

# DU Yoga. Année 2022/2023

## « Adapter et Diffuser les outils du Yoga »

### 150h de cours en présentiel + 10h de cours en distanciel

#### **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.

-**Madame Mylène MUROT**, Enseignante spécialisée de formation. Relaxologue. Diplôme Universitaire de YOGA « Éducation Yogique » de Lille2. Professeure de Yoga (Kaivalyadham/Inde) 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 au sens classique du terme, 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 Éducation 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...), enseignants de l'Éducation Nationale, éducateurs spécialisés avec public à besoins particuliers, personnes en reconversion professionnelle, Ressources Humaines, entreprises...

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>Prérequis en YOGA</b>	Étude 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 (Écoles 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. Étude globale de l'être humain. Étude du lien entre corps, mental, émotions

EDUCATION CITOYENNE EDUCATION PHYSIQUE et POSTURALE EDUCATION EMOTIONNELLE	Connaissance globale des techniques et pratiques de base : 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. 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'Éducation 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 2022/2023</b>		
<b><u>BC1 :</u></b> <b>Histoire, systèmes et concepts du Yoga</b>	Apports théoriques, philosophiques et scientifiques des concepts yogiques Textes de base : Yoga Sutra, Hatha Pradipika, Samkhya...	<b>20h</b>
<b><u>BC 2 :</u></b> <b>Sciences de la vie et 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><u>BC 3 :</u></b> <b>Éducation Yogique : citoyenne, physique, posturale, émotionnelle...</b> <b>Éducation Pour la Santé :</b> <b>État de bien-être physique psychique 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'Éducation 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>80h</b>
<b><u>BC 4 :</u></b> <b>L'enseignement du Yoga (pédagogie, milieux 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>30h</b>
<b><u>BC 5 :</u></b> <b>Travail personnel</b> <b>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'Éducation 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

### **Épreuves 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'Éducation.

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

**Philippe BEER GABEL** : Directeur du studio Yoga Pop Bordeaux, Formateur en Yin Yoga, Yoga Nidra et Musique.

**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 « Éducation Yogique » de Lille2.

**Audrey BAUDEN** : Masseur Kinésithérapeute D.E., accompagnement en fasciathérapie, somato-psycho-pédagogie, coaching perceptif.

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

**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.

**Debiprasad PRAMANIK** : Formateur et praticien association swayoga - ashram sri aurobindo new delhi – Maîtrise de yoga – professeur à AURO University – doctorant yoga intégrale de sri aurobindo et hatha yoga - Evalueur certifié par le ministère de AYUSH, gouvernement indien.

**Nathalie LA ROSA** : Coach certifiée (individuel et équipe), Consultante en Management, Formatrice. Fondatrice de « l'Hêtre en devenir », Diplôme Universitaire « Diffuser le yoga et l'adapter pour tous » de Lille 2.

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

**Lina Renée LEMOINE** : Maîtrise de philosophie. Licence de Sciences de l'Éducation. Professeur de Français Langue Étrangère (FLE). Formation en Ayurvéda avec le docteur Anupana KRISHNAN SAARAM CENTER Kottayam Kérala Inde du sud. Spécialisation Marmathérapie et Psychologie ayurvédique YOGSANSARA Centre spécialisé en Yoga et Ayurvéda Paris.

**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.

## DU Yoga : Adapter et Diffuser les outils du Yoga. Année 2022/2023

### 150h de cours en présentiel et 10h de cours en distanciel

#### Éléments Constitutifs d'une Unité d'Enseignement : ECU

BC1 = Histoire, systèmes et concepts du Yoga (20h).

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

BC3 = Démarche et outils pour un bien-être total grâce au Yoga (80h).

BC4 = L'enseignement du Yoga : pédagogie, adaptation à différents milieux (30h).

<b>Module 1 : Semaine du 19 au 23 septembre 2022 (40h)</b> <b>Fondamentaux, bases théoriques, 1ers piliers des Yoga Sutra de Patanjali (YSP)</b>				
Lundi 19 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 – Référentiel de compétences - La démarche générale 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 20 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.	Audrey Bauden. BC2	2h
	15h30/17h30	Le rôle des fascias, la tenségrité.	Audrey Bauden. BC2	2h
Mercredi 21 sept	8h/12h	Mise en place de grille de lecture : éducation posturale.	Audrey Bauden. BC3	4h
	13h30/17h30	Yoga Sutra de Patanjali – perspectives classiques et contemporaines. (Théorie et pratique).	Néda Lazarevic. BC1	4h
Jeudi 22 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 23 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	Hygiène respiratoire. Théorie	Agnès Bulté. BC2	2h
	15h30/17h30	Hygiène respiratoire. Pratique	Agnès Bulté. BC3	2h

#### **Module 2 : Semaine du 17 au 21 octobre 2022 (40h)**

**Suite fondamentaux, piliers des YSP, exemple de protocole adapté de Yoga**

Lundi 17 oct	8h/12h	Philosophie : les origines du yoga – Définition du yoga selon les textes traditionnels.	Debiprasad Pramanik BC1 (4h)	4h
	13h30/17h30	-Les différentes écoles de yoga et leurs textes fondateurs -Les Yoga Sutra de Patanjali et la hatha yoga pradipika	Debiprasad Pramanik BC3(2h). BC4(2h)	4h
Mardi 18 oct	8h/10h	Protocole de stage support du mémoire : Établir un diagnostic – Construire les hypothèses de travail – définir des objectifs – Choisir les outils du yoga. Mise en lien concepts yogiques/concepts occidentaux au regard des compétences psychosociales de l’OMS.	Mylène Murot. BC4	2h
	10h/12h	Anatomie, fascia : Éducation à l’observation.	Audrey Bauden. BC3	2h
	13h30/17h30	Le yoga, une science de l’expérience : Construire des pratiques à partir de besoins particuliers (Méthodologie/Pédagogie) - Expérimenter (objet de formation) ces pratiques et en mesurer les effets (être l’objet de l’expérience) pour adapter et accompagner – Acquérir une démarche transférable aux différents publics.  Présentation par les étudiants de courtes pratiques – Analyse des pratiques (préparation à l’étude de cas).	Mylène Murot. BC3	4h
Mercredi 19 oct	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	Rééduquer au souci de soi : de l’Éducation à la Santé à l’éducation à l’Être.	Dimitri Vandeveld. BC3	4h
Jeudi 20 oct	8h/12h 13h30/17h30	Psychophysiologie du Yoga à travers les 8 membres du Yoga. Connaissances expérientielles.	Hugues Gouzènes. BC1 (1h). BC2(2h). BC3(5h)	8h
Vendredi 21 oct	8h/12h 13h30/17h30	Le système respiratoire et ses interactions sur les autres systèmes. Connaissances expérientielles.	Hugues Gouzènes. BC2(4h). BC3(4h)	8h

<b>Module 3 : Semaine du 28 novembre au 02 décembre (40h)</b>				
<b>Les derniers piliers des YSP, exemples de protocoles adaptés de Yoga, exemples de routines</b>				
Lundi 28 nov	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 29 nov	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 30 nov	8h/12h	Pour une colonne vertébrale heureuse : La dimension holistique de la posture. Se réapproprier son corps par la posture – Adapter la posture à ses besoins physiques, mentaux, émotionnels.	Cyril Moreau. BC4	4h
	13h30/17h30	Vers une éducation posturale – pratiquer en sécurité pour un bien être global. Etude autour d'un panel de postures.	Cyril Moreau. BC3(2h). BC2(2h)	4h
Jeudi 01 déc	8h/12h	Art et pleine conscience : la rencontre du yoga et de l'art. Le processus de créativité. Créativité et Adaptation (pensée créative et résolution de problème : OMS). Atelier pratique : « Carnet de voyage intérieur ».	Mylène Murot. BC3	4h
	13H30/15H30	Hatha Yoga : Asanas/Bandhas/Mudras. Théorie et pratique	Benjamin Bernard. BC2	2h
	15h30/17h30	Kriya Suddhi. Pratique Neti et Vinyasa Suddhi.	Benjamin Bernard. BC3	4h
Vendredi 02 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

**Module 4 : Semaine du 16 janvier au 20 janvier (30h + 4h examen écrit)**  
**Les derniers piliers des YSP - présentation de protocoles adaptés de Yoga par les étudiants.**

Lundi 16 janv	8h/12h	SAMYAMA : les liens avec la Mindfulness. La pleine conscience au quotidien : Attitude de témoin - observer ses schémas de fonctionnement. Théorie et pratique	Mylène Murot. BC1(2h). BC3(2h)	4h
	13h30/17h30	États de conscience : Hypnose, Auto-Hypnose, Thérapie d'Activation de la Conscience.	Pierre Lelong. BC3	4h
Mardi 17 janv	8h/12h	Journée Ayurvéda	Lina Lemoine. BC3	4h
	13h30/17h30	Journée Ayurvéda	Lina Lemoine. BC3	4h

Mercredi 18 janv	8h/12h	Vers l'immobilité et le relâchement : Yin Yoga : théorie et pratique.	Philippe Beer Gabel. BC4	4h
	13h30/17h30	Yoga Nidra : théorie et pratique.	Philippe Beer Gabel. BC4	4h
Jeudi 19 janv	8h/12h	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
	13h30/15h30	Les mises en stage : questions, échanges, présentation, hypothèses de travail. Synthèse de formation. Méditation finale.	Mylène Murot. BC4	2h
Vendredi 20 janv	8h/12h	Examen écrit	Mylène Murot	4h

**Examen écrit** : vendredi 20 janvier 2023 de 8h à 12h (4h)

**Tutorat en distanciel** : 10h BC3

Février : 2,5h

Mars : 2,5h

Avril : 2,5h

Mai : 2,5h

**Soutenances** : les lundi 12 juin, mardi 13 juin, mercredi 14 juin 2023.