

# 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

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 avec beaucoup de sympathie et de bienveillance à **tous les courants de yoga**.




### Coût de la formation

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




### Faculté des Sciences du Sport du Nancy


30 rue du Jardin Botanique  
CS 30156  
54603 VILLERS-LÈS-NANCY

 <http://staps.-nancy.univ-lorraine.fr>

### 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](mailto:sabine.richelot@univ-lorraine.fr)

### Responsable pédagogique du DU Bruno Hilton

 06.89.69.71.76

 [bruno.hilton@univ-lorraine.fr](mailto:bruno.hilton@univ-lorraine.fr)



# ORGANISATION DU DIPLÔME UNIVERSITAIRE

## CALENDRIER 2023-2024

- 1 semaine du lundi 18 au vendredi 22 décembre 2023
- 1 semaine du lundi 8 au vendredi 12 janvier 2024
- 1 bloc de 3 jours du jeudi 14 au samedi 16 mars 2024
- 1 bloc de 3 jours du jeudi 11 au samedi 13 avril 2024
- 1 semaine du lundi 27 au vendredi 31 mai 2024

### Horaires

**1er jour** : 14h-19h

**Jour(s) suivant(s)** :  
8h-13h et 14h-19h

**Dernier jour** : 8h-13h

## PUBLIC PRIORITAIRE

- **Professeurs de yoga**
- **Du secteur de la santé** : Prescripteurs (sage-femmes, médecins, etc.) **ou auxiliaires médicaux et paramédicaux** (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, infirmiers, psychomotriciens, etc.)
- **Du secteur médico-social** : éducateurs, éducateurs spécialisés, etc.

**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

## AVEC LA PARTICIPATION DE :

**BERNARD Benjamin**, Dr en Sciences de la Vie et de la Santé, formateur de professeurs de yoga à Besançon, professeur de yoga toumo.

**BOURGOGNON François**, Médecin psychiatre, spécialiste de la méditation, auteur, CHU Nancy.

**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 animatrice yoga-enfant - Besançon.

**CEBALLOS Ananda**, Dr en philosophie (Etudes Indiennes), psychologue, formatrice de profs de yoga - Paris.

**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.

**FILLIOT Philippe**, Dr en sciences de l'éducation, professeur agrégé d'arts plastiques, professeur de yoga - Université de Reims.

**HILTON Bruno**, Professeur agrégé EPS, professeur de yoga, yoga-thérapeute, concepteur et responsable de ce DU. Université de Lorraine - Nancy.

**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.

**LECLERCQ-OLIVE Béatrice**, Dr en psychologie, yoga-thérapeute-Jura.

**LEFEVRE Michèle**, Professeure de yoga, praticienne en ayurvéda, formatrice de professeurs de yoga, fondatrice de l'école de yoga « Yogamrita ».

**LEVY Julien**, Rédacteur en chef de Yoga Journal, auteur, formateur de professeurs de yoga.

**LEWKOWITCH Catherine**, Sage-femme à Metz, formatrice à l'Institut De Gasquet.

**MARGIER Jeannot**, Educateur spécialiste du handicap, professeur de Hatha-yoga et yoga sur chaise - Die (26)

**MOINE Caroline**, géologue, naturopathe, professeur de yoga, titulaire DU Yoga et Santé - Vosges

**MOYSAN Isabelle**, Professeure de yoga, praticienne en ayurvéda, yoga-thérapeute, Institut Ayam à Rennes. Formatrice école Yogamrita.

**PERRIN Philippe**, Professeur des Universités STAPS. Médecin PH ORL, médecine du sport, médecine thermale - Laboratoire d'Analyse de la Posture, de l'Equilibration et de la Motricité - Nancy

**PINSARD Laurence**, Ancienne rédactrice en chef de la revue Esprit-Yoga, professeure de yoga, anthropologue. Bordeaux.

**REYDEL Antje**, Médecin cardiologue, pratiquante de yoga et yoga-thérapeute. Hôpitaux universitaires de Strasbourg.

**ROULLIERE Florence**, enseignante d'anatomie pour professeurs de yoga, yogathérapeute. Montpellier.

**SCHIRRER Mary**, Maîtresse de conférences STAPS, sociologie et anthropologie, apnéiste, titulaire DU Yoga et Santé - Nancy.

**TOY-RIONT Stéphanie**, Médecin chef de service en psychiatrie, titulaire DU Yoga et Santé - Marseille.

**VOIX Raphaël**, ethnologue, anthropologue, CNRS - Paris.

## OBJECTIFS

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

## UE 1. FONDEMENTS CULTURELS, SCIENTIFIQUES ET MÉTHODOLOGIQUES

Spécificité du yoga par rapport aux sports

Les fondements culturels du yoga

Le système du yoga

Les courants du yoga contemporain

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 psychopathologies

Yoga et fascias

Le périnée

Le processus d'équilibration - Yoga et ORL

Yoga et épigénétique

Yoga et médecine interne

Yoga, infectiologie et immunité

Yoga et cardiologie

Yoga et cancer

Yoga et apnée - Aspects scientifiques



## UE 2. SÉCURITÉ, PRÉVENTION, THÉRAPIE, ÉPANOUISSEMENT

Le froid, un allié de notre santé - Yoga toumo

Yoga et ayurvéda

Shank prakshalana

Le yoga du rire

La yoga-thérapie : soigner par le yoga

Etude de cas en yoga-thérapie

Yoga sans dégât

Yoga au féminin

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 et maternité

Yoga sur chaise

Restorative yoga

Yoga et sport de haut-niveau

Yoga et apnée

5 études techniques

Yoga et ajustements

Yoga, raideur et laxité

## ÉVALUATION

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

