Arhanta®
ONLINE ACADEMY

FORMATION À L'ANATOMIE BASÉE SUR LA DISSECTION POUR LES PROFESSEURS DE YOGA -

ORIENTATION

Arhanta®
ONLINE ACADEMY

Bienvenue sur le site de la formation en anatomie et physiologie pour les professeurs de yoga 2

À propos d'Arhanta Yoga 2

Votre professeur 2

Structure des cours et programme d'études 3

Comment tirer le meilleur parti de ce cours ? 4

Certification et crédits d'heures 7

Important - Remboursements 7

Comment entrer en contact avec votre professeur ? 7

Support technique et certificat 7

BIENVENUE SUR LE SITE DE LA FORMATION EN ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE POUR LES PROFESSEURS DE YOGA

Veuillez lire attentivement ce document. Ce document vous fournira une explication détaillée des sujets suivants :

- Qui sommes-nous ? Rencontrez votre professeur
- Structure des cours et programme d'étude
- Comment tirer le meilleur parti de ce cours ?
- Responsabilités et éthique
- Certification et crédits d'heures
- Comment entrer en contact avec votre professeur ?

À propos d'Arhanta Yoga

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga ® est un institut international de formation au yoga qui possède des ashrams en Inde et aux Pays-Bas. Chez Arhanta Yoga, notre mission est d'aider les gens à devenir des professeurs de yoga confiants et certifiés. Depuis 2009, plus de 12 000 professeurs de yoga ont été certifiés par les ashrams d'Arhanta Yoga. Depuis 2018, nous proposons également des cours en ligne pour les professeurs de yoga et les passionnés. Nous collaborons avec des experts internationaux, tels que Julian Baker, pour ces cours.

Votre professeur

Julian Baker

Julian enseigne la thérapie manuelle depuis plus de 30 ans et est à l'origine de l'introduction au Royaume-Uni de la technique Bowen, une thérapie corrective des tissus mous. Auteur de deux livres à succès et d'innombrables articles, il a enseigné à des milliers d'étudiants dans le monde entier. Depuis 2007, il fait entrer des thérapeutes manuels et des thérapeutes du mouvement dans des salles de dissection, où il les guide dans la compréhension de la réalité et de la nature connectée de la forme humaine.

Julian enseigne et communique avec passion sur son sujet, et son style d'enseignement est doux. Il a enseigné son style unique de dissection dans les meilleures universités du monde, y compris l'Université d'Oxford et l'École de médecine de St Andrews. Membre fondateur du British Fascia Symposium, il est également membre de l'Institute of Anatomical Sciences et de l'Anatomical Society, et membre expert de la Federation of Holistic Therapists.

Structure des cours et programme d'études

Toutes les sessions utilisent la dissection humaine pour illustrer et montrer la nature des tissus dont nous discutons. S'il est facile de trouver des vidéos et des images de dissection dans de nombreux endroits, les dissections réalisées par Julian Baker sont uniques. Jamais auparavant quelqu'un ayant l'expérience de l'un des plus grands professeurs de thérapie manuelle au monde n'avait entrepris personnellement des dissections spécifiquement conçues pour le monde de la thérapie.

Alors que la plupart des disséqueurs qualifiés n'ont pas de pratique thérapeutique, Julian est toujours l'instructeur principal d'une école de thérapie et a une clientèle régulière. Alliant ses compétences d'évaluateur du mouvement humain, acquises au cours de trois décennies d'enseignement et de pratique, à son approche complexe de la dissection anatomique, il explique tout à partir du principe d'une pratique thérapeutique basée sur le mouvement, tout en restant enraciné dans la science et l'anatomie fondée sur des preuves.

MODULE 1 : Types et localisation des fascias et autres tissus conjonctifs

Dans ce module, nous verrons qu'il n'y a pas qu'une seule chose qui puisse être qualifiée de fascia et nous examinerons les zones où les différentes accumulations fibreuses deviennent des types variés de fasciae et d'autres tissus conjonctifs. La graisse n'est pas seulement de la graisse ; elle possède des compartiments fasciaux complexes et des fibres qui la maintiennent en place et qui sont autant de fascias que n'importe quoi d'autre, bien que cela soit rarement pris en compte.

La science de la matrice extracellulaire et les composants fluides du corps humain sont abordés, et les relations avec les tissus fasciaux profonds et les autres sont examinées.

Nous examinerons le système endocrinien et la manière dont les signaux sont transmis dans le corps et nous étudierons l'importance de distinguer la cause de l'association. Nous examinerons ce qu'est un étirement, l'impact qu'il a réellement sur le corps et si nous pouvons modifier ou libérer le fascia.

Les viscères du corps sont souvent négligés lorsqu'il s'agit de mouvement. Dans ce module, nous faisons un tour d'horizon des viscères et de leurs différentes structures et nous examinerons la manière dont ils sont maintenus dans un espace physique, fortement influencés par le mouvement.

Nous examinons également les réponses à la douleur et les mécanismes par lesquels les informations sensorielles sont traduites, interprétées et renvoyées au corps.

MODULE 2 : Les extrémités et leur fonctionnement

Dans le deuxième module, nous examinerons plus en détail les aspects techniques de la circulation fluide de l'information à travers le corps et le rôle des potentiels d'action. Il est essentiel de comprendre le type de sensation que nous éprouvons pour être en mesure de répondre de manière appropriée aux sollicitations, et nous examinerons les différents récepteurs qui s'adaptent pour permettre aux sensations de changer d'un moment à l'autre.

Le module 2 commence à examiner certaines structures qui nous sont familières, telles que le bassin, les muscles érecteurs de la colonne vertébrale, etc…, mais il les examine d'une manière qui crée une continuité et une vision cohérente des tissus concernés. Nous examinons certains des tissus plus petits et plus complexes de la colonne vertébrale et de l'ensemble du corps qui sont

rarement vus ou évoqués et nous tenons compte des relations fonctionnelles de ce que nous observons.

Le rôle des émotions est un moteur puissant du mouvement et de l'expression physiques, et nous commencerons à examiner comment le mouvement peut être un outil essentiel dans la réparation et l'expression émotionnelles.

Les muscles ont besoin d'énergie pour se mouvoir, et le module 2 aborde l'aspect fascinant des boîtes à fusibles des muscles qui permettent de traduire l'information en énergie et en mouvement.

MODULE 3 : La vérité sur la graisse, la lymphe et le diaphragme

Dans le troisième module, nous élargirons la vision de la couche adipeuse que nous avons vue dans le premier module et nous examinerons comment la graisse, en tant que nutriment, est traitée très différemment de tout le reste. Beaucoup seront très surpris de savoir où va la graisse avant d'atteindre sa destination !

La lymphe joue un rôle essentiel dans le maintien de la santé. Dans cette section, nous examinerons les tissus profonds impliqués dans le mouvement et le nettoyage de la lymphe.

Les cellules et les neurones vieillissants peuvent se détériorer et le sujet de la neurodégénérescence est abordé, ce qui permet de comprendre comment des maladies telles que la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer se développent.

Nous examinerons le rôle du diaphragme dans le mouvement viscéral et les structures qui l'assistent dans l'accomplissement de son rôle vital.

Ce module aborde certaines idées relatives à la stabilité du tronc et approfondit les tissus musculaires afin de comprendre leur composition, leur fonction et leurs limites.

Comment tirer le meilleur parti de ce cours ?

Les cours en ligne sont un moyen très pratique de se former. Un cours en ligne exige des compétences en gestion du temps, de l'autodiscipline, de la volonté et une forte motivation, car il peut être difficile pour vous, en tant qu'apprenant en ligne, de terminer avec succès un cours en ligne en raison du "facteur de commodité".

Pour vous assurer de tirer le meilleur parti de ce cours, nous vous suggérons :

⇨ **Comprendre les pratiques et les attentes en matière d'apprentissage en ligne.**
Tout d'abord, vous devez comprendre que les cours en ligne ne sont pas un moyen plus facile d'apprendre, mais un moyen plus pratique. Pour réussir à apprendre en ligne, vous devez y consacrer beaucoup de temps, assister régulièrement au programme, vous concentrer pendant que vous étudiez et vous engager pleinement dans votre processus d'apprentissage, tout comme vous le feriez pour un cours normal. Vous devez :

- Engagez-vous pleinement et étudiez à des heures fixes, comme vous le feriez dans une école normale.
- Effectuez vos tâches d'apprentissage et vos devoirs dans les délais impartis.

- NE PAS passer au chapitre suivant avant d'avoir terminé le chapitre en cours.
- Faites preuve d'autodiscipline, car personne ne sera là pour prendre la responsabilité de votre apprentissage et de votre développement.

Si vous ne pouvez ou ne voulez pas faire tout ce qui précède, vous ne serez probablement pas satisfait du cours.

⇨ **Assurez-vous que vous disposez d'un accès fiable à l'internet et d'un appareil adapté.**
Les pépins technologiques sont fréquents. Pour éviter les incidents numériques, enregistrez et sauvegardez régulièrement votre travail à l'aide d'un
système de stockage dans le nuage, par exemple Dropbox ou Google Documents, afin de pouvoir accéder à votre travail précédent à partir de votre smartphone ou de votre tablette, en cas de besoin. En outre, assurez-vous de disposer d'une copie de sauvegarde de votre matériel de cours et de vos devoirs en ligne et conservez les coordonnées de votre instructeur ou formateur sur votre téléphone portable ou dans votre boîte aux lettres électronique. Un accès fiable à internet vous permettra de vous connecter, de vous tenir au courant de votre cours en ligne et de faire face à des changements d'horaire soudains.

⇨ **Disposez d'un espace dédié à l'étude.**
Que vous étudiiez dans votre bureau ou dans votre salon, veillez à ce que cet endroit soit calme, organisé, sans distraction et disponible à tout moment. Votre environnement d'étude doit être l'une de vos principales préoccupations lorsque vous êtes un apprenant en ligne, alors veillez à ce qu'il vous permette de suivre votre routine d'étude. En outre, demandez à vos amis, parents et collègues de respecter votre "mode de travail" et envisagez d'éteindre votre téléphone et de vous déconnecter de tous les réseaux sociaux lorsque vous étudiez ; vous ne voulez être ni interrompu ni distrait. C'est essentiel pour que vous puissiez suivre ce cours avec succès.

⇨ **Identifiez vos objectifs d'apprentissage.**
Dès le début, vous devez être très clair sur l'objectif que vous poursuivez en suivant ce cours en ligne. Vous devez vous rappeler régulièrement ce que vous voulez atteindre à la fin de ce cours. Cela vous motivera à terminer le cours correctement, sans prendre de raccourcis.

⇨ **Élaborer un plan d'étude.**
Un plan d'étude clair est essentiel à la réussite de l'apprentissage en ligne. Voici quelques conseils pour préparer un bon plan d'étude :

- **Planifiez à l'avance.**
  Planifiez votre programme d'études afin de déterminer le nombre de jours ou de semaines dont vous avez besoin pour terminer le cours. Vous vous fixez ainsi une date limite.

- **Établissez un programme d'étude efficace.**
  L'apprentissage en ligne a besoin d'une bonne structure, alors créez un programme d'étude comme vous le feriez à l'école. Établissez ce programme en gardant à l'esprit vos engagements et vos responsabilités, afin de ne pas avoir à le modifier trop souvent. Vous pouvez enregistrer votre emploi du temps dans votre calendrier sur votre ordinateur ou votre appareil mobile, ou même créer un agenda mural que vous pouvez marquer et vérifier à chaque fois que vous étudiez.

- **Créez des listes de tâches.**
  Dressez une liste des tâches que vous devez accomplir chaque jour ou chaque session. C'est un excellent moyen d'établir des priorités dans votre plan d'études et de rester sur la bonne voie.

- **Fixez des limites de temps.**
  Avant d'étudier, fixez des limites de
  temps claires et répartissez votre temps d'étude de manière équilibrée. Nous avons tous des capacités de concentration limitées. Déterminez la durée pendant laquelle vous pouvez étudier avec un bon niveau de concentration et essayez de vous en tenir à votre limite de temps. N'essayez pas de terminer ou de couvrir plus que ce que vous pouvez assimiler en une seule session.

- **Restez dans les temps.**
  Enfin, respectez votre plan d'étude. La procrastination est le problème numéro un des apprenants en ligne, alors assurez-vous de rester organisé et de ne pas prendre de retard sur votre programme. Rappelez-vous régulièrement l'objectif que vous vous êtes fixé en vous inscrivant à ce cours.

⇨ **Contactez-nous pour obtenir de l'aide lorsque vous en avez besoin.**
Les cours en ligne n'offrent pas de contact direct avec l'instructeur, vous pouvez donc hésiter à nous poser des questions ou à nous faire part de vos doutes pendant l'étude. Nous vous recommandons d'établir une relation avec votre formateur en ligne en le contactant régulièrement et en l'informant de vos progrès. En nous posant des questions, vous comprendrez mieux le contenu et vous nous aiderez à évaluer l'efficacité globale de ce cours en ligne et à y apporter les améliorations nécessaires.

⇨ **Revoir, réviser et répéter au moins 2 fois (très important).**
Ce cours n'est pas destiné à être suivi une seule fois. Nous vous recommandons vivement de revoir l'ensemble du matériel de cours au moins deux fois pour bien le comprendre. Réviser le matériel que vous avez déjà étudié n'améliorera pas votre mémoire, et vous comprendrez mieux le matériel du cours. Cependant, nos étudiants trouvent souvent de nouvelles informations chaque fois qu'ils révisent les chapitres. Répéter les devoirs vous permettra d'approfondir votre compréhension et d'augmenter votre confiance en vous.

Responsabilités et éthique

En tant qu'étudiant en ligne, vous avez des responsabilités spécifiques :

- Établir un calendrier d'étude
- Organiser le matériel d'étude
- Ne sautez pas ou n'avancez pas rapidement dans un chapitre ou une leçon.
- Finir tous les devoirs avec sincérité
- Enregistrez vos heures d'étude
- Suivre les conseils de l'enseignant ; ne sous-estimez pas son expérience

Certification et crédits d'heures

Après avoir terminé toutes les vidéos et tous les quiz de ce cours, vous recevrez un certificat d'achèvement pour ce cours en ligne de 25 heures.

Important - Remboursements

Notre engagement envers vous est notre assurance zéro risque. Votre satisfaction est importante pour nous, c'est pourquoi si, pour une raison quelconque, vous n'êtes pas satisfait de notre cours en ligne, vous pouvez demander un remboursement intégral dans les 30 jours suivant votre achat. Cela signifie que vous pouvez explorer jusqu'à 25% du cours dans les 30 premiers jours, et si vous trouvez qu'il ne vous convient pas, envoyez-nous un email avant la fin du 30ème jour et vous recevrez un remboursement complet rapide et garanti. Pour toute demande de remboursement, veuillez nous contacter à l'adresse info@arhantayoga.org.

Comment entrer en contact avec votre professeur ?

Connectez-vous avec votre professeur

Un contact régulier avec votre professeur vous aidera à bien des égards. N'hésitez pas à contacter Julian si vous avez des doutes ou des questions pendant vos études. Vous pouvez contacter Julian via la fonction message de votre tableau de bord d'aprentissage en ligne.

Se connecter avec d'autres étudiants

Nous vous encourageons également à vous connecter avec les autres étudiants de la formation en ligne de 25 heures à l'anatomie basée sur la dissection pour les professeurs de yoga via le forum de discussion de votre tableau de bord d'apprentissage en ligne.

Support technique et certificat

Pour toute assistance technique, ne contactez pas les enseignants mais notre équipe d'assistance technique à l'adresse support@arhantayoga.org.

Pour toute question concernant l'abonnement aux cours, la facturation, etc., veuillez contacter notre équipe administrative à l'adresse info@arhantayoga.org.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans votre formation. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions !