

ORGANISATION du DU

Calendrier 2024-2025

- 1 semaine du lundi 6 au vendredi 10 janvier 2025
- 3 jours du jeudi 27 février au samedi 1er mars 2025
- 3 jours du jeudi 27 au samedi 29 mars 2025
- 1 semaine du lundi 12 au vendredi 16 mai 2025
- 1 semaine du lundi 16 au vendredi 20 juin 2025

Horaires

- 1er jour : 14h-19h
- Jour(s) suivant(s) : 8h-13h et 14h-19h
- Dernier jour : 8h-13h

PUBLIC PRIORITAIRE

- **Professeurs de yoga**
- **Secteur de la santé :**
Prescripteurs (sage-femmes, médecins)
ou auxiliaires médicaux et paramédicaux
(kinésithérapeutes, ergothérapeutes, infirmiers, psychomotriciens...)
- **Du secteur médico-social :** éducateurs, éducateurs spécialisés
- **De l'intervention par les APSA** (Activités Physiques, Sportives et Artistiques) **et étudiants en STAPS** ayant un projet en lien avec le yoga.
- Les non-enseignants de yoga devront avoir **une pratique personnelle de yoga depuis au moins deux ans.**

Ce DU est une formation **diplômante** qui vise à **conforter** mais aussi à **questionner les savoirs et pratiques** liant yoga et santé.

Il vise un **perfectionnement des connaissances et des compétences** mais n'a pas vocation à former de futurs enseignants de yoga, ni des yoga-thérapeutes.

Enfin, il est ouvert qvec beaucoup de sympathie et de bienveillance à **tous les courants du yoga.**

COÛT DE LA FORMATION

- Si vous financez personnellement votre formation : **2800 €**
- Si votre formation est partiellement ou totalement prise en charge par un organisme de formation : **3600 €**
- *Ces tarifs ne comprennent pas les droits universitaires dont le montant est d'environ 200 €.*

Où sommes-nous ?

Faculté des Sciences du Sport du Nancy
30 rue du Jardin Botanique
CS 30156
54603 VILLERS-LÈS-NANCY

Accueil de l'UFR STAPS
03.72.74.67.10
Secrétariat du DU
Sabine Richelot
03.72.74.67.21
sabine.richelot@univ-lorraine.fr
Responsable pédagogique du DU
Bruno Hilton
06.89.69.71.76
bruno.hilton@univ-lorraine.fr



UNIVERSITÉ
DE LORRAINE



Diplôme Universitaire Yoga et Santé



*La symbiose
entre l'esprit du yoga
et les apports scientifiques*

150h de formation

70h de pratique

80h de théorie

23 participants

2024 - 2025

OBJECTIFS

- S'approprier ou approfondir les enjeux préventifs, sécuritaires et thérapeutiques du yoga.
- Approfondir les fondamentaux scientifiques des pratiques et effets du yoga.
- Consolider ses compétences pédagogiques.

UE 1. FONDEMENTS CULTURELS, SCIENTIFIQUES, ET METHODOLOGIQUES

Spécificité du yoga par rapport aux sports
Les fondements culturels du yoga
Yoga contemporain, yoga en débat
Méditation et santé
Yoga, spiritualité et santé
Histoire des liens Yoga-Ayurveda
Yoga, alimentation et pleine conscience
Alimentation en santé : alcalinité, IG, jeûne...
Yoga, méthodologie et efficacité
Yoga et stress
Yoga et régulation des émotions
Yoga et violences
Yoga et psychopathologies
Yoga et fascias
Le périnée
Le processus d'équilibration - Yoga et ORL
Yoga et épigénétique
Yoga et théorie polyvagale
Yoga, infectiologie et immunité
Yoga et cardiologie
Yoga et cancer
Yoga et apnée - Aspects scientifiques

UE 2. SECURITE, PREVENTION, THERAPIE, EPANOUISSEMENT

Le froid, un allié de notre santé - Yoga toumo
Yoga et ayurvéda
Shank prakshalana
Le yoga du rire
Yoga sur chaise
Restorative yoga
Yoga nidra
Yoga, neurosciences et éducation de l'enfant
Yoga et hygiène respiratoire de l'enfant
Yoga et seniors
Yoga et personnes en situation de handicap
Yoga au féminin
Yoga sans dégât
Yoga et sport de haut-niveau
Yoga et apnée
5 études techniques
Yoga et ajustements
Yoga, raideur et laxité
La yoga-thérapie : soigner par le yoga
Etude de cas en yoga-thérapie



EVALUATION

L'évaluation repose sur un mémoire écrit, soutenu devant un jury, qui portera obligatoirement sur un thème en lien avec Yoga et Santé.

Avec la participation de :

ANDRIEU Bernard, Professeur de philosophie Université Paris Descartes, associé CNRS en anthropologie du corps et de la santé.
BOURGOGNON François, Médecin psychiatre, spécialiste de la méditation, auteur, CHU Nancy.
BERNARD Benjamin, Dr en Sciences de la Vie et de la Santé, formateur de profs de yoga à BESANCON, professeur de yoga toumo.
BRUNAUT Claire et DELATTRE Cécile, Médecins à l'Institut de Cancérologie de Lorraine - NANCY.
BULTE Agnès, Professeur des écoles, professeur de yoga, association « Pousse de yogi », formatrice animateurs yoga-enfant - BESANCON.
CEBALLOS Ananda, Dr en philosophie (Etudes Indiennes), psychologue, formatrice de professeurs de yoga - Paris.
CHERY Benjamin, kinésithérapeute, ostéopathe, professeur de yoga, enseignant Ecole de kinésithérapie - Nancy
COMPERE Isabelle, professeur de yoga, yoga-thérapeute - Paris.
COUDRON Lionel, Médecin à Paris, professeur de yoga, co-fondateur de l'association « Médecine et yoga », directeur de l'Institut de Yoga-thérapie.
DE GASQUET Bernadette, Médecin, professeure de yoga, formatrice de kinésithérapeutes, de médecins, de professeurs de yoga. Paris.
FAHSI Zineb, Professeure de yoga, diplômée Sciences-Po, titulaire DU Cultures et Spiritualités d'Asie, autrice - Lyon.
HILTON Bruno, Professeur agrégé EPS, professeur de yoga, yoga-thérapeute, concepteur et responsable de ce DU. Université de Lorraine - Nancy.
HILTON Murielle, professeure EPS SUAPS Université de Lorraine, professeure de yoga, yoga-thérapeute, titulaire du DU Yoga-Santé.
ISOART Gil, Professeur de yoga, enseignant au Ballet de l'Opéra de Paris et au Conservatoire de danse et de musique de Paris.
JAUSSAUD Roland, Chef de service en médecine interne au CHRU de Nancy, yoga-thérapeute, titulaire du DU Yoga et Santé - Nancy.
JEANMAIRE Eliette, Médecin infectiologue CHRU Nancy, yoga-thérapeute, titulaire du DU Yoga et Santé - Nancy.
LEFEVRE Michèle et MOYSAN Isabelle, Professeures de yoga, praticiennes ayurvéda, formatrice de prof de yoga. Ecole Yogamrita.
LEVY Julien, Rédacteur en chef de Yoga Journal, auteur, formateur de professeurs de yoga.
MOALLA Mounia, Dr en pharmacie, yogathérapeute, professeure de yoga - Bergerac.
PARIETTI Cécile, Professeur CHU Nancy, ORL, pratiquante de yoga.
PERRIN Marion, médecin psychiatre, yoga-thérapeute, professeur de yoga, titulaire du DU Yoga et Santé - Nancy
PINSARD Laurence, Ancienne rédactrice en chef de la revue Esprit-Yoga, professeure de yoga, anthropologue. BORDEAUX.
SAVOYE Sophie, médecin pédopsychiatre à Nancy, titulaire du DU Yoga et Santé, en formation professorat de yoga.
SCHIRRE Mary, Maîtresse de conférences STAPS, sociologie et anthropologie, apnéiste, titulaire DU Yoga et Santé - Nancy.
TESTE Camille, Diplômée Master 2 Sciences-Po Paris, professeur de yoga, journaliste, autrice.
TOY-RIONT Stéphanie, Médecin chef de service en psychiatrie, titulaire DU Yoga et Santé - Marseille.
VOIX Raphaël, anthropologue, historien du yoga - CNRS - Paris.
ZANNAD Noura, Médecin cardiologue, pratiquante de yoga et yoga-thérapeute, chef de service hôpital de Thionville.