

# 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
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtute.com/fr/sciences-du-sport/cours/biomecanique-asanas-sol-adaptations-supports](http://www.techtute.com/fr/sciences-du-sport/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

Dans le contexte du Yoga, la Biomécanique des Asanas au Sol est essentielle pour comprendre comment les postures affectent le corps et comment elles peuvent être adaptées pour prévenir les blessures, tout en maximisant leurs bienfaits thérapeutiques. Cela permet aux instructeurs d'adapter les Asanas aux besoins individuels de chaque personne, d'offrir un traitement plus personnalisé et d'utiliser divers accessoires pour obtenir des résultats plus bénéfiques. C'est dans cette optique que TECH a mis au point un programme qui sera dispensé à 100% en ligne, de sorte que les étudiants pourront se connecter à l'heure de leur choix, sans avoir à se rendre dans des centres sur place ou à suivre des cours en même temps que d'autres étudiants.



“

*Profitez de la popularité actuelle du Yoga et démarquez-vous dans le domaine des Asanas au Sol, en réalisant des séances d'activation physique de haute qualité"*

En raison de sa popularité croissante, le Yoga est utilisé pour motiver l'activation physique des personnes qui cherchent à améliorer leur santé, leur spiritualité et d'autres aspects de leur vie. Pour effectuer une bonne pratique, vous devez disposer d'un espace optimal, qui assure non seulement la stabilité mais aussi le confort. En outre, il est nécessaire d'avoir une connaissance préalable des Asanas exécutées au sol et de l'utilisation des supports.

C'est pourquoi il est nécessaire que les professionnels soient formés dans ce domaine, ce qui a incité TECH à créer le Certificat en Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports. Les étudiants seront ainsi formés dans un secteur en plein essor et en constante croissance. En outre, ils disposeront des meilleures ressources audiovisuelles telles que des vidéos interactives, des lectures complémentaires et des exercices pratiques.

Il est à noter que s'agissant d'un programme 100% en ligne, l'étudiant n'aura besoin que d'un appareil avec une connexion internet pour réaliser les activités proposées. Ainsi, il lui sera facile de combiner sa routine quotidienne avec l'acquisition de nouvelles connaissances, tout en ayant la possibilité d'organiser son temps.

De plus, le programme bénéficie de la participation de spécialistes renommés qui, en collaboration avec TECH, ont développé le programme d'études du programme en y déposant toutes leurs connaissances et leurs années d'expérience, qui sont résumées dans un apprentissage exclusif et très rentable.

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. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement d'études de cas pratiques présentées par des experts en Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation 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 aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Un Certificat complet d'apprentissage nouveau et enseigné par des professionnels de grande expérience dans le domaine du Yoga"*

“

*L'approche didactique de ce Certificat vous permettra de consolider vos connaissances plus clairement et de renforcer vos compétences professionnelles"*

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 académique. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Apprenez dans le confort de votre maison et à votre rythme tous les contenus que TECH a préparés spécialement pour vous.*

*Vous apprendrez l'importance des supports pour la pratique du Yoga.*



# 02 Objectifs

Ce Certificat a été conçu dans le but de former les étudiants à la Biomécanique du Sol et aux adaptations avec supports. Il vise à leur fournir les outils et les concepts nécessaires dans ce domaine, en mettant l'accent sur les aspects qui se produisent lors de l'exécution des postures, ainsi que sur les adaptations de celles-ci à l'aide de divers objets tels que des chaises, des surfaces, entre autres. Cela sera possible grâce aux différentes ressources audiovisuelles qui composent le programme, ainsi qu'à sa méthodologie d'apprentissage *Relearning*.





“

*En identifiant les principales Asanas au Sol, vous serez en mesure d'appliquer correctement la Biomécanique et d'améliorer les bénéfices de chaque posture"*



## 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 fondé 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 de Yoga aux pathologies de chaque personne
- ♦ Étudier en profondeur les bases Neurophysiologiques des techniques de méditation et de Relaxation existantes



*La popularité de la Yoga Thérapeutique ne cesse de croître à pas de géant. Vous serez donc formé dans un secteur en plein essor qui offre de grandes possibilités au niveau international"*





## 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
- ◆ Actualiser les connaissances sur les asanas réparatrices et comment appliquer la biomécanique pour détendre et restaurer le corps
- ◆ 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
- ◆ Découvrez les premières étapes du Yoga Restaurateur et comment appliquer la biomécanique pour détendre le corps et l'esprit

# 03

## Direction de la formation

Soucieuse d'offrir un enseignement de qualité à chacun de ses étudiants, TECH a rigoureusement sélectionné le personnel enseignant de ce programme. Ils seront ainsi encadrés par les meilleurs professionnels en activité dans ce domaine, qui leur fourniront le panorama actuel de ce secteur et les exigences qui s'y rattachent. Cela permettra aux étudiants de renforcer leurs compétences professionnelles et de relever les défis posés par le nouveau contexte de ce domaine.





“

*Les meilleurs professeurs actifs prêts à partager avec vous les clés de la Biomécanique des Asanas au Sol et adaptation avec supports”*

## Directrice Internationale Invitée

En tant que **directrice des professeurs 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. 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**, au développement d'exercices et à l'évaluation des défis qui peuvent se présenter. Tout au long de sa carrière, elle a travaillé avec de nombreux 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 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 Instructrice d'Exercices Certifiée 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 Yoga Thérapeutique
- ♦ Fondatrice de la méthode *Air Core* (cours combinant TRX et Functional Training avec le yoga)
- ♦ Formatrice en Yoga Thérapeutique
- ♦ Licenciée en Sciences Biologiques, 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 Professeur de Méditation



## Professeurs

### Mme Villalba, Vanessa

- ◆ Instructrice à Gimnasios Villalba
- ◆ Instructrice de Vinyasa Yoga et de *Power Yoga* à 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* en IEY Huelva
- ◆ Instructrice de Yoga de la Grossesse et du Post-partum à l'IEY Svéille
- ◆ Instructrice de Yoga Nidra, Yoga Thérapie et *Shamanic Yoga*
- ◆ Instructrice de Pilates de Base par FEDA
- ◆ Instructrice de Pilates au Sol avec Instruments
- ◆ Technicien Avancé en Fitness et Personal Training par FEDA
- ◆ Instructrice de *Spinning Start I* par la Fédération Espagnole de Spinning
- ◆ Instructrice de *Power Dumbell* par Aerobic and Fitness Association
- ◆ Chiropracteur en Chiromassage par l'École Supérieure de Chiromassage et Thérapies
- ◆ Formation en Drainage Lymphatique par PRAXIS, Séville

# 04

## Structure et contenu

Le contenu académique de ce programme a été conçu par TECH en collaboration avec son équipe de spécialistes dans le domaine du Yoga Thérapeutique. Au sein du programme, l'étudiant trouvera des informations rigoureuses et de pointe sur la Biomécanique des Asanas au Sol et les diverses adaptations avec supports. Tout ce conglomérat de connaissances sera enseigné à l'aide des meilleurs outils audiovisuels et d'une méthodologie d'apprentissage axée sur la présentation de cas pratiques et de simulations, ce qui conduit à une expérience plus enrichissante.





“

*Le format 100% en ligne de cette qualification vous permet de combiner votre routine quotidienne avec l'acquisition de nouvelles connaissances"*

**Module 1.** Répartition des principales asanas au sol et adaptations avec supports

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





“

*La méthodologie Relearning vous présentera des cas réels et simulés, ce qui vous permettra de tester vos connaissances acquises au cours de chaque session"*

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.



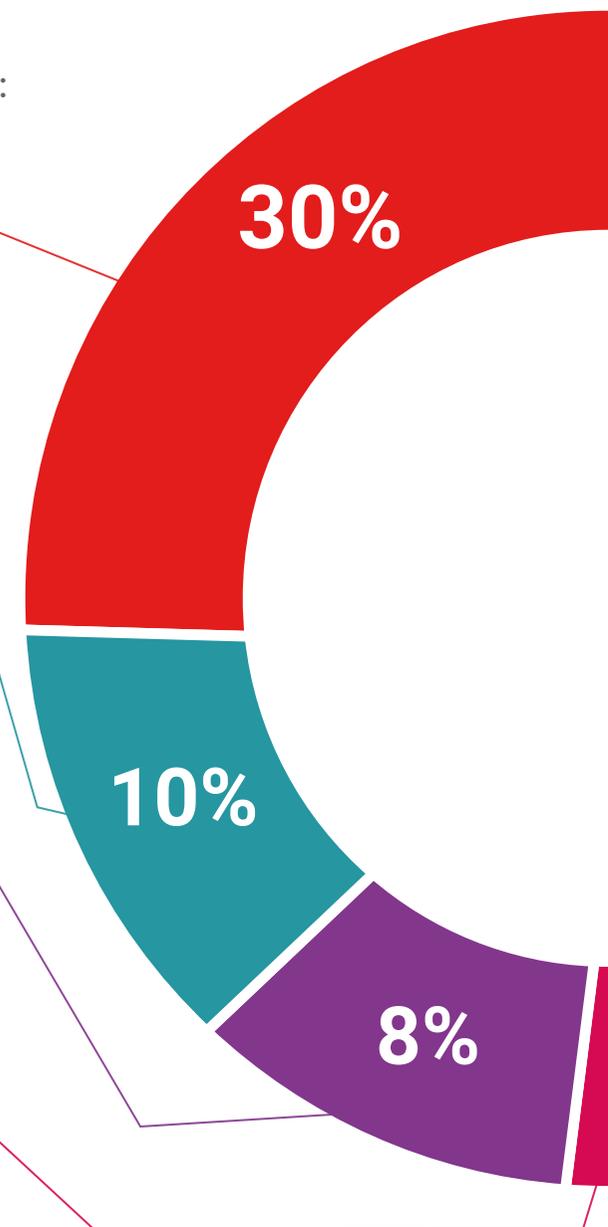
#### Pratique des aptitudes et des compétences

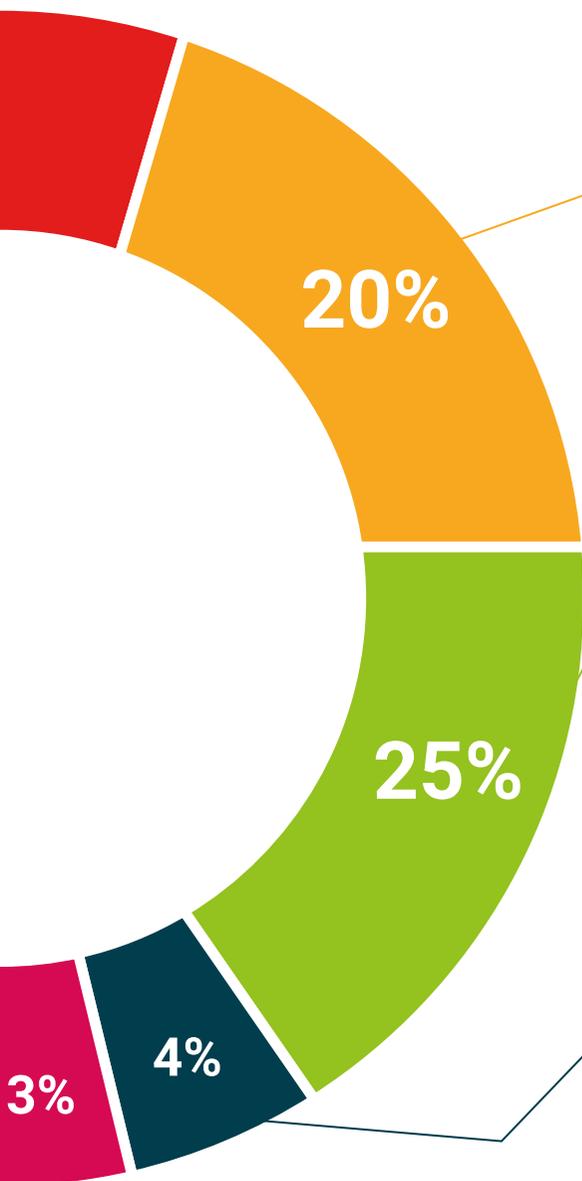
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### 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 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.**



future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

**tech** université  
technologique

**Certificat**

Biomécanique des Asanas  
au Sol et Adaptations  
avec Supports

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

# Certificat

## Biomécanique des Asanas au Sol et Adaptations avec Supports

