



UNIVERSITÉ
DE LORRAINE



DIPLÔME UNIVERSITAIRE Yoga & Santé



WWW.STAPS-NANCY.UNIV-LORRAINE.FR

DESCRIPTION DU DIPLÔME UNIVERSITAIRE

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.

Il est ouvert avec beaucoup de sympathie et de bienveillance à **tous les courants du yoga**.



OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

PUBLICS PRIORITAIRES

Cette formation s'adresse aux :

- **Professeurs de yoga**
- **Secteur de la santé** : prescripteurs (sages-femmes, médecins) et auxiliaires médicaux et paramédicaux (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, infirmiers, psychomotriciens, etc)
- **Secteur médico-social** : éducateurs, éducateurs spécialisés
- **Intervenants en APSA** (Activités Physiques, Sportives et Artistiques)
- **Étudiants en STAPS** ayant un projet en lien avec le yoga

Les non-enseignants de yoga doivent justifier d'une **pratique personnelle d'au moins deux ans**.

ORGANISATION DU DIPLÔME UNIVERSITAIRE

Ce D.U. dispose de **23 places**.

CALENDRIER 2026 – 2027

1 semaine du **lundi 11** au **vendredi 15 janvier 2027**

3 jours du **jeudi 11** au **samedi 13 février 2027**

3 jours du **jeudi 18** au **samedi 20 mars 2027**

1 semaine du **lundi 10** au **vendredi 14 mai 2027**

1 semaine du **lundi 14** au **vendredi 18 juin 2027**

HORAIRES

1er jour : 14h – 19h

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

Dernier jour : 8h – 13h

VOLUME HORAIRE

Ce D.U. comprend un volume horaire de **150 heures de formation**, réparties en **70 heures de pratique** et **80 heures d'enseignements théoriques**.

ÉVALUATION

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

ENSEIGNEMENTS

Voici la liste des **unités d'enseignement suivies pendant la formation**.

U.E. 1 – FONDEMENTS CULTURELS, SCIENTIFIQUES, ET MÉTHODOLOGIQUES

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 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, et yoga et apnée : aspects scientifiques.

U.E. 2 – SÉCURITÉ, PRÉVENTION, THÉRAPIE, ÉPANOUISSEMENT

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, et étude de cas en yoga-thérapie.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

ANDRIEU Bernard, Professeur de philosophie Université Paris Descartes, associé CNRS en anthropologie du corps et de la santé. **BERNARD Benjamin**, Dr en Sciences de la Vie et de la Santé, formateur de profs de yoga à Besançon, professeur de yoga toumo. **BOURGOGNON François**, Médecin psychiatre, spécialiste de la méditation, auteur, CHU Nancy. **BRONNER Myriam**, Dr en biologie moléculaire, pratiquante de yoga. **BRUNAUT Claire** et **DELATTRE Cécile**, Médecins à l'Institut de Cancérologie de Lorraine, Nancy. **CEBALLOS Ananda**, Dr en philosophie (études Indiennes), psychologue, formatrice de professeurs de yoga à Paris. **CHERY Benjamin**, kinésithérapeute, ostéopathe, professeur de yoga, enseignant Ecole de kinésithérapie à Nancy. **CHEVREUX Christelle**, professeure de yoga du rire à Nancy. **COUDRON Lionel**, Médecin à Paris, professeur de yoga, co-fondateur de l'assoc. 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 à 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**, Ancien danseur étoile, professeur de yoga, enseignant au Ballet de l'Opéra de Paris et au Conservatoire de danse de Paris. **JAUSSAUD Roland**, Chef de service en médecine interne au CHRU de Nancy, yoga-thérapeute, titulaire du DU Yoga et Santé de Nancy. **JEANMAIRE Eliette**, Médecin infectiologue CHRU Nancy, yoga-thérapeute, titulaire du DU Yoga et Santé de Nancy. **LEFEVRE Michèle** et **MOYSAN Isabelle**, Professeures de yoga, praticiennes ayurvéda, formatrice de profs de yoga. Ecole Yogamrita en Bretagne. **LEVY Julien**, Ancien rédacteur en chef de Yoga Journal, formateur de professeurs de yoga, auteur à Thonon-les-Bains. **NUEL Cécile**, Dentiste, professeure de yoga, titulaire du DU Yoga et Santé, Yogathérapeute à Nancy. **PARIETTI Cécile**, Professeur CHU, ORL, pratiquante de yoga à Nancy. **PERRIN Marion**, médecin psychiatre, professeure de yoga, yoga-thérapeute, titulaire du DU Yoga et Santé de Nancy. **PINSARD Laurence**, Ancienne rédactrice en chef de la revue Esprit-Yoga, professeure de yoga, anthropologue, à Bordeaux. **POIRET Camille**, Conservatrice bibliothèque, historienne, professeure de yoga à Amiens. **SCHIRRE Mary**, Maîtresse de conférences STAPS, sociologie et anthropologie, apnéiste, titulaire DU Yoga et Santé de Nancy. **VOIX Raphaël**, anthropologue, historien du yoga - CNRS à Paris. **YGOUF Cédric**, Master en management, praticien en naturopathie holistique, accompagnateur fédéral de randonnée à Aix-en-Provence. **ZANNAD Noura**, Médecin cardiologue, chef de service hôpital de Thionville, pratiquante de yoga et yoga-thérapeute.



COÛT DE LA FORMATION

- Si vous financez personnellement votre formation : **2800 €**
- Si votre formation est partiellement ou totalement prise en charge par un organisme financeur : **3600 €**
- Si vous êtes Sportif de Haut Niveau : **1200 €**

Ces tarifs ne comprennent pas les frais d'inscription à l'Université de Lorraine, disponibles sur son site internet.



PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Les inscriptions s'effectuent via la plateforme **eCandidat** : ecandidat.univ-lorraine.fr

OÙ SOMMES-NOUS ?

Faculté des Sciences du Sport de Nancy – UFR STAPS
30 rue du Jardin Botanique - CS 30156
54603 Villers-lès-Nancy

CONTACTS

Accueil de la faculté

☎ 03 72 74 67 10

✉ staps-fc-contact@univ-lorraine.fr

Responsable de la formation

Bruno Hilton

☎ 06 89 69 71 76

✉ bruno.hilton@univ-lorraine.fr

Gestionnaire de la Formation Continue

Chryslène Nicolas

☎ 03 72 74 67 16

✉ chryslene.nicolas@univ-lorraine.fr