

# Mastère Spécialisé Yoga Thérapeutique

Approuvé par la NBA





**tech** université  
technologique

## Mastère Spécialisé Yoga Thérapeutique

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/science-du-sport/master/master-yoga-therapeutique](http://www.techtitute.com/fr/science-du-sport/master/master-yoga-therapeutique)

# Sommaire

01

Présentation

---

*page. 4*

02

Objectifs

---

*page. 8*

03

Compétences

---

*page 14*

04

Direction de la formation

---

*page 18*

05

Structure et contenu

---

*page 24*

06

Méthodologie

---

*page 34*

07

Diplôme

---

*page 42*

# 01 Présentation

Dans une société moderne où le temps manque, le yoga connaît un âge d'or grâce à ses nombreux bienfaits pour la santé. Les affections physiques, la réduction du poids ou le renforcement des os peuvent être améliorés en de courtes séances. Au-delà d'une tendance, cette activité physique s'est consolidée dans le monde entier et fait désormais partie des programmes de récupération ou de préparation des sportifs. C'est pourquoi a été créée ce Mastère Spécialisé 100% en ligne, qui fournit aux professionnels du sport les connaissances les plus exhaustives en matière de biomécanique, de kinésithérapie et des derniers développements dans la planification des séances de Yoga Thérapeutique. Tout cela, en plus, avec un contenu multimédia à la pointe de l'actualité académique.





“

*Grâce à ce Mastère Spécialisé, vous serez au fait des derniers développements du Yoga Thérapeutique et de son application aux sportifs de haut niveau”*

Des athlètes de haut niveau tels que Novak Djokovic, LeBron James et Robert Lewandowski pratiquent le yoga pour ses bienfaits physiques tels que la protection des articulations, l'amélioration de la souplesse et l'augmentation de la capacité pulmonaire. Cependant, la réduction de la douleur ou le contrôle de la respiration ont un impact positif sur les personnes souffrant de maladies dégénératives, de scoliose, de désalignement du genou, de lumbago ou de sciatique.

La recherche scientifique a soutenu les exercices de Yoga Thérapeutique non seulement pour maintenir la personne en forme, mais aussi pour traiter certaines pathologies physiques et psychologiques. Face à cette réalité, le professionnel du monde du sport ne peut rester insensible aux nouveaux développements qui interviennent dans ce domaine. C'est pourquoi ce mastère spécialisé, enseigné par des spécialistes ayant une grande expérience, vous fera découvrir les nouvelles tendances de cette méthode, les principaux concepts de la biomécanique et leur application clinique.

À cette fin, l'étudiant disposera de ressources pédagogiques multimédias qui l'amèneront à étudier en profondeur l'application des techniques d'asanas et leur intégration, la planification et la prescription d'exercices en fonction des caractéristiques de la personne et de ses maux. De même, les études de cas fournies par les experts de ce diplôme seront d'une grande utilité pour leur intégration dans leur travail quotidien.

En outre, les diplômés auront à leur disposition des *Masterclasses* exclusives à ce programme, données par un professeur international ayant une grande expérience dans l'enseignement spécifique des professeurs de yoga. Ces cours donneront un aperçu des principales avancées, techniques, programmes d'exercices et développements dans cette discipline. Tout cela avec une approche pratique et très utile pour l'inclusion dans le travail quotidien.

Ce Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique comprend également la participation d'un professeur international de renom spécialisé dans le Yoga Thérapeutique. Grâce à des *Masterclasses* exclusives, les étudiants auront l'opportunité d'apprendre les dernières nouvelles et développements dans des sujets tels que les bases neurophysiologiques des techniques méditatives, l'application des techniques d'asanas et leur intégration, et les pathologies les plus courantes traitées en Yoga Thérapeutique. Tout cela sera enseigné par l'une des personnalités les plus en vue dans ce domaine, ce qui garantit une expérience d'apprentissage enrichissante et de qualité pour tous les professionnels du sport.

Les professionnels de l'activité physique et du sport ont donc une excellente occasion de se plonger dans le yoga thérapeutique grâce à une formation universitaire accessible où et quand ils le souhaitent. Vous n'aurez besoin que d'un appareil électronique pour consulter le syllabus, répartissant, par ailleurs, la charge d'enseignement en fonction de vos besoins. Un programme sans présence, ou des cours à horaires fixes, qui permettra aux étudiants de combiner leurs responsabilités avec un diplôme de qualité.

Ce **Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses 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
- ♦ Les exercices pratiques pour réaliser 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



*Vous disposez de vidéos et de cas cliniques détaillés afin de ne manquer aucun détail des dernières techniques de Yoga Thérapeutique appliquées aux patients souffrant de problèmes lombaires"*

“

*Une qualification universitaire qui vous permettra d'approfondir la biomécanique des asanas en position debout quand vous le souhaitez"*

Le programme dispose d'un corps enseignant, formé de professionnels du domaine, qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus par de grandes sociétés et d'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 basée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel devra essayer de résoudre les différentes situations de 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.

*Il s'agit d'un programme 100% en ligne conçu pour les professionnels à la recherche d'un diplôme universitaire compatible avec leurs responsabilités professionnelles.*

*Garbiñe Muguruza, Pau Gasol et David Beckham incluent le yoga dans leur pratique quotidienne. Intégrez les derniers exercices dans vos programmes pour les athlètes en convalescence.*



# 02 Objectifs

A l'issue des 12 mois de ce Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique, le professionnel aura mis à jour ses connaissances sur cette méthode et sur les bénéfices importants qu'elle apporte aux enfants et aux personnes âgées. De cette façon, ils pourront adapter convenablement chaque séance aux différentes pathologies que peut présenter l'athlète ou la personne à qui l'activité est destinée. Au cours de ce processus, vous disposerez d'une équipe pédagogique spécialisée qui vous guidera pour atteindre ces objectifs.







“

*En 12 mois, vous serez capable d'adapter vos séances de Yoga thérapeutique à des patients présentant une diversité fonctionnelle et cognitive”*



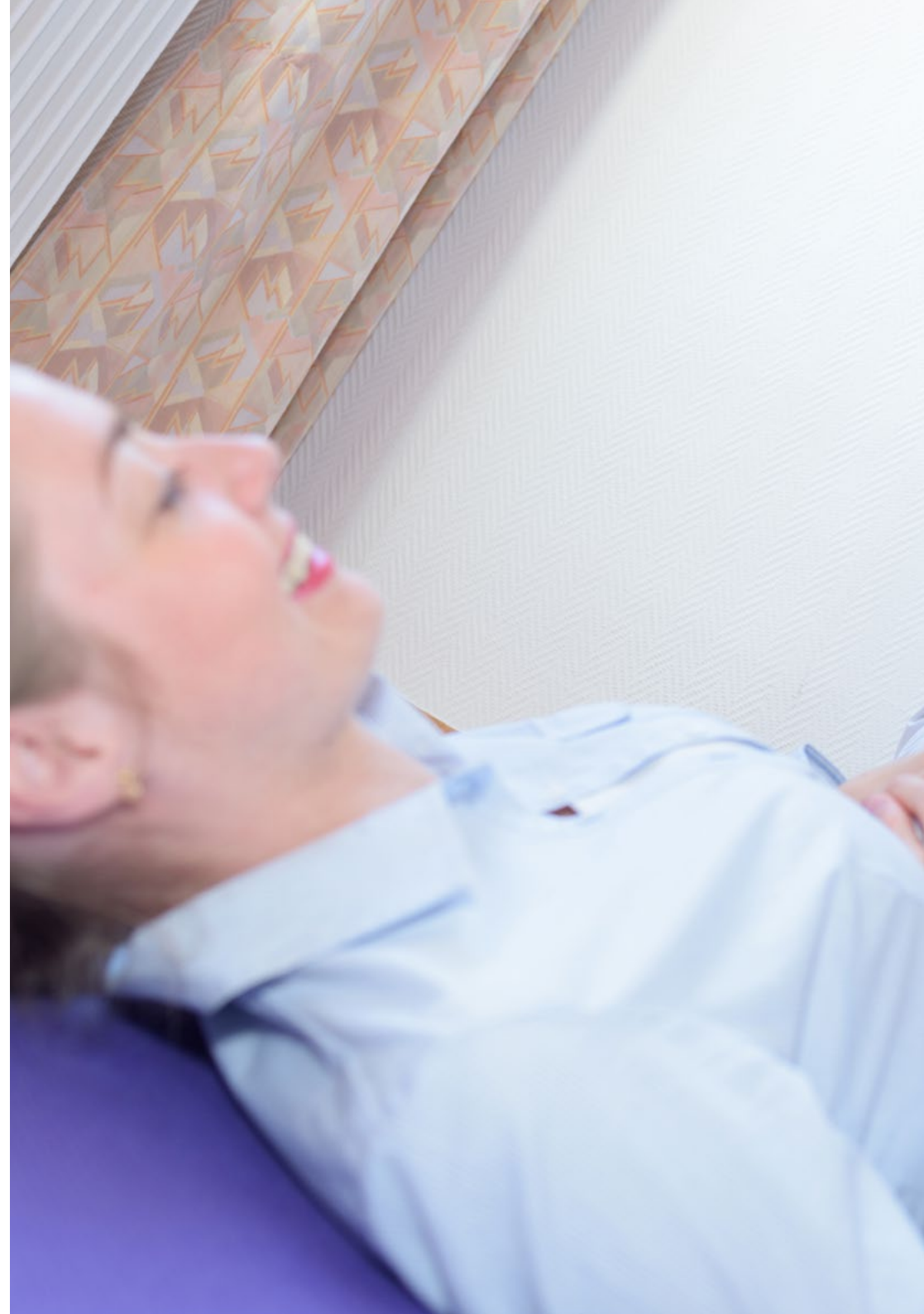
## Objectifs généraux

---

- ♦ Incorporer les connaissances et les compétences nécessaires au développement et à l'application corrects des techniques de Yoga Thérapie d'un point de vue clinique
- ♦ Créer un programme de yoga conçu et fondé sur des preuves scientifiques
- ♦ Approfondir les asanas les plus appropriés 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



*Les avantages de la thérapie par le yoga en font une méthode adaptée aux femmes enceintes. Préparez vos meilleures sessions grâce à cette qualification”*





## Objectifs spécifiques

---

### Module 1. Structure de l'Appareil Locomoteur

- ◆ Approfondir dans l'anatomie et la physiologie du système squelettique, musculaire et articulaire du corps humain
- ◆ Identifier les différentes structures et fonctions de l'appareil locomoteur et la façon dont elles sont liées les unes aux autres
- ◆ Explorer les différentes postures et mouvements du corps humain, et comprendre comment ils affectent la structure de l'appareil locomoteur
- ◆ Savoir plus sur les blessures communes du système musculo-squelettique et comment les prévenir

### Module 2. Rachis, instabilité et lésions

- ◆ Décrire le système musculaire, nerveux et squelettique
- ◆ Creuser sur l'anatomie et les fonctions de la colonne vertébrale
- ◆ Étude approfondie de la physiologie de la hanche
- ◆ Décrire la morphologie de l'extrémité supérieur et inférieur
- ◆ Approfondir sur le Diaphragme et le *Tronc*

### Module 3. Application des techniques d'asanas et leur intégration

- ◆ Approfondir dans l'apport philosophique et physiologique des différents asanas
- ◆ Identifier les principes d'action minimale: *Sthira, Sukham y Asanam*
- ◆ Approfondir dans le concept des asanas en position debout
- ◆ Décrire les avantages et les contre-indications des asanas en extension
- ◆ Souligner les avantages et les contre-indications des asanas de rotation et des asanas de flexion latérale
- ◆ Décrire les contre-postures et savoir quand les utiliser
- ◆ Approfondir les *Bandhas* et leur application dans le Yoga Thérapeutique

#### Module 4. Biomécanique des asanas en position debout

- ♦ Approfondir les fondements biomécaniques de Tadasana et son importance en tant que posture de base pour les autres asanas en position debout
- ♦ Identifier les différentes variations des salutations au soleil et leurs modifications, et comment elles affectent la biomécanique des asanas en position debout
- ♦ Indiquer les principaux asanas debout, leurs variations et la manière d'appliquer correctement la biomécanique pour en maximiser les bénéfices
- ♦ Mettre à jour les connaissances sur les principes biomécaniques fondamentaux des principaux asanas de flexion de la colonne vertébrale et de flexion latérale et sur la manière de les exécuter en toute sécurité et de manière efficace
- ♦ Identifier les principaux asanas d'équilibre et comment utiliser la biomécanique pour maintenir la stabilité et l'équilibre pendant ces postures
- ♦ Identifier les principales extensions couchées et comment appliquer correctement la biomécanique pour maximiser les bénéfices de ces postures
- ♦ Approfondir les principales postures de torsion et de hanche, et comment utiliser la biomécanique pour les exécuter de manière sûre et efficace

#### Module 5. Biomécanique des asanas du sol et adaptations avec support

- ♦ Identifier les principaux 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 la manière de les exécuter en toute sécurité et de manière efficace
- ♦ Actualiser les connaissances sur les asanas réparateurs et sur la manière d'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

- ♦ Découvrir les différents types d'accessoires (blocs, ceinture et chaise) et comment les utiliser pour améliorer la biomécanique des asanas au sol
- ♦ Explorer l'utilisation des accessoires pour adapter les asanas aux différents besoins et capacités physiques
- ♦ Approfondir les premières étapes du yoga restaurateur et comment appliquer la biomécanique pour détendre le corps et l'esprit

#### Module 6. Application des Techniques d'Asanas et leur intégration

- ♦ Identifier les pathologies rachidiennes les plus courantes et comment adapter la pratique du yoga pour éviter les blessures
- ♦ Approfondir les maladies dégénératives et comment la pratique du yoga peut aider à leur gestion et à la réduction des symptômes
- ♦ Les lombalgies et les sciatiques et la manière d'appliquer la thérapie par le yoga pour soulager la douleur et améliorer la mobilité
- ♦ Identifier la scoliose et comment adapter la pratique du yoga pour améliorer la posture et réduire l'inconfort
- ♦ Reconnaître les désalignements et les blessures du genou et comment adapter la pratique du yoga pour les prévenir et améliorer la récupération
- ♦ Identifier les blessures de l'épaule et comment adapter la pratique du yoga pour réduire la douleur et améliorer la mobilité
- ♦ Approfondir les pathologies du poignet et de l'épaule et comment adapter la pratique du yoga pour éviter les blessures et réduire l'inconfort
- ♦ Approfondir les bases de la posture et comment appliquer la biomécanique pour améliorer la posture et prévenir les blessures
- ♦ Identifier les maladies auto-immunes et comment la pratique du yoga peut aider à leur gestion et à la réduction des symptômes

**Module 7. Bases Neurophysiologiques de la relaxation et de la méditation**

- ♦ Approfondir l'histoire et le concept du fascia, et son importance dans la pratique du yoga
- ♦ Approfondir les différents types de mécanorécepteurs dans le fascia et comment les appliquer dans les différents styles de yoga
- ♦ Souligner la nécessité d'appliquer le terme de fascia dans les cours de yoga pour une pratique plus efficace et plus consciente
- ♦ Explorer l'origine et le développement du terme tenségrité, et son application dans la pratique du yoga
- ♦ Identifier les différentes voies myofasciales et les postures spécifiques à chacune des chaînes
- ♦ Appliquer la biomécanique des fascias dans la pratique du yoga pour améliorer la mobilité, la force et la flexibilité
- ♦ Identifier les principaux déséquilibres posturaux et comment les corriger par la pratique du yoga et la biomécanique fasciale

**Module 8. Physiologie des techniques Respiratoires**

- ♦ 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

**Module 9. Techniques Respiratoires**

- ♦ Décrire la physiologie du système respiratoire et son lien avec la pratique du pranayama
- ♦ Approfondir les différents types de respiration et la façon dont ils affectent le système respiratoire et le corps en général
- ♦ Identifier les différentes composantes de la respiration, telles que l'inspiration, l'expiration et les rétentions, et la façon dont chacune affecte la physiologie du corps
- ♦ Approfondir les concepts des canaux énergétiques, ou nadis, et leur lien avec la physiologie de la respiration et la pratique du pranayama
- ♦ Décrire les différents types de pranayamas et la manière dont ils affectent la physiologie du corps et de l'esprit
- ♦ Identifier les concepts de base des mudras et leur lien avec la physiologie de la respiration et la pratique du pranayama
- ♦ Découvrez les effets de la pratique du pranayama sur la physiologie du corps et comment ces effets peuvent contribuer à améliorer la santé et le bien-être

**Module 10. Techniques de méditation et de relaxation**

- ♦ Décrire les bases neurophysiologiques de la méditation et des techniques de relaxation dans le cadre de la pratique du yoga
- ♦ Approfondir la définition du mantra, son application et ses avantages dans la pratique de la méditation
- ♦ Identifier les aspects internes de la philosophie du yoga, y compris Pratyahara, Dharana, Dhyana et Samadhi, et comment ils sont liés à la méditation
- ♦ Étudier les différents types d'ondes cérébrales et la façon dont elles se produisent dans le cerveau pendant la méditation
- ♦ Identifier les différents types de techniques de méditation et de méditation guidée et la manière dont elles sont appliquées dans la pratique du yoga
- ♦ Approfondir le concept de *Mindfulness*, ses méthodes et ses différences avec la méditation
- ♦ Approfondir Savasana, comment guider une Relaxation, les différents types et adaptations
- ♦ Identifier les premières étapes du Yoga Nidra et son application dans la pratique du yoga

# 03

## Compétences

Ce Mastère Spécialisé permet aux professionnels d'élargir leurs compétences pour le développement de séances de Yoga Thérapeutique dans le domaine de l'activité physique et du sport, ainsi que de renforcer leurs compétences afin de pouvoir planifier chaque séance de manière adéquate. Cela vous permettra d'améliorer l'application des techniques posturales et de méditation en fonction des caractéristiques de chaque personne. À cette fin, les étudiants disposeront de simulations de cas cliniques, qui constituent un outil pédagogique extrêmement utile.





“

*Il s'agit d'une option académique  
qui vous permettra d'améliorer votre  
capacité à adapter vos cours de yoga  
aux personnes handicapées"*



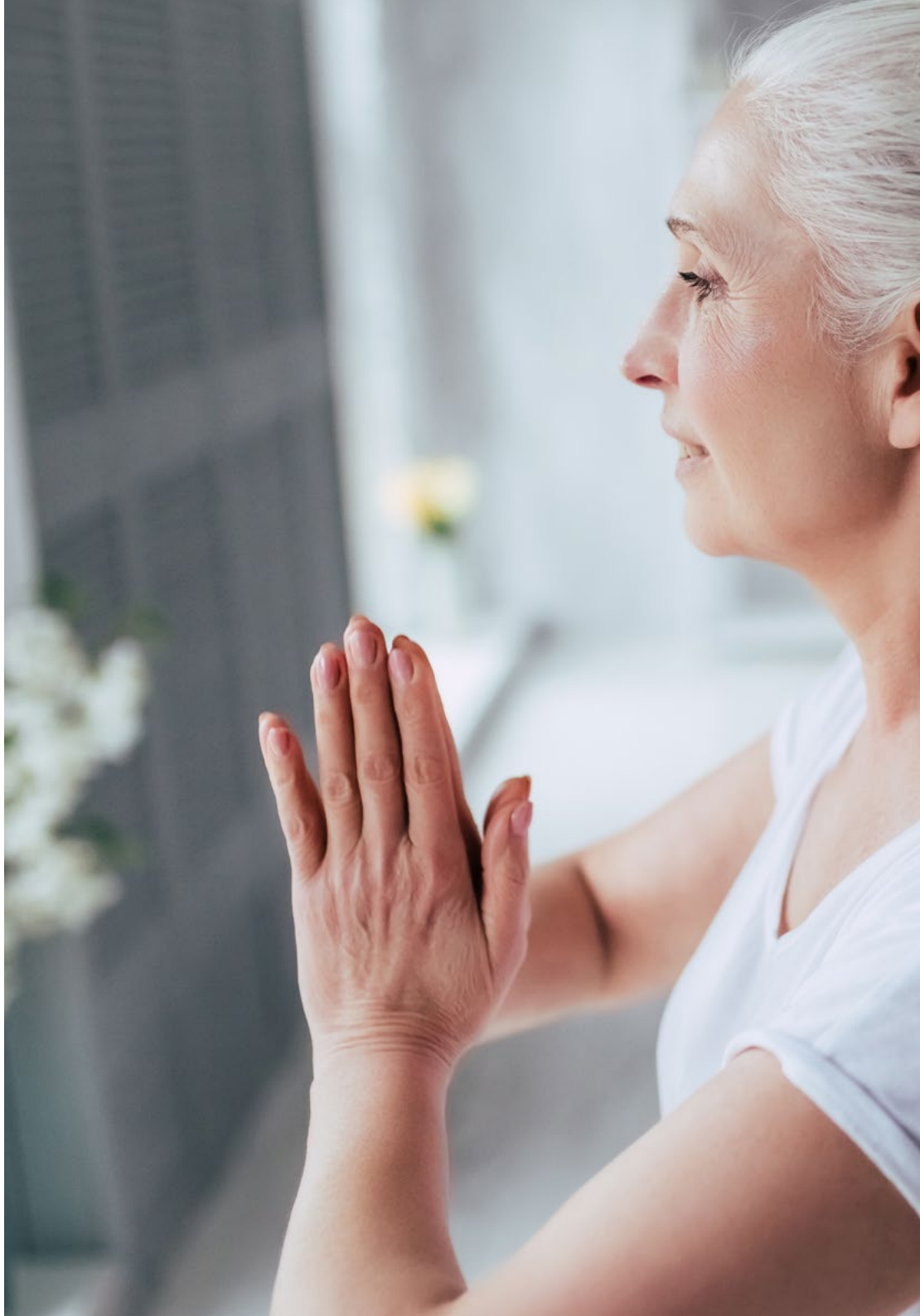
## Compétences générales

---

- ♦ Appliquer le Yoga Thérapeutique d'un point de vue clinique dans les soins aux patients
- ♦ Créer des programmes spécifiques pour chaque patient en fonction de ses affections et de ses caractéristiques
- ♦ Favoriser la communication avec les patients
- ♦ Traiter les pathologies les plus courantes de la colonne vertébrale, des articulations et du système musculaire
- ♦ Effectuer des techniques de relaxation
- ♦ Appliquer les principes fondamentaux du Yoga Thérapeutique

“

*Inscrivez-vous à une qualification qui vous permettra d'intégrer les asanas dans les programmes de récupération des sportifs d'élite”*







## Compétences spécifiques

---

- Améliorer la coordination psychomotrice des patients
- Appliquer les avantages du Yoga Thérapeutique aux traitements
- Enseigner aux patients en bonne santé les techniques posturales les plus appropriées pour éviter les pathologies
- Appliquer les techniques de yoga en fonction de l'âge des patients
- Appliquer la thérapie par le Yoga Thérapeutique comme un outil complémentaire à certains traitements
- Encourager la pratique correcte des techniques de Yoga afin de prévenir d'éventuelles blessures

# 04

## Direction de la formation

TECH s'engage à offrir à ses étudiants un enseignement de qualité et accessible à tous. À cette fin, elle sélectionne rigoureusement le personnel enseignant qui fait partie de chacun de ses diplômes. Dans ce cas, le professionnel aura à sa disposition un personnel de direction et d'enseignement spécialisé en Yoga Thérapeutique, ayant une grande expérience dans des centres de premier plan. Leur vaste expérience professionnelle et leurs qualifications élevées se reflètent également dans le contenu de ce programme 100% en ligne.



“

*Une équipe d'enseignants de haut niveau  
spécialisés dans le monde du Yoga  
Thérapeutique vous guidera tout au long de  
ce processus d'apprentissage de 12 mois"*

## 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 personnalités les plus en vue 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.

Ainsi, elle encadre, développe des protocoles et des critères de formation et assure 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 The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa ou 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 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 Certifiée au Centre de Mouvement Somatique.



## Mme Galliano, Dianne

---

- Directrice de l'Institut de Yoga Intégral, New York, États-Unis
- 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 Thérapie 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
- ♦ Licence en Sciences Biologiques de l'Université Autonome de Madrid
- ♦ Cours de Professeure de: Ashtanga Yoga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial et Yoga et Cancer
- ♦ Cours d'Instructrice de Pilates du Sol
- ♦ Cours de Phytothérapie et de Nutrition
- ♦ Cours de Professeure de Méditation

## Professeurs

### M. Ferrer, Ricardo

- ♦ Directeur de l'École Centre de Luz
- ♦ Directeur de l'École Nationale de Reiki Évolutif
- ♦ Instructeur de *Hot Yoga* au Centre de Lumière
- ♦ Formateur d'Instructeurs de *Power Yoga*
- ♦ Formateur d'Instructeurs de Yoga
- ♦ Formateur d'Ashtanga Yoga et de Yoga Progressif
- ♦ Instructeur de Tai Chi et de Chi Kung
- ♦ Instructeur de *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Instructeur *Sup Yogao*

### Mme Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Coordinatrice de l'Institut Européen de Yoga
- ♦ Professeure de Yoga et de Méditation à l'IEY
- ♦ Spécialiste du Yoga Intégral et de la Méditation
- ♦ Spécialiste en Vinyasa Yoga et Power Yoga
- ♦ Spécialiste en Yoga Thérapeutique

### Mme Villalba, Vanessa

- Instructrice en Gimnasios Villalba
- Instructrice de Vinyasa Yoga et *Power Yoga* à l'Institut Européen de Yoga (IEY), Séville
- Instructeur de Yoga Aérien, Séville
- Instructeur de Yoga Intégral à l'IEY de Séville
- *Body intelligence TM Yoga Level* en IEY Huelva
- Instructrice de Yoga pour enceintes et post-partum à IEY Sevilla IEY
- Instructrice de Yoga Nidra, Yoga Thérapeutique et *Shamanic Yoga*
- Instructrice Pilates de Base pour FEDA
- Instructrice Pilates au Sol avec instruments
- Technicienne Supérieure en Fitness et Entraînement Personnel par la FEDA
- Instructrice *Spinning Start I* par la Federation Espagole de Spinning
- Instructrice *Power Dumbell* par Aerobic and Fitness Association
- Chiropractrice en Chiromassage à l'École Supérieure de Chiromassage et Thérapies
- Formation en drainage lymphatique par PRAXIS à Séville

### Mme Bermejo Busto, Aránzazu

- Traductrice du Module de Yoga pour les Enfants Autistes et à Besoins Spécifiques avec Louise Goldberg
- Formatrice en ligne de Professeurs de Yoga pour Yogaespecial
- Collaboratrice et formatrice en Yoga pour l'Association Espagnole Yogaespecial, Compagnie d'Enseignements Modernes, École Om Shree Om, Centre SatNam, Centre Sportif de Cercedilla, entre autres
- Professeur de Yoga et de Méditation et Coordinatrice de cours de Bien-être

- Cours de Yoga en séances individuelles pour les enfants handicapés et ayant des besoins spéciaux par l'intermédiaire de l'Association Respirávila
- Organisatrice et créatrice de voyages yogiques en Inde
- Ancienne directrice du Centre Yamunadeva
- Thérapeute Gestalt et Systémique au Centre Yamunadeva
- Master en Respiration Consciente à l'IRC
- Cours de Nada Yoga avec l'École Nada Yoga Brésil, en collaboration avec la Nada Yoga School de Rishikesh
- Cours sur la Méthode de Thérapie par le Jeu, d'accompagnement thérapeutique avec Playmobil
- Cours de Yoga en ligne avec Louise Goldberg du Yoga Center of Deerfield Beach, Floride



*Une expérience de formation unique,  
clé et décisive pour stimuler votre  
développement professionnel”*

# 05

## Structure et contenu

Le programme de ce diplôme a été élaboré par une équipe d'enseignants spécialisés qui a élaboré un programme conçu pour offrir le contenu le plus exhaustif et le plus actualisé sur le Yoga Thérapeutique dans l'Activité Physique et le Sportive. Un programme où, en plus de trouver du matériel pédagogique innovant, les étudiants pourront progresser de manière beaucoup plus naturelle grâce au système *Relearning*. Une méthodologie qui réduit les longues heures d'étude et qui permettra au professionnel d'étudier l'intégration du yoga de manière agile chez les patients souffrant de problèmes de santé mentale, de handicaps, d'obésité et des asanas les plus utilisés actuellement.







“

*Le système Relearning utilisé par  
TECH vous permettra de réduire  
les longues heures d'étude”*

## Module 1. Structure de l'Appareil Locomoteur

- 1.1. Position anatomique, axes et plans
  - 1.1.1. Anatomie et physiologie de base du corps humain
  - 1.1.2. Position anatomique
  - 1.1.3. Axes du corps
  - 1.1.4. Les plans anatomiques
- 1.2. Os
  - 1.2.1. Anatomie osseuse du corps humain
  - 1.2.2. Structure et fonction des os
  - 1.2.3. Les différents types d'os et leur relation avec la posture et le mouvement
  - 1.2.4. La relation entre le système squelettique et le système musculaire
- 1.3. Articulations
  - 1.3.1. Anatomie et physiologie des articulations du corps humain
  - 1.3.2. Différents types d'articulations
  - 1.3.3. Le rôle des articulations dans la posture et le mouvement
  - 1.3.4. Les blessures articulaires les plus courantes et comment les prévenir
- 1.4. Cartilage
  - 1.4.1. Anatomie et physiologie du cartilage dans le corps humain
  - 1.4.2. Différents types de cartilage et leur fonction dans l'organisme
  - 1.4.3. Le rôle du cartilage dans l'articulation et la mobilité
  - 1.4.4. Les lésions cartilagineuses les plus courantes et leur prévention
- 1.5. Tendons et Ligaments
  - 1.5.1. Anatomie et physiologie des tendons et des ligaments du corps humain
  - 1.5.2. Différents types de tendons et de ligaments et leur fonction dans l'organisme
  - 1.5.3. Le rôle des tendons et des ligaments dans la posture et le mouvement
  - 1.5.4. Les lésions les plus courantes des tendons et des ligaments et les moyens de les prévenir
- 1.6. Muscle squelettique
  - 1.6.1. Anatomie et physiologie du système musculo-squelettique du corps humain
  - 1.6.2. La relation entre les muscles et les os dans la posture et le mouvement
  - 1.6.3. Le rôle du fascia dans le système musculo-squelettique et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.6.4. Les blessures musculaires les plus courantes et les moyens de les prévenir
- 1.7. Développement du système musculo-squelettique
  - 1.7.1. Développement embryonnaire et fœtal de l'appareil locomoteur
  - 1.7.2. Croissance et développement de l'appareil locomoteur pendant l'enfance et l'adolescence
  - 1.7.3. Changements musculo-squelettiques associés au vieillissement
  - 1.7.4. Développement et adaptation de l'appareil locomoteur à l'activité physique et à l'entraînement
- 1.8. Les composants du système musculo-squelettique
  - 1.8.1. Anatomie et physiologie des muscles squelettiques et leur relation avec la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.8.2. Le rôle des os dans le système musculo-squelettique et leur relation avec la posture et le mouvement
  - 1.8.3. Le rôle des articulations dans le système musculo-squelettique et comment en prendre soin pendant la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.8.4. Le rôle du fascia et des autres tissus conjonctifs dans le système musculo-squelettique et leur relation avec la pratique du yoga thérapeutique
- 1.9. Contrôle nerveux des muscles squelettiques
  - 1.9.1. Anatomie et physiologie du système nerveux et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.9.2. Le rôle du système nerveux dans la contraction musculaire et le contrôle du mouvement
  - 1.9.3. La relation entre le système nerveux et le système musculo-squelettique dans la posture et le mouvement pendant la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.9.4. L'importance du contrôle neuromusculaire pour la prévention des blessures et l'amélioration des performances dans la pratique du yoga thérapeutique
- 1.10. Contraction musculaire
  - 1.10.1. Anatomie et physiologie de la contraction musculaire et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.10.2. Les différents types de contraction musculaire et leur application dans la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.10.3. Le rôle de l'activation neuromusculaire dans la contraction musculaire et sa relation avec la pratique du yoga thérapeutique
  - 1.10.4. L'importance des étirements et du renforcement musculaire dans la prévention des blessures et l'amélioration des performances dans la pratique du yoga thérapeutique

**Module 2. Rachis, instabilité et lésions**

- 2.1. Aspects conceptuels du système de contrôle du mouvement et de ses dysfonctionnements dans la région lombo-pelvienne et cervico-scapulaire
- 2.2. Dysfonctionnements musculaires
- 2.3. Dysfonctionnements proprioceptifs et changements neuroplastiques au niveau du SNC
- 2.4. Dysfonctionnements de la précision, de la dissociation et de la qualité du mouvement
- 2.5. Association entre les dysfonctionnements du contrôle moteur et les blessures sportives
- 2.6. Rythme lombo-pelvien et tests d'instabilité lombaire
- 2.7. Analyse observationnelle du contrôle des mouvements
- 2.8. Test d'évaluation du schéma d'activation musculaire et test d'endurance musculaire
- 2.9. Test sensori-moteur
- 2.10. Intégration et raisonnement clinique

**Module 3. Application des techniques d'asanas et leur intégration**

- 3.1. Asana
  - 3.1.1. Définition d'asana
  - 3.1.2. Asana dans les yoga sutras
  - 3.1.3. Objectif plus profond des asanas
  - 3.1.4. Asana et alignement
- 3.2. Principe de l'action minimale
  - 3.2.1. Sthira Sukham Asanam
  - 3.2.2. Comment appliquer ce concept dans la pratique ?
  - 3.2.3. Théorie des gunas
  - 3.2.4. Influence des gunas sur la pratique
- 3.3. Asanas en position debout
  - 3.3.1. L'importance des asanas en position debout
  - 3.3.2. Comment les travailler
  - 3.3.3. Bénéfices
  - 3.3.4. Contre-indications et considérations
- 3.4. Asanas en position assise et couchée
  - 3.4.1. Importance des asanas assis
  - 3.4.2. Asanas assis pour la méditation
  - 3.4.3. Asanas couchés: définition
  - 3.4.4. Les bienfaits des postures couchées
- 3.5. Asanas d'extension
  - 3.5.1. Pourquoi les extensions sont-elles importantes ?
  - 3.5.2. Comment les travailler en toute sécurité ?
  - 3.5.3. Bénéfices
  - 3.5.4. Contre-indications
- 3.6. Asanas de flexion
  - 3.6.1. Importance de la flexion de la colonne vertébrale
  - 3.6.2. Exécution
  - 3.6.3. Bénéfices
  - 3.6.4. Erreurs courantes et comment les éviter
- 3.7. Asanas de rotation: les torsions
  - 3.7.1. Mécanisme des torsions
  - 3.7.2. Comment les exécuter correctement
  - 3.7.3. Bénéfices physiologiques
  - 3.7.4. Contre-indications
- 3.8. Asanas de flexion latérale
  - 3.8.1. Importance
  - 3.8.2. Bénéfices
  - 3.8.3. Erreurs courantes
  - 3.8.4. Contre-indications
- 3.9. Importance des contre-postures
  - 3.9.1. Qu'est-ce que c'est ?
  - 3.9.2. Quand les faire ?
  - 3.9.3. Avantages pendant l'entraînement
  - 3.9.4. Les contre-postures les plus utilisées
- 3.10. *Bandhas*
  - 3.10.1. Définition
  - 3.10.2. Principaux *Bandhas*
  - 3.10.3. Quand les utiliser
  - 3.10.4. *Bandhas* et Yoga Thérapeutique

#### Module 4. Biomécanique des asanas en position debout

- 4.1. Biomécanique de Tadasana
  - 4.1.1. Importance
  - 4.1.2. Bénéfices
  - 4.1.3. Exécution
  - 4.1.4. Différence avec samasthiti
- 4.2. Biomécanique de la Salutation au soleil
  - 4.2.1. Classique
  - 4.2.2. Type a
  - 4.2.3. Type b
  - 4.2.4. Adaptations
- 4.3. Biomécanique des Asanas debout
  - 4.3.1. Utkatasana: posture de la chaise
  - 4.3.2. Anjaneyasana: fente basse
  - 4.3.3. Virabhadrasana I: Guerrier I
  - 4.3.4. Utkata Konasana: posture de la déesse
- 4.4. Biomécanique des Asanas debout flexion de la colonne vertébrale
  - 4.4.1. Adho mukha
  - 4.4.2. Pasrvotanassana
  - 4.4.3. Prasarita Padottanasana
  - 4.4.4. Uthanasana
- 4.5. Biomécanique des Asanas en flexion latérale
  - 4.5.1. Uthhita trikonasana
  - 4.5.2. Virabhadrasana II Guerrier II
  - 4.5.3. Parighasana
  - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonasana
- 4.6. Biomécanique de l'équilibre des asanas
  - 4.6.1. Vkrisana
  - 4.6.2. Utthita à padangustasana
  - 4.6.3. Natarajasana
  - 4.6.4. Garudasana

- 4.7. Biomécanique des Extensions en position couchée
  - 4.7.1. Bhujangasana
  - 4.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
  - 4.7.3. Saral Bhujangasana: sphinx
  - 4.7.4. Shalabhasana
- 4.8. Biomécanique des Extensions
  - 4.8.1. Ustrasana
  - 4.8.2. Dhanurasana
  - 4.8.3. Urdhva Dhanurasana
  - 4.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 4.9. Biomécanique des Torsions
  - 4.9.1. Paravritta Parsvakonasana
  - 4.9.2. Paravritta trikonasana
  - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
  - 4.9.4. Paravritta Utkatasana
- 4.10. Biomécanique des Hanches
  - 4.10.1. Malasana
  - 4.10.2. Badha Konasana
  - 4.10.3. Upavista Konasana
  - 4.10.4. Gomukhasana

#### Module 5. Biomécanique des asanas du sol et adaptations avec support

- 5.1. Biomécanique des Asanas du sol principaux
  - 5.1.1. Marjaryasana- Bitilasana
  - 5.1.2. Bénéfices
  - 5.1.3. Variantes
  - 5.1.4. Dandasana
- 5.2. Biomécanique des Pompes sur le dos
  - 5.2.1. Paschimottanasana
  - 5.2.2. Janu sirsasana
  - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
  - 5.2.4. Kurmasana

- 5.3. Biomécanique des Torsions et des inclinaisons latérales
  - 5.3.1. Ardha Matsyendrasana
  - 5.3.2. Vakrasana
  - 5.3.3. Bharadvajasana
  - 5.3.4. Parivrita janu sirsasana
- 5.4. Biomécanique des Asanas de fermeture
  - 5.4.1. Balasana
  - 5.4.2. Supta Badha Konasana
  - 5.4.3. Ananda Balasana
  - 5.4.4. Jathara Parivartanasana A et B
- 5.5. Biomécanique de la position inversée
  - 5.5.1. Bénéfices
  - 5.5.2. Contre-indications
  - 5.5.3. Viparita Karani
  - 5.5.4. Sarvangasana
- 5.6. Biomécanique des Blocs
  - 5.6.1. Qu'est-ce que c'est et comment les utiliser ?
  - 5.6.2. Variations de l'asana en position debout
  - 5.6.3. Variantes des asanas assis et couchés
  - 5.6.4. Variantes d'asanas de fermeture et de restauration
- 5.7. Biomécanique de la Ceinture
  - 5.7.1. Qu'est-ce que c'est et comment les utiliser ?
  - 5.7.2. Variations de l'asana en position debout
  - 5.7.3. Variantes des asanas assis et couchés
  - 5.7.4. Variantes d'asanas de fermeture et de restauration
- 5.8. Biomécanique des Asanas de la chaise
  - 5.8.1. Qu'est-ce que c'est ?
  - 5.8.2. Bénéfices
  - 5.8.3. Salutations au soleil sur chaise
  - 5.8.4. Tadasana sur chaise
- 5.9. Biomécanique du Yoga sur chaise
  - 5.9.1. Flexions
  - 5.9.2. Extensions
  - 5.9.3. Torsion et flexion
  - 5.9.4. Inversion

## Module 6. Application des Techniques d'Asanas et leur intégration

- 6.1. Bases technico-méthodologiques. Exercices de base et progressions
- 6.2. Planification et prescription d'exercices
- 6.3. Application des asanas et des postures
- 6.4. Principes et critères pour la construction d'une séance
- 6.5. Conception d'une séance de yoga thérapeutique. Direction et dynamisation des séances individuelles et collectives

## Module 7. Bases Neurophysiologiques de la relaxation et de la méditation

- 7.1. Neurophysiologie de l'activité cérébrale
  - 7.1.1. Qu'est-ce que la neurophysiologie ?
  - 7.1.2. Les ondes cérébrales
  - 7.1.3. Amélioration de la neurophysiologie humaine par le yoga
  - 7.1.4. Conclusions
- 7.2. Techniques de relaxation occidentales (Mezieres, Vittoz, Benson, Jacobson, Schultz)
  - 7.2.1. Introduction
  - 7.2.2. Manifestations de la relaxation
  - 7.2.3. Techniques de relaxation occidentales les plus couramment utilisées
    - 7.2.3.1. Relaxation progressive
    - 7.2.3.2. Relaxation psychosensorielle
    - 7.2.3.3. Techniques de visualisation
- 7.3. Les techniques de relaxation orientales les plus utilisées. (Méditation transcendante, Maharishi Mahesh Yogi, Paramahansa Yogananda, Osho)
  - 7.3.1. La Médiation Transcendantale (MT) de Maharishi Mahesh Yogi
  - 7.3.2. Paramahansa Yogananda
  - 7.3.3. Osho
- 7.4. Contrôle de la respiration, Pranayamas, *Bandhas*, etc.
  - 7.4.1. Respiration, Pranayama et *Bandhas*
    - 7.4.1.1. Les *bandhas*
  - 7.4.2. Travail sur la respiration

- 7.5. Prana, Nadis, Kundalini et Mudras
  - 7.5.1. Introduction
  - 7.5.2. Prana
  - 7.5.3. Types de prana
  - 7.5.5. Nadis
  - 7.5.6. Kundalini
  - 7.5.7. Mudras
    - 7.5.7.1. Gyan mudra
    - 7.5.7.2. Shuni mudra
    - 7.5.7.3. Surya mudra
    - 7.5.7.4. Buddhi mudra
    - 7.5.7.5. "L'expansion des planètes"
    - 7.5.7.6. Mudra du Christ
    - 7.5.7.7. Le collier de Vénus
    - 7.5.7.8. Le geste de l'ours
    - 7.5.7.9. Mudra de la prière
    - 7.5.7.10. Buda mudra
    - 7.5.7.11. Mudra du mendiant
    - 7.5.7.12. Autres mudras
- 7.6. L'énergie et les cinq éléments
  - 7.6.1. Qu'est-ce que l'énergie ?
    - 7.6.1.1. L'énergie dans les êtres vivants
    - 7.6.1.2. Comportement de l'énergie dans le cosmos ou l'univers
    - 7.6.1.3. Le Bing-Bang: l'origine du cosmos
  - 7.6.2. Yin et Yang: le double comportement de l'énergie
    - 7.6.2.1. Caractéristiques du Yin et du Yang
    - 7.6.2.2. Principes élémentaires de la théorie du Yin-Yang
  - 7.6.3. Un cycle complet en cinq phases: les cinq éléments
    - 7.6.3.1. Formation et évolution de la Terre, ses phases et sa relation avec les cinq éléments
  - 7.6.4. Les cinq éléments, le comportement et la relation entre eux: la "loi de la génération" et la "loi du contrôle"
    - 7.6.4.1. Loi de la génération
    - 7.6.4.2. Loi de la domination ou du contrôle

- 7.7. Synchronisation chakras-asana-pranayama bandha: circulation de l'énergie
  - 7.7.1. Introduction
  - 7.7.2. Synchronisation par le yoga
  - 7.7.3. Exemple d'application pratique de la synchronisation du yoga
  - 7.7.4. Variables affectant le plan énergétique. Stations
  - 7.7.5. Stations et principes de l'Ayurveda
  - 7.7.6. Variables affectant les trois plans
  - 7.7.7. Lumière et énergie

## Module 8. Le yoga dans les différents moments de l'évolution

- 8.1. Enfance
  - 8.1.1. Pourquoi est-ce important ?
  - 8.1.2. Bénéfices
  - 8.1.3. À quoi ressemble une classe
  - 8.1.4. Exemple de salutation au soleil adaptée
- 8.2. Les femmes et le cycle menstruel
  - 8.2.1. Phase menstruelle
  - 8.2.2. Phase folliculaire
  - 8.2.3. Phase ovulatoire
  - 8.2.4. Phase lutéale
- 8.3. Yoga et cycle menstruel
  - 8.3.1. Séquence de la phase folliculaire
  - 8.3.2. Séquence de la phase ovulatoire
  - 8.3.3. Séquence de la phase lutéale
  - 8.3.4. Séquence pendant la menstruation
- 8.4. Ménopause
  - 8.4.1. Considérations générales
  - 8.4.2. Changements physiques et hormonaux
  - 8.4.3. Bénéfices de la pratique
  - 8.4.4. Asanas recommandés
- 8.5. Grossesse
  - 8.5.1. Pourquoi la pratiquer
  - 8.5.2. Asanas au cours du premier trimestre
  - 8.5.3. Asanas au cours du deuxième trimestre
  - 8.5.4. Asanas au cours du troisième trimestre

- 8.6. Le post-partum
  - 8.6.1. Bénéfices physiques
  - 8.6.2. Bénéfices mentaux
  - 8.6.3. Recommandations générales
  - 8.6.4. Pratique avec le bébé
- 8.7. Troisième âge
  - 8.7.1. Principales pathologies rencontrées
  - 8.7.2. Bénéfices
  - 8.7.3. Considérations générales
  - 8.7.4. Contre-indications
- 8.8. Handicap physique
  - 8.8.1. Lésions cérébrales
  - 8.8.2. Lésions de la moelle épinière
  - 8.8.3. Lésions musculaires
  - 8.8.4. Comment concevoir une classe
- 8.9. Handicap sensoriel
  - 8.9.1. Audition
  - 8.9.2. Visuel
  - 8.9.3. Sensoriel
  - 8.9.4. Comment concevoir une séquence
- 8.10. Considérations générales sur les handicaps les plus courants que nous rencontrerons
  - 8.10.1. Syndrome de Down
  - 8.10.2. Autisme
  - 8.10.3. Paralysie cérébrale
  - 8.10.4. Trouble du développement intellectuel

## Module 9. Physiologie des techniques Respiratoires

- 9.1. Physiologie du Pranayama
  - 9.1.1. Définition
  - 9.1.2. Origine
  - 9.1.3. Bénéfices
  - 9.1.4. Concept de prana
- 9.2. Types de respiration
  - 9.2.1. Abdominale
  - 9.2.2. Thoracique
  - 9.2.3. Claviculaire
  - 9.2.4. Respiration yogique complète
- 9.3. Purification des conduits d'énergie pranique ou nadis
  - 9.3.1. Que sont les nadis ?
  - 9.3.2. Sushuma
  - 9.3.3. Ida
  - 9.3.4. Pindala
- 9.4. Inspiration: puraka
  - 9.4.1. La respiration abdominale
  - 9.4.2. Inspiration diaphragmatique /costale
  - 9.4.3. Considérations générales et contre-indications
  - 9.4.4. Relation avec les *bandhas*
- 9.5. L'expiration Rejaka
  - 9.5.1. La respiration abdominale
  - 9.5.2. Expiration diaphragmatique/costale
  - 9.5.3. Considérations générales et contre-indications
  - 9.5.4. Relation avec les *bandhas*
- 9.6. Rétentions: kumbakha
  - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
  - 9.6.2. Bahya kumbhaka
  - 9.6.3. Considérations générales et contre-indications
  - 9.6.4. Relation avec les *bandhas*

- 9.7. Physiologie des Pranayamas de purification
  - 9.7.1. Douti
  - 9.7.2. Anunasika
  - 9.7.3. Nadi Shodana
  - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Physiologie des Pranayamas stimulants et rafraîchissants
  - 9.8.1. Kapalabha
  - 9.8.2. Bastrika
  - 9.8.3. Ujjayi
  - 9.8.4. Shitali
- 9.9. Physiologie des Pranayamas régénérateurs
  - 9.9.1. Surya bheda
  - 9.9.2. Kumbaka
  - 9.9.3. Samavritti
  - 9.9.4. Mridanga
- 9.10. Physiologie des Mudras
  - 9.10.1. Qu'est-ce que c'est ?
  - 9.10.2. Bénéfices et moment de les incorporer
  - 9.10.3. Signification de chaque doigt
  - 9.10.4. Principaux mudras utilisés dans une pratique

## Module 10. Bases neurophysiologiques des techniques de méditation et de relaxation

- 10.1. Mantras
  - 10.1.1. Qu'est-ce que c'est ?
  - 10.1.2. Bénéfices
  - 10.1.3. Mantras d'ouverture
  - 10.1.4. Mantras de clôture
- 10.2. Aspects internes du Yoga
  - 10.2.1. Pratyahara
  - 10.2.2. Dharana
  - 10.2.3. Dhyana
  - 10.2.4. Samadhi
- 10.3. Méditation
  - 10.3.1. Définition
  - 10.3.2. Posture
  - 10.3.3. Bénéfices
  - 10.3.4. Contre-indications
- 10.4. Les ondes cérébrales
  - 10.4.1. Définition
  - 10.4.2. Classification
  - 10.4.3. Du sommeil à l'éveil
  - 10.4.4. Pendant la méditation
- 10.5. Types de méditation
  - 10.5.1. Spirituelle
  - 10.5.2. Visualisation
  - 10.5.3. Bouddhiste
  - 10.5.4. Mouvement
- 10.6. Techniques de méditation 1
  - 10.6.1. La méditation pour réaliser son désir
  - 10.6.2. La méditation du cœur
  - 10.6.3. La méditation Kokyuhoo
  - 10.6.4. Méditation du sourire intérieur





- 10.7. Techniques de méditation 2
  - 10.7.1. Méditation de nettoyage des chakras
  - 10.7.2. Méditation d'amour bienveillant
  - 10.7.3. Méditation sur les cadeaux du présent
  - 10.7.4. Méditation silencieuse
- 10.8. *Mindfulness*
  - 10.8.1. Définition
  - 10.8.2. En quoi cela consiste-t-il ?
  - 10.8.3. Comment l'appliquer
  - 10.8.4. Techniques
- 10.9. Relaxation/ savasana
  - 10.9.1. Posture de clôture du cours
  - 10.9.2. Comment la réaliser et les ajustements
  - 10.9.3. Bénéfices
  - 10.9.4. Comment guider une relaxation
- 10.10. Yoga nidra
  - 10.10.1. Qu'est-ce que le yoga nidra ?
  - 10.10.2. À quoi ressemble une séance ?
  - 10.10.3. Phases
  - 10.10.4. Exemple de séance



*Améliorer la capacité pulmonaire des athlètes grâce à l'application des dernières techniques de Yoga Thérapeutique"*

06

# 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.



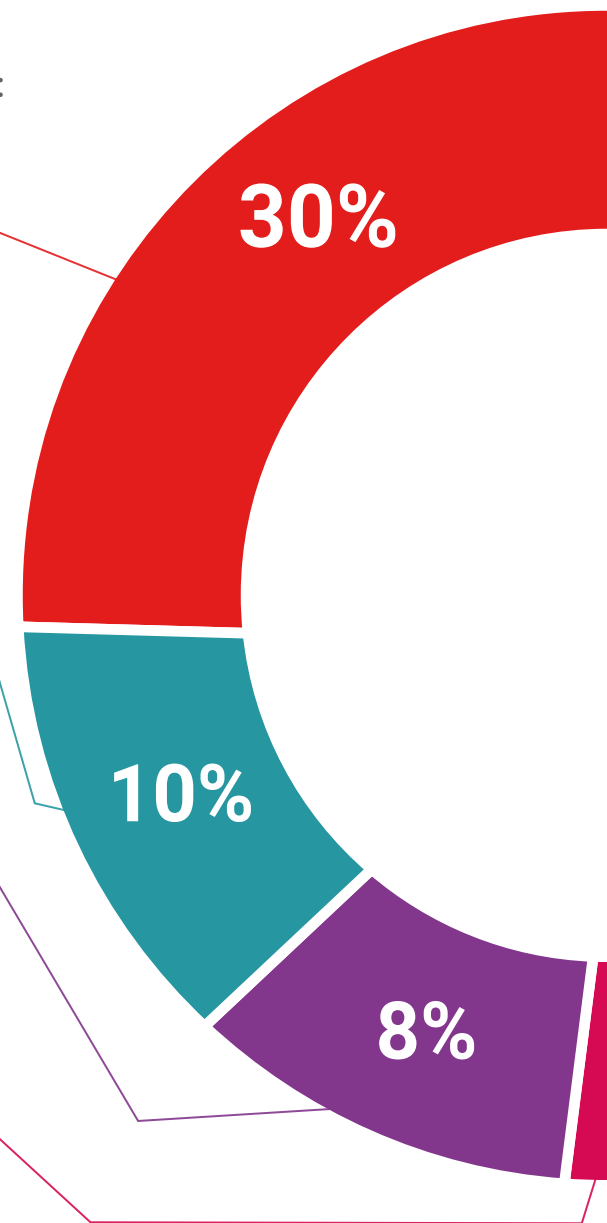
#### Pratique des aptitudes et des compétences

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.



# 07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Mastère Spécialisé 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 **Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier\* avec accusé de réception son diplôme de **Mastère Spécialisé** délivrée par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Mastère Spécialisé, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Mastère Spécialisé en Yoga Thérapeutique**

Heures Officielles: **1.500 h.**



\*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

**Mastère Spécialisé**  
Yoga Thérapeutique

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Mastère Spécialisé Yoga Thérapeutique

Approuvé par la NBA

