

## DU Yoga : Adapter et Diffuser les outils du Yoga. Année 2018/2019

<b>Semaine du 08 octobre 2018 au 12 octobre 2018 (40h) : Fondamentaux, bases théoriques, 1ers piliers des YogaSutra de Patanjali</b>				
Lundi 08	8h/10h	Présentation générale de la formation : Le programme – Les objectifs – Les modules	Mylène Murot. E1	2h
	10h/12h	Le cadre du Diplôme Universitaire – La démarche du protocole.	Mylène Murot. E3	2h
	13h30/15h30	Adapter les outils du yoga : la démarche pédagogique – la méthodologie. Consignes pour la création de courtes pratiques visant des besoins particuliers (routines).	Mylène Murot. E3	2h
	15h30/17h30	Les piliers 1 et 2 des YSP : Yama / Nyama (théorie et pratique)	Mylène Murot. E3	2h
Mardi 09	8h/10h	Les piliers 3 et 4 des YSP : Asanas / Pranayamas (théorie et pratique)	Mylène Murot. E3	2h
	10h/12h	Les outils de communication : savoir être avec soi et les autres.	Mylène Murot. E3	2h
	13h30/15h30	Système ostéo-articulaire en lien avec la colonne vertébrale.	Florence François. E2	2h
	15h30/17h30	Les problématiques de santé en lien avec la colonne vertébrale.	Florence François. E2	2h
Mercredi 10	8h/10h	Gestion du capital ostéo-articulaire.	Florence François. E2	2h
	10h/12h	« Postures » dans les disciplines physiques.	Florence François. E3	2h
	13h30/15h30	La philosophie en Inde, Hindouisme, Véda et Darsana.	Marie-Hélène Gorisse. E1	2h
	15h30/17h30	Les textes fondateurs (Samkhya-Karika, Yoga-Sutra de Patanjali, Katha-Upanisad).	Marie-Hélène Gorisse. E1	2h
Jeudi 11	8h/10h	Evolution des relations corps-esprit en Psychologie. Les grands courants occidentaux (TCA, Psychanalyse, TCC). Différences et place du Yoga.	Brigitte Mainguet. E2	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. E2	2h
	13h30/17h30	Ré-éduquer au souci de soi : de l'Education à la Santé vers l'Education à l'Etre.	Dimitri Vandavelde. E3	4h
Vendredi 12	8h/10h	Présentation des YSP adaptés à un public enfant ou néophyte.	Agnès Bulté. E3	2h
	10h/12h	Les 8 membres des YSP : pratique adaptée à un public ciblé.	Agnès Bulté. E3	2h
	13h30/15h30	L'appareil digestif et ses interactions.	Benjamin Bernard. E2	2h
	15h30/17h30	Shuddhi kriya & Satkarma : les techniques de nettoyage. Théorie & Pratique	Benjamin Bernard. E3	2h

**Semaine du 05 novembre au 09 novembre (40h) : Suite fondamentaux, piliers des YSP, exemple de protocole adapté de Yoga**

Lundi 05	8h/12h	Retour de formation - Bilan de la première semaine – Présentation des expériences menées en tant que pratiquant et du travail personnel réalisé par les étudiants entre les modules. Méthodologie : Construire les liens entre les intervenants et les concepts.	Mylène Murot. E3 (2h). E4 (2h)	4h
	13h30/15h30	Comment établir un diagnostic dans le cadre du stage pour adapter les outils du Yoga ? Quels outils ? Les compétences psychosociales de l’OMS. Consignes pour le stage en structure. Exemples de thématiques de stages réalisés par des étudiants.	Mylène Murot. E4	2h
	15h30/17h30	Analyse posturale (application) : analyser pour adapter	Florence François. E3	2h
Mardi 06	8h/12h	Etats de conscience. Hypnose, Auto-Hypnose, Thérapie d’Activation de la Conscience.	Pierre Lelong. E3	4h
	13h30/17h30	La pratique expérientielle en yoga : le travail de connaissance de soi pour adapter et diffuser. Méthodologie : définir des besoins particuliers et cibler les outils du yoga en fonction d’objectifs. Présentation par les étudiants de courtes pratiques (routines) - Analyse : Préparation à l’étude de cas.	Mylène Murot. E3	4h
Mercredi 07	8h/10h	La psycho-neuro-immunologie. La conscience, la personnalité. Les connaissances actuelles en neurosciences.	Brigitte Mainguet. E2	2h
	10h/12h	Utilisation des tests scientifiques.	Brigitte Mainguet. E2	2h
	13h30/15h30	Les liens entre les Yoga Sutra de Patanjali, la pratique et le quotidien.	Néda Lazarevic. E1	2h
	15h30/17h30	Atelier de pratique complète : une pratique de yoga complète comprenant toutes les familles de postures - le pranayama - les techniques respiratoires - attention et concentration – relaxation.	Néda Lazarevic. E2	2h
Jeudi 08	8h/12h 13h30/17h30	Psychophysiologie du Yoga à travers les 8 membres du Yoga. Connaissances expérientielles.	Hugues Gouzènes. E2 (4h). E3 (4h)	8h
Vendredi 09	8h/12h 13h30/17h30	Le système respiratoire et ses interactions sur les autres systèmes. Connaissances expérientielles.	Hugues Gouzènes. E2 (4h). E3 (4h)	8h

**Semaine du 03 décembre au 07 décembre (40h) : Les derniers piliers des YSP, exemples de protocoles adaptés de Yoga, exemples de routines**

Lundi 03	8h/12h	Les piliers 5 à 8 des YSP : Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi (Théorie et Pratique).	Mylène Murot. E3	4h
	13h30/15h30	La gestion du stress et des émotions. Fonctionnements physiologique et psychologique.	Yancy Dufour. E2	2h
	15h30/17h30	Coping physiologiques : contrôle respiratoire, techniques de relaxation (principes et techniques occidentales), biofeedback.	Yancy Dufour. E3	2h
Mardi 04	8h/10h	Coping cognitifs : imagerie mentale, dialogue interne, Mindfulness.	Yancy Dufour. E3	2h
	10h/12h	Coping comportementaux : switch, routines...	Yancy Dufour. E3	2h
	13h30/17h30	Méthodologie - Définir une pratique en fonction d'objectifs : présentation de routines par les étudiants et analyse (suite).	Mylène Murot. E4	4h
Mercredi 05	8h/12h	Pour une colonne vertébrale heureuse : La dimension holistique de la posture. Se réappropriier son corps par la posture – Adapter la posture à ses besoins physiques, mentaux, émotionnels.	Cyril Moreau. E4	4h
	13h30/17h30	Art et pleine conscience : Les liens entre le Yoga et l'Art. Emergence de la créativité. La créativité en yoga. Le processus de créativité (transférabilité dans un protocole au regard des compétences de l'OMS : pensée créative et résolution de problème). Atelier Pratique : art et méditation.	Mylène Murot. E3 (2h). E2 (2h)	4h
Jeudi 06	8h/12h	Ayurveda. Liens avec le yoga.	Renée Lemoine. E3	4h
	13h30/15h30	Introduction au Kriya Yoga.	Benjamin Bernard. E3	2h
	15h30/17h30	Exemple de protocole de KriyaYoga adapté : hygiène respiratoire chez l'enfant.	Agnès Bulté. E4	2h
Vendredi 07	8h/12h	Exemple de protocole adapté de Yoga : éducation yogique au Toumo.	Benjamin Bernard. E4	4h
	13h30/17h30	Asanas / Bandha / Mudras : Théorie & Pratique.	Benjamin Bernard. E3	4h

<b>Semaine du 28 janvier au 1 février (30h + 4h écrit) : Les derniers piliers des YSP, présentation de protocoles adaptés de Yoga par les étudiants</b>				
Lundi 28	8h/12h	Samyama : les liens avec la Mindfulness. Attitude de témoin : observer ses schémas de fonctionnement.	Mylène Murot. E3	4h
	13h30/17h30	Yoga et entreprise : un exemple de protocole – Liens et similitudes des différentes pratiques pour intervenir en entreprise.	Nathalie La Rosa. E4	4h
Mardi 29	8h/12h	- Les mises en stage : questions, échanges, présentation, hypothèses de travail. Pratique : Présentation de routines par les étudiants et analyse.	Mylène Murot. E4	4h
	13h30/15h30	Synthèse de la formation Conclusion/Bilan. Méditation finale. Visualisation.	Mylène Murot. E4 (2h).	2h
Mercredi 30	8h/12h	Examen écrit	Mylène Murot	4h
Jeudi 31	9h/12h 13h/18h	Hatha Yoga. Yoga du son. Pratique YSP. Théorie	Lav Sharma E1 (6h). E3 (2h)	8h
Vendredi 01	9h/12h 13h/18h	Hatha yoga. Yoga du son. Pratique YSP. Les 8 étapes. Ashtanga Yoga. Théorie	Lav Sharma E1 (6h). E4 (2h)	8h

**Eléments Constitutifs d'une Unité d'Enseignement : ECU**

E1 = Histoire, systèmes et concepts du Yoga (20h)

E2 = Sciences de la vie et sciences humaines au regard du Yoga (30h)

E3 = Démarche et outils pour un bien-être total grâce au Yoga (70h)

E4 = L'enseignement du Yoga : pédagogie, adaptation à différents milieux (30h)

**Examen écrit** mercredi 30 janvier de 8h à 12h (4h) :

**Soutenances** les mardi 11 juin, mercredi 12 juin, jeudi 13 juin.