ce Certificat est composé de contenus élaborés par de grands experts et complétés par des ressources multimédias qui fourniront aux étudiants les outils nécessaires pour perfectionner l'intégration de leurs propres postures dans cette discipline.





“

Vous maîtriserez de manière professionnelle toutes les Techniques d'Asanas afin de construire des séances de yoga plus complètes et plus efficaces”

Module 1. Application des techniques d'asanas et leur intégration

- 1.1. Asana
 - 1.1.1. Définition d'asana
 - 1.1.2. Asanas dans les Yoga sutras
 - 1.1.3. Objectif le plus profond des asanas
 - 1.1.4. Asanas et alignement
- 1.2. Principe de l'action minimale
 - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 1.2.2. Comment appliquer ce concept dans la pratique?
 - 1.2.3. Théorie des gunas
 - 1.2.4. Influence des gunas sur la pratique
- 1.3. Asanas debout
 - 1.3.1. L'importance des asanas debout
 - 1.3.2. Comment les travailler
 - 1.3.3. Bénéfices
 - 1.3.4. Contre-indications et considérations
- 1.4. Asanas assis et couché
 - 1.4.1. Importance des asanas assis
 - 1.4.2. Asanas assis pour la méditation
 - 1.4.3. Asanas couchées: définition
 - 1.4.4. Bénéfices des postures en position couchée
- 1.5. Asanas d'extension
 - 1.5.1. Pourquoi les extensions sont-elles importantes?
 - 1.5.2. Comment les travailler en toute sécurité
 - 1.5.3. Bénéfices
 - 1.5.4. Contre-indications
- 1.6. Asanas de flexion
 - 1.6.1. Importance de la flexion de la colonne vertébrale
 - 1.6.2. Exécution
 - 1.6.3. Bénéfices
 - 1.6.4. Erreurs les plus fréquentes et comment les éviter





- 1.7. Asanas de rotation: torsion
 - 1.7.1. Mécanisme de la torsion
 - 1.7.2. Comment les exécuter correctement
 - 1.7.3. Bénéfices physiologiques
 - 1.7.4. Contre-indications
- 1.8. Asanas de flexion latérale
 - 1.8.1. Importance
 - 1.8.2. Bénéfices
 - 1.8.3. Erreurs courantes
 - 1.8.4. Contre-indications
- 1.9. Importance des contre-postures
 - 1.9.1. Qu'est-ce que c'est?
 - 1.9.2. Comment les exécuter?
 - 1.9.3. Bénéfices pendant la pratique
 - 1.9.4. Contre-postures les plus utilisées
- 1.10. Bandhas
 - 1.10.1. Définition
 - 1.10.2. Principales bandhas
 - 1.10.3. Comment les utiliser
 - 1.10.4. Bandhas et thérapie par le yoga

“ Ce Certificat sera votre meilleur allié pour évoluer professionnellement dans le domaine de la Thérapie par le Yoga ”

05 Méthodologie

Ce programme propose 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 et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”

À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”



Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.



L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.

Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“

Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.





Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela 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 développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.

Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



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 en ligne. 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.



Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



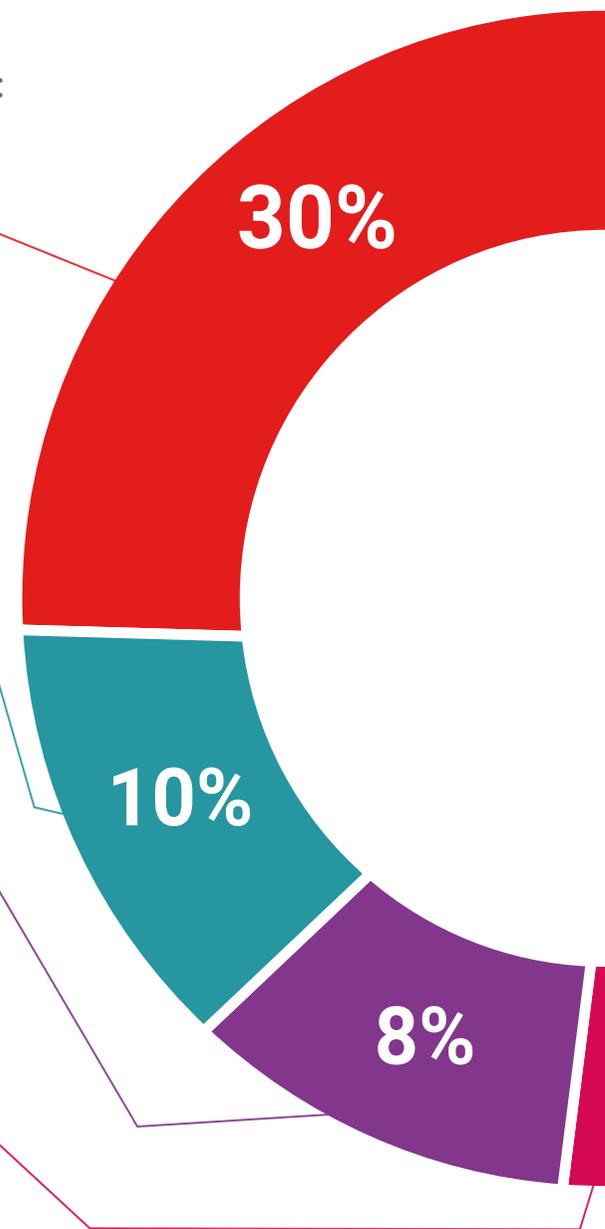
Pratique des aptitudes et des compétences

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



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.





Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



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".



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.



06 Diplôme

Le Certificat en Applications des Techniques d'Asanas et leur Intégration 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 obtenez votre diplôme universitaire
sans avoir à vous déplacer ou à
remplir des formalités administratives”*

Ce **Certificat en Application des Techniques d'Asanas de leur Intégration** 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 Application des Techniques d'Asanas et leur Intégration**

N° d'heures officielles: **150 h.**

Approuvé par la NBA



*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

Application des Techniques
d'Asanas et leur intégration

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Application des Techniques d'Asanas et leur intégration

Approuvé par la NBA

