

ORGANISATION DU DIPLÔME UNIVERSITAIRE

CALENDRIER 2025 – 2026

1 semaine du lundi 12 au vendredi 16 janvier 2026

3 jours du jeudi 12 au samedi 14 février 2026

3 jours du jeudi 26 au samedi 28 mars 2026

1 semaine du lundi 18 au vendredi 22 mai 2026

1 semaine du lundi 15 au vendredi 19 juin 2026



HORAIRES

1er jour : 14h – 19h

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

Dernier jour : 8h – 13h

PUBLICS PRIORITAIRES

Professeurs de yoga

Secteur de la santé :

Prescripteurs (sage-femmes, médecins)
ou auxiliaires médicaux et paramédicaux
(kinésithérapeutes, ergothérapeutes, infirmiers, psychomotriciens...)

Secteur médico-social : éducateurs, éducateurs spécialisés

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 yogathérapeutes.

Enfin, il est ouvert avec 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 Diplôme Universitaire
staps-fc-contact@univ-lorraine.fr

Responsable pédagogique du Diplôme Universitaire
Bruno Hilton
06 89 69 71 76
bruno.hilton@univ-lorraine.fr

UNIVERSITÉ DE LORRAINE
faculté des sciences du sport Nancy

DIPLÔME UNIVERSITAIRE YOGA & SANTÉ

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

150h de formation

70h de pratique

80h de théorie

23 participants

2025 – 2026



OBJECTIFS

S'approprier ou approfondir les enjeux préventifs, sécuritaires et thérapeutiques du yoga

Approfondir les fondamentaux scientifiques des pratiques et effets du yoga

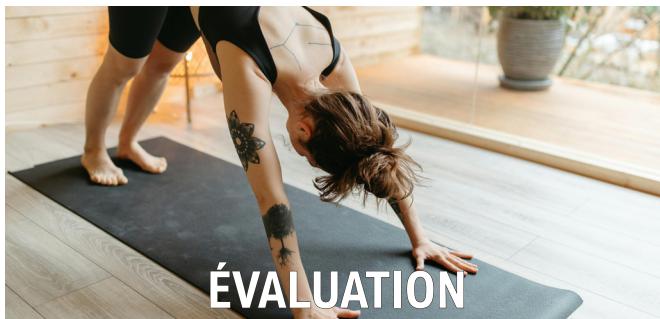
Consolider ses compétences pédagogiques

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 efficience
- 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, EPANOUISSSEMENT

- Le froid, un allié de notre santé - Yoga toumo
- Yoga et ayurvèda
- 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
- Étude de cas en yoga-thérapie



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. **BRUNAUD Claire** et **DELATTRE Cécile**, Médecins à l'Institut de Cancérologie de Lorraine - NANCY. **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 Yogathérapie. **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, yogathérapeute, 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, yogathérapeute, titulaire du DU Yoga et Santé - Nancy. **LEFEVRE Michèle** et **MOYSAN Isabelle**, Professeures de yoga, praticiennes ayurvèda, formatrices de prof de yoga. Ecole Yogamrita. **LEVY Julien**, ancien rédacteur en chef de Yoga Journal, auteur, formateur de professeurs de yoga. **MOALLA Mounia**, Dr en pharmacie, yogathérapeute, professeure de yoga - Bergerac. **NUEL Cécile**, Dentiste, Yoga-thérapeute, professeur de yoga, titulaire du DU Yoga et Santé. **PARIETTI Cécile**, Professeur CHU Nancy, ORL, pratiquante de yoga. **PERRIN Marion**, médecin psychiatre, yoga-thérapeute, professeure de yoga, titulaire du DU Yoga et Santé - Nancy. **PINSARD Laurence**, Ancienne rédactrice en chef de la revue EspritYoga, professeure de yoga, anthropologue. **BORDEAUX**. **SAVOYE Sophie**, médecin pédopsychiatre à Nancy, titulaire du DU Yoga et Santé, en formation professorat de yoga. **SCHIRRER Mary**, Maîtresse de conférences STAPS, sociologie et anthropologie, apnéiste, titulaire DU Yoga et Santé - Nancy. **TESTE Camille**, Diplômée Master 2 Sciences-Po Paris, professeure 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 yogathérapeute, chef de service hôpital de Thionville.

