

# DU Yoga : adapter et diffuser les outils du Yoga. Année 2021/2022

160h de cours : 150h de cours en présentiel + 10h de cours en distanciel

Demande d'enregistrement en cours au Répertoire spécifique. Coût 2560€

## RESPONSABLES :

-**Monsieur Yancy DUFOUR**, Docteur en Psychologie, Responsable du DU « Préparation Mentale et Psychologie du Sportif », président du CROPS (Centre Ressources en Optimisation de la Performance et en psychologie du Sportif, [www.preparationmentale.fr](http://www.preparationmentale.fr)), PRCE EPS enseignant titulaire à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique de Lille, auteur du livre Performance et Bien-être : 10 outils fondamentaux.

-**Madame Mylène MUROT**, Enseignante spécialisée de formation. Relaxologue. Diplôme Universitaire de YOGA « Education Yogique » de Lille2. Artiste/Plasticienne, auteure jeunesse, créatrice de l'I.F.R.E.C.Y.A. (Initiation Formation Recherche Enseignement Yoga et Art).

## OBJECTIFS :

**Il ne s'agit pas d'une école de Yoga pour devenir professeur de Yoga.** Il s'agit :

- d'étudier le Yoga comme outil éducatif au sens large (citoyen, physique, postural, émotionnel...) à travers une Education pour la Santé transférable tout au long de la vie dans les différentes sphères de l'être humain (personnelle, professionnelle, sociale).

- de diffuser davantage les outils du Yoga en occident et de les adapter en fonction des besoins particuliers.

- d'interroger et éclairer les connaissances de la Science du Yoga et ses techniques à travers les sciences de la vie (biologie, physiologie, anatomie...), les sciences humaines et sociales (psychologie, histoire...), ainsi que les sciences de l'Éducation.

- d'étudier les concepts yogiques pour une meilleure connaissance de soi, confiance en soi, estime de soi, pour mieux communiquer avec soi et les autres, pour mieux gérer son capital ostéo-articulaire, pour mieux gérer stress et émotions, pour optimiser ses ressources autour de pratiques expérientielles dans une démarche d'objectivation au travers de la méthodologie d'un protocole de yoga.

- d'étudier les liens et similitudes des pratiques yogiques avec quelques techniques occidentales : techniques de relaxation, sophrologie, imagerie mentale, mindfulness, cohérence cardiaque, les TCC...

## PUBLICS CONCERNES, PRE-REQUIS

Il s'agit avant tout d'être **pratiquant** de YOGA régulier. Les profils sont très variés : professionnels de la santé (médecins, kinésithérapeutes, psychomotriciens, infirmiers, sages-femmes...), enseignants de l'Éducation Nationale, éducateurs spécialisés avec public à besoins particuliers, personnes du domaine des Ressources Humaines en entreprises, personnes en reconversion professionnelle...

Les candidats doivent accompagner leur demande d'inscription d'un Curriculum Vitae, d'une lettre de motivation, et d'un projet provisoire de stage en structure. Les dossiers feront l'objet d'un classement par la commission d'admission. Un oral peut être envisagé pour les candidats retenus. La capacité d'accueil est de 30 étudiants au maximum.

<b>Pré-requis en YOGA</b>	Etude personnelle des techniques. Stage d'observation en structures
BASES PHILOSOPHIQUES. Indienne et occidentale Histoire du Yoga L'aspect psychologique du yoga	Les bases des différents systèmes de yoga, éthique, déontologie Connaissance globale des « Yoga Sutra de PATANJALI » Bibliographie (Ecoles et Fédérations de Yoga)
SCIENCES DE LA VIE ET SCIENCES HUMAINES adaptées à l'apprentissage des techniques du Yoga	Les bases de l'anatomie, la physiologie, la psychologie occidentale Les différents systèmes et leurs interactions : cerveau, système ostéo-articulaire, système cardiovasculaire, la psycho-neuro-immunologie...
CONCEPTS YOGIQUES au regard des sciences occidentales	L'expérience de la psychophysiologie du Yoga. Etude globale de l'être humain. Etude du lien entre corps, mental, émotions
EDUCATION CITOYENNE	Connaissance globale des techniques et pratiques de base :

EDUCATION PHYSIQUE et POSTURALE EDUCATION EMOTIONNELLE	YAMAS, NYAMAS (règles de relation individuelles et collectives); ASANAS : postures ; PRANAYAMAS : respiration, souffle ; PRATYAHARA : rétraction des sens ; DHARANA : fixation, concentration ; DHYANA : méditation ; SAMADHI : Tranquillité, contrôle émotionnel, stabilité corporelle et mentale
--	--

### **ORGANISATION :**

**Durée de la formation** : 1 an pour des pratiquants « réguliers » de Yoga. La formation comprend 150h de cours sur l'année universitaire en présentiel, 10h de tutorat en distanciel et un stage en structure support du mémoire. Une pratique et une étude personnelle conséquentes sont indispensables, accompagnées de la tenue d'un carnet d'observations. Pour des pratiquants plus « occasionnels » le DU peut être obtenu après deux années (report du mémoire en N+1).

Les cours sont organisés en 4 modules de 5 jours (présence obligatoire) et se déroulent, ainsi que l'examen écrit au Service Commun de la Formation Continue (SCFC) de Lille : 1 rue de professeur Laguesse, 59000 Lille <http://scfc.univ-lille2.fr/accueil-scfc-universite-lille-2-droit-et-sante.html>

Horaires : 8h/12h le matin et 13h30/17h30 l'après-midi.

Les soutenances de mémoire ont lieu à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique (FFSEP) de Lille2 : 9 rue de l'université, 59790 Ronchin <http://staps.univ-lille.fr>

### **CONTENUS :**

Chaque enseignement présente un aspect du Yoga non séparé de la démarche intégrale de transmission, d'adaptation et de diffusion. Il s'agit d'approfondir les connaissances théoriques et expérientielles spécifiques au YOGA (son histoire, ses concepts, ses pratiques) et faire le lien avec les théories et les techniques occidentales associées.

<b>DU YOGA 2021/2022</b>		
<b>BC1 : Comprendre l'histoire, les systèmes et les concepts du Yoga</b>	Apports théoriques, philosophiques et scientifiques des concepts yoguiques Textes de base : Yoga Sutra, Hatha Pradipika, Samkhya...	<b>20h</b>
<b>BC2 : Maîtriser et exploiter les sciences de la vie et les sciences humaines au regard du Yoga</b>	Diverses sciences : anatomie, physiologie, neurologie, pneumologie, cardiologie, gastroentérologie, psychologie... adaptées à la Science du Yoga Les étapes de la vie, les transformations	<b>30h</b>
<b>BC3 : Amener à une véritable Éducation Yogique (citoyenne, physique, posturale, émotionnelle...) et Éducation pour la Santé (état de bien-être physique, mental et social)</b>	Approfondissement et expérimentation des techniques Bases théoriques et scientifiques des Yoga Sutra de Patanjali : YAMAS, NYAMAS règles de relation / ASANAS : postures/ PRANAYAMAS : respiration, souffle / PRATYAHARA : rétraction des sens / DHARANA : fixation, concentration / DHYANA : méditation / SAMADHI : intégration globale Et les liens avec l'Education Pour la Santé tout au long de la vie : communication avec soi, les autres / Gestion du capital ostéo-articulaire / Gestion du stress et des émotions / Cohérence cardiaque / Intention positive / Optimisation des ressources ...	<b>70h</b>
<b>BC4 : Adapter l'enseignement du Yoga (pédagogie, milieu d'intervention...)</b>	Construire des séances, des programmes spécifiques en fonction des besoins et des milieux Mise en place de séquences pédagogiques et d'enseignement de Yoga au sein d'une structure éducative, sociale, médicale ou professionnelle.	<b>40h</b>
<b>BC5 : Réaliser un stage en structure de type social, éducatif, culturel, santé, entreprises...</b>	Pratique personnelle, réflexions et analyses tout au long de l'année guidée par une série de questions posées en début de formation, avec un regard en tant que pratiquant de Yoga, en tant qu'enseignant de Yoga et en tant qu'être humain. <b>Stage</b> : Création et Expérimentation d'un Programme adapté de Yoga à finalité d'Education pour la Santé (animation d'une douzaine de séances) support du mémoire.	

## **MODALITES DE CONTROLE DES CONNAISSANCES**

Validation du diplôme pour une moyenne globale de 10/20 et avec une note minimale par épreuve de 7/20.

### **Epreuves écrites :**

*Devoir écrit de connaissances de 2h	Coef.1
*Étude de cas de 2h	Coef.2
*Mémoire et soutenance (présentation power point) : analyse du stage en structure	Coef.2

## **EQUIPE PEDAGOGIQUE**

La formation est assurée par des universitaires et des professionnels dans le domaine du YOGA et de l'Education.

### **Enseignants des concepts yogiques et de la démarche du DU :**

**Virginie ASSEMAN** : Professeur de Yoga, praticienne en Yoga Nidra, Diplôme Universitaire « Adapter et diffuser les outils du Yoga » de Lille 2, diplômée d'Ayurveda Source, Yogalite / Kaivalyadhama Inde, ISTHME, présidente de l'association EASY (Escale Ayurveda Sérénité Yoga).

**Benjamin BERNARD** : Docteur Sciences de la Vie et de la Santé, Responsable pédagogique de l'école de formation professionnelle de Yoga « Nādanjali » (CATCO, Besançon), Diplôme Universitaire de YOGA « Education Yogique » de Lille2.

**Marc BEUVAIN** : Thérapeute et formateur d'enseignants de Yoga depuis 20 ans. Fondateur et gérant des centres Vicitra Guadeloupe et Vicitra Bruxelles. Accompagne d'autres équipes d'enseignants respectueux de son savoir-faire en Angleterre, en Italie, en Suisse, en France et en Belgique.

**Agnès BULTÉ** : Professeure des écoles et de yoga enfants, Diplôme Universitaire de YOGA « Education Yogique » de Lille 2, Responsable école de formation professionnelle yoga enfants « Nādanjali » (CATCO, Besançon), Fondatrice de « Pousse de Yogi ».

**Marie Hélène GORISSE** : Docteur en philosophie sur les théories de la connaissance et de l'argumentation en Inde classique, diplômée de l'université Lille 3 ; puis en contrat de recherche dans les universités de Gand, puis de Leiden ; aujourd'hui chargée de cours en religions et philosophies indiennes à l'université SOAS de Londres.

**Docteur Hugues GOUZENES** : Médecin, professeur de yoga, spécialisé en yoga thérapie, psychophysiologie du yoga : Enseignement du Docteur BHOLE ancien Directeur de recherches de l'Institut Kaivalyadhama Inde.

**Nathalie LA ROSA** : Coach certifiée (individuel et équipe), Consultante en Management, Formatrice. Fondatrice de « l'Hêtre en devenir », Diplôme Universitaire « Adapter et diffuser les outils du Yoga » de Lille 2.

**Néda LAZAREVIC** : Docteur en informatique, Master d'ingénieur, Diplôme Universitaire de YOGA "Education Yogique" de Lille2, Professeur de Yoga, diplômée de Kaivalyadhama Inde, Fondatrice de YogaLite Lille.

**Renée LEMOINE** : praticienne en Ayurvédā.

**Cyril MOREAU** : Formé et certifié en **Hatha yoga** et au **Vinyasa yoga** selon la méthode de Gérard Arnaud, formation F.F.Y & Yoga alliance USA. Certification du  **cursus Yoga complet, Abdologie, Périnée**, Pré et post-natal selon la méthode du Docteur Bernadette de Gasquet. Créateur du studio de yoga « Nataraja » Bordeaux.

**Dimitri VANDEVELDE** : Enseignant de YOGA, Éducateur santé et Formateur au RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation).

### **Pour les autres disciplines et les Sciences de la vie / Sciences Humaines au regard du Yoga**

**Brigitte MAINGUET** : Docteur en Psychologie, PRCE EPS enseignante à la FSSEP de Lille.

**Docteur Pierre LELONG** : Médecin / acupuncture Lille, vice-président du CITAC, Chargé de cours universitaires à Paris XI : DIU Hypnose Clinique, à Lille II : DU Stress et Anxiété / DU TCCE.

**Florence FRANCOIS** : PRCE EPS, enseignante à la FSSEP de Lille, responsable de la licence Métiers de la Forme, de la Santé et du Bien-Être.

## **DU Yoga : adapter et diffuser les outils du Yoga. Année 2021/2022**

### **150h de cours en présentiel et 10h de cours en distanciel. Blocs de Compétence : BC**

BC1 = Comprendre l'histoire, les systèmes et les concepts du Yoga (20h).

BC2 = Maîtriser et exploiter les sciences de la vie et les sciences humaines au regard du Yoga (30h).

BC3 = Amener à une véritable Éducation Yogique (citoyenne, physique, posturale, émotionnelle...) et Éducation pour la Santé (état de bien-être physique, mental et social) (70h).

BC4 = Adapter l'enseignement du Yoga (pédagogie, milieux d'intervention...) (40h).

<b>Semaine du 20 au 24 septembre 2021 (40h) : Fondamentaux, bases théoriques, 1ers piliers des Yoga Sutra de Patanjali (YSP)</b>				
Lundi 20 Sept	8h/10h	Présentation générale de la formation : Le programme – Les objectifs – Les modules.	Mylène Murot. BC1	2h
	10h/12h	Le cadre du Diplôme Universitaire : La démarche du protocole pour Adapter et Diffuser.	Mylène Murot. BC3	2h
	13h30/15h30	Adapter les outils du yoga : Démarche pédagogique – Méthodologie d'adaptation et d'enseignement. Consignes pour la création de courtes pratiques (routines) visant des besoins particuliers (travail à présenter lors des modules suivants).	Mylène Murot. BC3	2h
	15h30/17h30	Les piliers 1 et 2 des YSP : Yama / Nyama (théorie et pratique).	Mylène Murot. BC1(1h). BC3(1h)	2h
Mardi 21 sept	8h/12h	Le pilier 3 des YSP : Asanas (théorie et pratique). Les outils de communication : savoir être avec soi et les autres.	Mylène Murot. BC1(2h). BC3(2h)	4h
	13h30/15h30	Système ostéo-articulaire en lien avec la colonne vertébrale.	Florence François. BC2	2h
	15h30/17h30	Les problématiques de santé en lien avec la colonne vertébrale.	Florence François. BC2	2h
Mercredi 22 sept	8h/10h	Gestion du capital ostéo-articulaire.	Florence François. BC2	2h
	10h/12h	« Postures » dans les disciplines physiques.	Florence François. BC3	2h
	13h30/17h30	Yoga Sutra de Patanjali – perspectives classiques et contemporaines (Théorie et pratique).	Néda Lazarevic. BC1	4h
Jeudi 23 sept	8h/10h	Évolution des relations corps-esprit en Psychologie. Les grands courants occidentaux (TCA, Psychanalyse, TCC). Différences et place du Yoga.	Brigitte Mainguet. BC2	2h
	10h/12h	La construction du schéma corporel (le développement de l'enfant, l'adolescence, les expériences motrices, l'image de soi, l'estime de soi, la confiance en soi...).	Brigitte Mainguet. BC2	2h
	13h30/17h30	Le pilier 4 : Pranayama (théorie et pratique)	Neda Lazarevic. BC1(2h). BC3(2h)	4h
Vendredi 24 sept	8h/10h	Présentation des YSP adaptés à un public néophyte.	Agnès Bulté. BC4	2h
	10h/12h	Les 8 auxiliaires des YSP : pratique adaptée à un public enfant ou adolescent.	Agnès Bulté. BC4	2h
	13h30/15h30	Hatha Yoga : Asanas / Bandhas / Mudras. Théorie et pratiques.	Benjamin Bernard. BC2	2h
	15h30/17h30	Hatha Yoga : Asanas / Bandhas / Mudras. Théorie et pratiques.	Benjamin Bernard. BC3	2h

<b>Semaine du 15 au 19 novembre 2021 (40h) : Suite fondamentaux, piliers des YSP, exemple de protocole adapté de Yoga</b>				
Lundi 15 Nov	8h/12h	Retour de formation et Présentation des expériences menées par les étudiants entre les modules (journal d'expériences) Méthodologie : Construire les liens entre les intervenants et les concepts – (yogiques/scientifiques – occidentaux/orientaux) pour adapter et diffuser. Pratiques adaptées : cibler un besoin et construire une séance.	Mylène Murot. BC3(2h). BC4(2h)	4h
	13h30/17h30	La philosophie en Inde, Hindouisme, Véda et Darsana.	Marie-Hélène Gorisse. BC1	4h
		Les textes fondateurs (Samkhya-Karika, Yoga-Sutra de Patanjali, Katha-Upanisad).	Marie-Hélène Gorisse. BC1	

Mardi 16 Nov	8h/10h	Protocole de stage : Établir un diagnostic initial. Les compétences psychosociales de l'OMS. Consignes pour la recherche et la mise en place du stage en structure. Exemples de thématiques de stages réalisés par des étudiants.	Mylène Murot. BC4	2h
	10h/12h	Analyse posturale (application) : analyser pour adapter.	Florence François. BC3	2h
	13h30/17h30	Le yoga, une science de l'expérience : le travail de connaissance de soi pour adapter et diffuser. Méthodologie : définir des besoins particuliers et cibler les outils du yoga en fonction d'objectifs. Présentation par les étudiants de courtes pratiques. Analyse des pratiques (préparation à l'étude de cas).	Mylène Murot. BC3	4h
Mercredi 17 Nov	8h/10h	La psycho-neuro-immunologie. La conscience, la personnalité. Les connaissances actuelles en neurosciences.	Brigitte Mainguet. BC2	2h
	10h/12h	Utilisation des tests scientifiques.	Brigitte Mainguet. BC2	2h
	13h30/17h30	Ré-éduquer au souci de soi : de l'Éducation à la Santé à l'éducation à l'Être.	Dimitri Vandeveld. BC3	4h
Jeudi 18 Nov	8h/12h 13h30/17h30	Psychophysiologie du Yoga à travers les 8 membres du Yoga. Connaissances expérientielles.	Hugues Gouzènes. BC2(4h). BC3(4h)	8h
Vendredi 19 Nov	8h/12h 13h30/17h30	Le système respiratoire et ses interactions sur les autres systèmes. Connaissances expérientielles.	Hugues Gouzènes. BC2(4h). BC3(4h)	8h

**Semaine du 13 décembre au 17décembre (40h) : Les derniers piliers des YSP, exemples de protocoles adaptés de Yoga, exemples de routines**

Lundi 13 Déc	8h/12h	Les piliers 5 à 8 des YSP : Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi (Théorie et Pratique).	Mylène Murot. BC1(2h). BC3(2h)	4h
	13h30/15h30	La gestion du stress et des émotions. Fonctionnements physiologique et psychologique.	Yancy Dufour. BC2	2h
	15h30/17h30	Coping physiologiques : contrôle respiratoire, techniques de relaxation (principes et techniques occidentales), biofeedback.	Yancy Dufour. BC3	2h
Mardi 14 Déc	8h/10h	Coping cognitifs : imagerie mentale, dialogue interne, Mindfulness.	Yancy Dufour. BC3	2h
	10h/12h	Coping comportementaux : switch, routines...	Yancy Dufour. BC3	2h
	13h30/17h30	Méthodologie/Pratique : Définir une pratique en fonction d'objectifs. (Présentation des pratiques par les étudiants et analyse (suite du module 2)).	Mylène Murot. BC4	4h
Mercredi 15 Déc	8h/12h	Pour une colonne vertébrale heureuse : La dimension holistique de la posture. Se réapproprié son corps par la posture – Adapter la posture à ses besoins physiques, mentaux, émotionnels.	Cyril Moreau. BC4	4h
	13h30/17h30	Art et pleine conscience : La rencontre du yoga et de l'art. Le processus de créativité (transférabilité dans un protocole de yoga au regard des compétences de l'OMS : pensée créative et résolution de problème). Atelier Pratique : relaxation et créativité « carnet de voyage intérieur ».	Mylène Murot. BC3(2h). BC2(2h)	4h
Jeudi 16 Déc	8h/12h	Ayurveda. Liens avec le yoga.	Renée Lemoine. BC3	4h
	13h30/15h30	Kriya Yoga et Hygiène respiratoire. Protocole adapté au public enfant.	Agnès Bulté. BC4	2h
	15h30/17h30	Kriya Suddhi. Pratique Neti et Vinyasa Suddhi.	Benjamin Bernard. BC3	2h
Vendredi 17 Déc	8h/12h	Kriya Suddhi : Tapas et Toumo. Théorie et pratiques.	Benjamin Bernard. BC3	4h
	13h30/17h30	Kriya Suddhi et Appareil digestif. Théorie et pratiques.	Benjamin Bernard. BC3	4h

<b>Semaine du 31 janvier au 04 février (30h + 4h examen écrit) : Les derniers piliers des YSP - présentation de protocoles adaptés de Yoga par les étudiants.</b>				
Lundi 31 Janvier	8h/12h	SAMYAMA : les liens avec la Mindfulness. Attitude de témoin au quotidien : observer ses schémas de fonctionnement.	Mylène Murot. BC1(2h). BC3(2h)	4h
	13h30/17h30	Yoga et entreprise : Le yoga adapté au monde de l'entreprise - un exemple de protocole – Liens et similitudes des différentes pratiques pour intervenir en entreprise.	Nathalie La Rosa. BC4	4h
Mardi 01 Février	8h/12h	Santé globale et unité par le yoga. Compréhension globale de la santé par le yoga et de la liberté de conscience.	Marc Beuvain. BC2(2h). BC1(1h). BC3(1h)	4h
	13h30/17h30	Présentation détaillée des conflits identitaires et des conséquences sur notre santé globale. Expérimentation des cinq conditions permettant, selon les principes du yoga, cette santé holistique.	Marc Beuvain. BC3	4h
Mercredi 02 Février	8h/12h	États de conscience : Hypnose, Auto-Hypnose, Thérapie d'Activation de la Conscience.	Pierre Lelong. BC3	4h
	13h30/17h30	Les mises en stage : questions, échanges, présentation, hypothèses de travail. Pratique : Présentation de routines par les étudiants et analyse. (suite et fin)	Mylène Murot. BC4	4h
Jeudi 03 Février	8h/12h	Vers l'immobilité et le relâchement (nidr – yin).	Virginie Asseman. BC3(2h). BC4(2h)	4h
	13h30/15h30	Synthèse de formation – Conclusion/Bilan – Méditation finale.	Mylène Murot. BC4	2h
Vendredi 04 février	8h/12h	Examen écrit	Mylène Murot	4h

**Examen écrit** : vendredi 04 février 2022 de 8h à 12h (4h)

**Tutorat en distanciel** : 10h BC4

Février : 2,5h

Mars : 2,5h

Avril : 2,5h

Mai : 2,5h

**Soutenances** : les lundi 13 juin, mardi 14 juin, mercredi 15 juin.