

DU Yoga. Année 2018/2019

« Adapter et Diffuser les outils du Yoga »

RESPONSABLE :

Monsieur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie, Responsable du DU « Préparation Mentale et Psychologie du Sportif », président du CROPS (Centre Ressources en Optimisation de la Performance et en psychologie du Sportif, www.preparationmentale.fr), PRCE EPS enseignant titulaire à la FSSEP de Lille2.

Madame Mylène MUROT, Enseignante spécialisée de formation. Relaxologue. Diplôme Universitaire de YOGA « Education Yogique » de Lille2. Peintre/Plasticienne, créatrice de l'I.F.R.E.C.Y.A (Institut de Formation Recherche Enseignement Créativité en Yoga et Art).

OBJECTIFS :

Il ne s'agit pas d'une école de Yoga pour devenir professeur de Yoga. Il s'agit :

- d'étudier le Yoga comme outil éducatif au sens large (citoyen, physique, postural, émotionnel...) à travers une Education pour la Santé transférable tout au long de la vie dans les différentes sphères de l'être humain (personnelle, professionnelle, sociale).
- de diffuser davantage les outils du Yoga en occident et de les adapter en fonction des besoins particuliers.
- d'interroger et éclairer les connaissances de la Science du Yoga et ses techniques à travers les sciences de la vie (biologie, physiologie, anatomie...), les sciences humaines et sociales (psychologie, histoire...), ainsi que les sciences de l'Education.
- d'étudier les concepts yogiques pour une meilleure connaissance de soi, confiance en soi, estime de soi, pour mieux communiquer avec soi et les autres, pour mieux gérer son capital ostéo-articulaire, pour mieux gérer stress et émotions, pour optimiser ses ressources autour de pratiques expérientielles dans une démarche d'objectivation au travers de la méthodologie d'un protocole de yoga.
- d'étudier les liens et similitudes des pratiques yogiques avec quelques techniques occidentales : techniques de relaxation, sophrologie, imagerie mentale, mindfulness, cohérence cardiaque, les TCC...

PUBLICS CONCERNES, PRE-REQUIS

Il s'agit avant tout d'être pratiquant de YOGA. Les profils sont très variés : professionnels de la santé (médecins, kinésithérapeutes, psychomotriciens...), enseignants de l'Education Nationale, éducateurs spécialisés avec public à besoins particuliers, personnes en reconversion professionnelle, Ressources Humaines, entreprises...

Les candidats doivent accompagner leur demande d'inscription d'un Curriculum Vitae, d'une lettre de motivation, et d'un projet de stage en structure. Les dossiers feront l'objet d'un classement par la commission d'admission. Un oral peut être envisagé pour les candidats retenus. La capacité d'accueil est de 30 étudiants maximum.

Pré-requis en YOGA	Etude personnelle des techniques. Stage d'observation en structures
BASES PHILOSOPHIQUES. Indienne et occidentale Histoire du Yoga L'aspect psychologique du yoga	Les bases des différents systèmes de yoga, éthique, déontologie Connaissance globale des « Yoga Sutra de PATANJALI » Bibliographie (Ecoles et Fédérations de Yoga)
SCIENCES DE LA VIE ET SCIENCES HUMAINES adaptées à l'apprentissage des techniques du Yoga	Les bases de l'anatomie, la physiologie, la psychologie occidentale Les différents systèmes et leurs interactions : cerveau, système ostéo-articulaire, système cardiovasculaire, la psycho-neuro-immunologie...
CONCEPTS YOGIQUES au regard des sciences occidentales	L'expérience de la psychophysiologie du Yoga. Etude globale de l'être humain. Etude du lien entre corps, mental, émotions
EDUCATION CITOYENNE EDUCATION PHYSIQUE et POSTURALE EDUCATION EMOTIONNELLE	Connaissance globale des techniques et pratiques de base : YAMAS, NYAMAS (règles de relation individuelles et collectives) ; ASANAS : postures ; PRANAYAMAS : respiration, souffle ; PRATYAHARA : rétraction des sens ; DHARANA : fixation, concentration ; DHYANA : méditation ; SAMADHI : Tranquillité, contrôle émotionnel, stabilité corporelle et mentale

ORGANISATION :

Durée de la formation : 1 an pour des pratiquants « réguliers » de Yoga. La formation comprend 150h de cours sur une année et un stage en structure. Une pratique et une étude personnelle conséquentes sont indispensables. Pour des pratiquants plus « occasionnels » le DU peut être obtenu après deux années.

Les cours sont organisés en 3 modules de 5 jours et un module de 4 jours. Les cours ont lieu au Service Commun de la Formation Continue (SCFC) de Lille2 : 1 rue de professeur Laguesse, 59000 Lille <http://scfc.univ-lille2.fr/accueil-scfc-universite-lille-2-droit-et-sante.html>

Horaires : 8h/12h le matin et 13h30/17h30 l'après-midi.

L'examen écrit et les soutenances de mémoire ont lieu à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique (FFSEP) de Lille2 : 9 rue de l'université, 59790 Ronchin <http://staps.univ-lille2.fr>

CONTENUS :

Chaque enseignement présente un aspect du Yoga non séparé de la démarche intégrale de transmission et de diffusion. Il s'agit d'approfondir les connaissances théoriques et expérimentielles spécifiques au YOGA (son histoire, ses concepts, ses pratiques) et faire le lien avec les théories et les techniques occidentales associées.

DU de YOGA 2018/2019		
ECU1 : Histoire, systèmes et concepts du Yoga	Apports théoriques, philosophiques et scientifiques des concepts yogiques Textes de base : Yoga Sutra, Hatha Pradipika, Samkhya...	20h
ECU2: Sciences de la vie et sciences humaines au regard du Yoga	Diverses sciences : anatomie, physiologie, neurologie, pneumologie, cardiologie, gastroentérologie, psychologie... adaptées à la Science du Yoga Les étapes de la vie, les transformations	30h
ECU3: Education Yogique : citoyenne, physique, posturale, émotionnelle... Education Pour la Santé : Etat de bien être physique psychique et social	Approfondissement et expérimentation des techniques Bases théoriques et scientifiques des Yoga Sutra de Patanjali : YAMAS, NYAMAS règles de relation / ASANAS : postures/ PRANAYAMAS : respiration, souffle / PRATYAHARA : rétraction des sens / DHARANA : fixation, concentration / DHYANA : méditation / SAMADHI : intégration globale Et les liens avec l'Education Pour la Santé tout au long de la vie : communication avec soi, les autres / Gestion du capital ostéo-articulaire / Gestion du stress et des émotions / Cohérence cardiaque / Intention positive / Optimisation des ressources ...	70h
ECU4: L'enseignement du Yoga (pédagogie, milieu d'intervention...)	Construire des séances, des programmes spécifiques en fonction des besoins et des milieux Mise en place de séquences pédagogiques et d'enseignement de Yoga au sein d'une structure éducative, sociale, médicale ou professionnelle.	30h
ECU5: Travail personnel Stage en structure de type social, éducation, santé	Pratique personnelle et réflexions/ analyses. Il s'agit de répondre tout au long de l'année aux questions posées en début d'année avec un regard en tant que pratiquant de Yoga, en tant qu'enseignant de Yoga et en tant qu'être humain. Stage : Expérimentation d'un Programme adapté de Yoga à finalité d'Education pour la Santé (animation d'une douzaine de séances) support du mémoire.	

MODALITES DE CONTROLE DES CONNAISSANCES

Validation du diplôme pour une moyenne globale de 10/20

Epreuves écrites :

- *Devoir écrit de connaissances de 2h Coef.1
- *Etude de cas de 2h Coef.2
- *Mémoire et soutenance (présentation power point) : analyse du stage en structure Coef.2

EQUIPE PEDAGOGIQUE

La formation est assurée par des universitaires et des professionnels dans le domaine du YOGA et de l'Education.

Enseignants des concepts yogiques et de la démarche du DU:

Benjamin BERNARD : Docteur Sciences de la Vie et de la Santé, Responsable pédagogique de l'école de formation professionnelle de Yoga « Nādanjali » (CATCO, Besançon), Diplôme Universitaire de YOGA « Education Yogique » de Lille2.

Agnes BULTÉ : Professeure des écoles et de yoga enfants, Diplôme Universitaire de YOGA « Education Yogique » de Lille 2, Responsable école de formation professionnelle yoga enfants « Nādanjali » (CATCO, Besançon), Fondatrice de « Pousse de Yogi ».

Marie Hélène GORISSE : Docteur en philosophie sur les théories de la connaissance et de l'argumentation en Inde classique, diplômée de l'université Lille 3 ; puis en contrat de recherche dans les universités de Gand, puis de Leiden ; aujourd'hui chargée de cours en religions et philosophies indiennes à l'université SOAS de Londres.

Docteur Hugues GOUZENES : Médecin, professeur de yoga, spécialisé en yoga thérapie, psychophysiologie du yoga : Enseignement du Docteur BHOLE ancien Directeur de recherches de l'Institut Kaivalyadhama Inde.

Néda LAZAREVIC : Docteur en informatique, Master d'ingénieur, Diplôme Universitaire de YOGA "Education Yogique" de Lille2, Professeur de Yoga, diplômée de Kaivalyadhama Inde, Fondatrice de YogaLite Lille.

Renée LEMOINE : praticienne en Ayurvéda.

Cyril MOREAU : Formé et certifié en **Hatha yoga** et au **Vinyasa yoga** selon la méthode de Gérard Arnaud, formation F.F.Y & Yoga alliance USA. Certification du **cursum Yoga complet, Abdologie, Périnée**, Pré et post-natal selon la méthode du Docteur Bernadette de Gasquet. Créateur du studio de yoga « Nataraja » Bordeaux.

Lav SHARMA : Diplômé de l'Université de New Delhi en Sanskrit, Hindi, English and Economics. Diplômé de différentes écoles de yoga : Vishwayatan Yoga Centre, Jammu et Kashmiren 1977; Kaivalyadhama, à Lonavla près de Bombay en 1979; Central Research Institute of Yoga and Therapie de New Delhi en 1980. Conférencier aux «International Conferences on Yoga and Education» en 1984, 1988, 1998, et 2004 à Kaivalyadhama à Lonavala en Inde.; Présentation d'un travail de recherche scientifique sur le Yoga et l'hypertension artérielle Congrès Mondial de Yoga en 1994 (organisé par L Coudron). Formateur d'enseignants de Yoga à l'Institut de Kaivalyadhama. En France depuis 1988, enseigne le YOGA et la musique indienne; intervenants dans la formation d'enseignants de Yoga au Centre Tapovan et Ecole de Grenoble.

Dimitri VANDEVELDE : Enseignant de YOGA, Master «Education Santé» Université Lille 3.

Nathalie LA ROSA : Coach certifiée (individuel et équipe), Consultante en Management, Formatrice. Fondatrice de « l'Hêtre en devenir ».

Pour les autres disciplines et les Sciences de la vie / Sciences Humaines au regard du Yoga

Brigitte MAINGUET : Docteur en Psychologie, PRCE EPS enseignante à la FSSEP de Lille2.

Docteur Pierre LELONG : Médecin / acupuncture Lille, vice-président du CITAC, Chargé de cours universitaires à Paris XI : DIU Hypnose Clinique, à Lille II : DU Stress et Anxiété / DU TCCE.

Florence FRANCOIS : PRCE EPS, enseignante à la FSSEP de Lille2, responsable de la licence Métiers de la Forme, de la Santé et du Bien-Etre.