

DU Yoga. Année 2025/2026
« Adapter et Diffuser les outils du Yoga »
150h de cours en présentiel + 10h de cours en distanciel
Formation inscrite au CPF

RESPONSABLES DE LA FORMATION :

- Responsable général : 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 Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique de Lille.

- Responsable pédagogique : Madame Mylène MUROT

Enseignante spécialisée de formation. Relaxologue. Diplômée DU de YOGA « Éducation Yoguique » de Lille2. Professeure de Yoga (Kaivalyadham/Inde). Certifiée Yin Yoga, art thérapie, créatrice de l'I.F.R.E.C.Y.A. (Initiation Formation Recherche Enseignement Yoga et Art). <https://mylenemurot.wixsite.com/ifrecya/yoga> - secrétaire de l'association AYA <https://www.ayayoga.fr>

OBJECTIFS GENERAUX DE LA FORMATION :

- Étudier le Yoga comme outil éducatif au sens large (citoyen, physique, postural, émotionnel...) à travers une Éducation pour la Santé transférable tout au long de la vie dans les différentes sphères de l'être humain (personnelle, professionnelle, sociale).

- **Apprendre à diffuser davantage les outils du Yoga en occident au 21^{ème} siècle, les adapter en fonction des besoins particuliers aux structures de la société civile.**

- 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'Éducation.

- Étudier les concepts yoguiques 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 ostéoarticulaire, 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.

- Étudier les liens et similitudes des pratiques yoguiques avec quelques techniques occidentales : techniques de relaxation, sophrologie, imagerie mentale, mindfulness, cohérence cardiaque, les TCC...

PUBLICS CONCERNES :

Il s'agit avant tout d'être **pratiquant régulier** de YOGA. Les profils sont très variés : professionnels de la santé (médecins, kinésithérapeutes, psychomotriciens, psychologue, psychiatre, ostéopathe...), enseignants de l'Éducation Nationale, éducateurs spécialisés avec public à besoins particuliers, personnes en reconversion professionnelle, Ressources Humaines, entreprises, artistes, professeurs de yoga... désireux d'adapter et d'intégrer les outils du yoga dans leurs pratiques professionnelles, leurs accompagnements, leurs prises en charge, d'ouvrir des séances dans des structures de la société civile, leur lieu de travail... de proposer des cours de yoga à des publics spécifiques et également dans les studios plus traditionnels.

Les candidats doivent accompagner leur demande d'inscription d'un **Curriculum Vitae**, d'une lettre de motivation, et d'un *projet provisoire 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 au maximum.

Les prérequis en yoga :

Une pratique *régulière* de yoga depuis au moins deux ans.

ORGANISATION DE LA FORMATION :

Durée : 1 an pour des pratiquants « réguliers » de Yoga. La formation comprend 150h de cours sur l'année universitaire en présentiel, 10h de tutorat en distanciel et un stage obligatoire en structure, support du mémoire. Durant l'année, une pratique et une étude personnelle conséquentes sont indispensables, accompagnées de la tenue d'un carnet personnel d'observations. Pour des pratiquants plus « occasionnels » le DU peut être obtenu après deux années (report du mémoire en N+1).

Les cours sont organisés en **4 modules de 5 jours (présence obligatoire et respect des horaires)** et se déroulent, ainsi que l'examen écrit et les soutenances à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique (FFSEP) de Lille : 9 rue de l'université, 59790 Ronchin <http://staps.univ-lille.fr>

Horaires : 8h/12h – 13h30/17h30.

CONTENUS :

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

DU YOGA 2025/2026		
BCC1 : Comprendre l'histoire, les systèmes et les concepts du Yoga	Apports théoriques, philosophiques et scientifiques des concepts yogiques Textes de base : Yoga Sutra, Hatha Pradipika, Samkhya...	20h
BCC 2 : Maîtriser et exploiter les sciences de la vie et les 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
BCC 3 : Amener à une véritable Éducation Yogique (citoyenne, physique, posturale, émotionnelle...), Éducation Pour la Santé (état de bien-être physique psychique et social)	Approfondissement et expérimentation des pratiques. 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'Éducation 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 ...	80h
BCC 4 : Adapter l'enseignement du Yoga (pédagogie, milieu d'intervention...)	Construire des séances, des programmes spécifiques en fonction des besoins particuliers et des milieux spécifiques. Mise en place de séquences pédagogiques et d'enseignement de Yoga au sein d'une structure éducative, sociale, médicale, culturelle ou professionnelle.	30h
BCC 5 : Réaliser un stage en structure de type social, éducatif, sportif, culturel, de santé, de soin, de prévention, associatif, entreprises...	Pratique et expérimentations des techniques étudiées entre les modules. Travail personnel d'études, réflexions et analyses. Stage obligatoire : Création et Expérimentation d'un Programme Adapté de Yoga (animation de 12 séances minimum dans une structure choisie par l'étudiant sur une thématique spécifique). Mémoire : Rédaction d'un mémoire à partir de cette démarche exploratoire.	

MODALITES DE CONTROLE DES CONNAISSANCES

Validation du diplôme pour une moyenne globale de 10/20

Épreuves écrites :

- | | |
|---|--------|
| *Devoir écrit : questions courtes de connaissances de 2h | Coef.1 |
| *Étude de cas de 2h | Coef.2 |
| *Mémoire et soutenance (<i>présentation powerpoint</i>) : 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'Éducation.

Enseignants des concepts yogiques et de la démarche du DU :

Audrey BAUDEN : Masseur Kinésithérapeute D.E., accompagnement en fasciathérapie, somato-psycho-pédagogie, coaching perceptif.

Philippe BEER GABEL : Directeur du studio Yoga Pop Bordeaux, Formateur en Yin Yoga, Yoga Nidra et Musique.

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 « Éducation Yogique » de Lille2.

Docteur Oana FLOREA : Pneumologue, formée au Hatha Yoga, spécialiste du Pranayama.

Guillaume GILLE : Masseur-Kinésithérapeute DE, Coordonnateur et formateur en Éducation Thérapeutique du Patient, DU YOGA Adapter et diffuser les outils du Yoga et Master ingénierie des métiers de la rééducation option recherche renforcée (UFR3S).

Nathalie LA ROSA : Coach certifiée (individuel et équipe), Consultante en Management, Formatrice. Fondatrice de « l'Hêtre en devenir », Diplôme Universitaire « Diffuser le yoga et l'adapter pour tous » de Lille 2.

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

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 cursus Yoga complet, Abdologie, Périnée, Pré et post-natal selon la méthode du Docteur Bernadette de Gasquet. Créateur du studio de yoga « Nataraja » Bordeaux.

Alice NAGY : Thérapeute Corporel en Soins & Hygiène de Vie Ayurvédiques. Diplômée de l'école Yoga and Ayurveda Health, selon les enseignements de John Marchand, fondée par Harish Johari en Belgique. Fondatrice de Alice Gaïa Ayurveda à Lille.

Debiprasad PRAMANIK : Formateur et praticien association swayoga - ashram sri aurobindo new dehli – Maîtrise de yoga – professeur à AURO University – doctorant yoga intégrale de sri aurobindo et hatha yoga - Evalueur certifié par le ministère de AYUSH, gouvernement indien.

Dimitri VANDEVELDE : Enseignant de YOGA, Éducateur santé et Formateur au RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation), Diplôme Universitaire « Yoga : adapter et diffuser les outils du Yoga ».

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 Lille.

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

DU Yoga : Adapter et Diffuser les outils du Yoga. Année 2025/2026

150h de cours en présentiel et 10h de tutorat en distanciel

Blocs de Compétences : BC

BCC1 = Comprendre l'histoire, les systèmes et les concepts du Yoga (20h).

BCC2 = Maîtriser et exploiter les sciences de la vie et les sciences humaines au regard du Yoga (30h).

BCC3 = Amener à une véritable Éducation Yogique (citoyenne, physique, posturale, émotionnelle...), Éducation Pour la Santé (État de bien-être physique, mental et social) (80h).

BCC4 = Adapter l'enseignement du Yoga (pédagogie, milieux d'intervention) (30h).

Module 1 : Semaine du 29/09 au 03/10 (40h)				
Fondamentaux, bases théoriques, les 1ers piliers du Yoga Sutra de Patanjali (YSP)				
Lundi 29/09	8h/10h	Présentation générale de la formation : Le programme – Les objectifs – Les modules.	Mylène Murot. BCC1 (2h).	2h
	10h/12h	Le cadre du Diplôme Universitaire : Référentiel de compétences - La démarche générale du protocole pour Adapter et Diffuser.	Mylène Murot. BCC4 (2h).	2h
	13h30/15h30	Méthodologie d'adaptation et d'enseignement : Démarche pédagogique. Consignes pour la création de courtes pratiques (routines) visant des besoins particuliers (travail à présenter lors des modules suivants).	Mylène Murot. BCC3 (2h).	2h
	15h30/17h30	Les piliers 1 et 2 des YSP : Yama / Nyama (théorie et pratique).	Mylène Murot. BCC1 (1h). BCC4 (1h).	2h
Mardi 30/09	8h/12h	Anatomie du système ostéoarticulaire – Grille de lecture du corps.	Guillaume Gille. BCC2 (2h). BCC3 (2h)	4h
	13h30/17h30	Yoga et anatomie.	Guillaume Gille. BCC2 (2h). BCC4 (2h).	4h
Mercredi 01/10	8h/12h	De l'Éducation à la santé à l'Éducation à Être : Rééduquer au souci de soi.	Dimitri Vandeveld BCC3 (4h).	4h
	13h30/17h30	Yoga Sutra de Patanjali : perspectives classiques et contemporaines. (Théorie et pratique).	Néda Lazarevic. BCC1 (4h).	4h
Jeudi 02/10	8h/10h	Évolution des relations corps-esprit en Psychologie. Les grands courants occidentaux (TCA, Psychanalyse, TCC). Différences et place du Yoga.	Brigitte Mainguet. BCC2 (2h).	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. BCC2 (2h).	2h
	13h30/17h30	Le pilier 3 des YSP : Asanas (théorie et pratique).	Mylène Murot BCC1 (2h). BCC4 (2h).	4h
Vendredi 03/10	8h/12h	Philosophie : les origines du yoga – Définition du yoga selon les textes traditionnels	Debiprasad Pramanik BCC1 (4h)	4h
	13h30/17h30	-Les différentes écoles de yoga et leurs textes fondateurs -Les Yoga Sutra de Patanjali et la hatha yoga prapadika	Debiprasad Pramanik BCC3 (2h). BCC4 (2h).	2h

Module 2 : Semaine du 03/11 au 07/11 (40h)

Suite fondamentaux, piliers du YSP (suite), exemple de protocole adapté de Yoga, étude de cas.

Lundi 03/11	8h00/12h	<u>Construire le protocole de stage</u> : Établir un diagnostic – Construire les hypothèses de travail – définir des objectifs – Choisir les outils spécifiques du yoga – établir les liens concepts yogiques/concepts occidentaux – les compétences psychosociales de l’OMS – construire un cadre de séance.	Mylène Murot. BCC3 (4h).	
	13h30/17h30	<u>Le yoga, une science de l’expérience</u> : Construire des pratiques à partir de besoins particuliers (Méthodologie/Pédagogie) - Expérimenter (objet de formation) ces pratiques et en mesurer les effets (être l’objet de l’expérience) pour adapter et accompagner – Acquérir une démarche transférable aux différents publics.	Mylène Murot. BCC3 (2h). BCC4 (2h).	
		Présentation par les étudiants de courtes séquences – Analyse des pratiques.		
Mardi 04/11	8h/12h	Le rôle des fascias – La tenségrité (théorie et pratique)	Audrey Bauden BCC2. BCC3.	4h
	13h30/17h30	Somato psycho pédagogie (théorie et pratique)	Audrey bauden BCC2. BCC3.	4h
Mercredi 05/11	8h/12h	La psycho-neuro-immunologie. La conscience, la personnalité. Les connaissances actuelles en neurosciences.	Brigitte Mainguet. BCC2 (4h).	2h
	13h30/17h30	Le système respiratoire et ses interactions sur les autres systèmes. Connaissances expérientielles.	Dr. Oana Florea BCC2 (3h). BCC3 (1h).	
Jeudi 06/11	8h/12h 13h30/17h30	Le pilier 4 des YSP : Pranayama (théorie et pratique)	Neda Lazarevic BCC1 (1h). BCC2 (2h). BCC3 (5h).	8h
Vendredi 07/11	8h/12h	Art et pleine conscience : la rencontre du yoga et de l’art. Le processus de créativité. Créativité et Adaptation (pensée créative et résolution de problème : OMS). Atelier pratique : « Carnet de voyage intérieur ».	Mylène Murot. BCC3 (3h) BCC4 (1h)	4h
	13h30/17h30	Travaux dirigés : Étude de cas.	Mylène Murot BCC3 (2h). BCC4 (2h).	4h

Module 3 : Semaine du 01/12 au 05/12 (40h)

Les derniers piliers du YSP – pratiques spécifiques et adaptation - présentation de routines

Lundi 01/12	8h/12h	Les piliers 5 à 8 du YSP : Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi (Théorie et Pratique).	Mylène Murot. BCC1 (2h). BCC3 (2h).	4h
	13h30/15h30	La gestion du stress et des émotions. Fonctionnements physiologique et psychologique.	Yancy Dufour. BCC2 (2h).	2h
	15h30/17h30	Coping physiologiques : contrôle respiratoire, techniques de relaxation (principes et techniques occidentales), biofeedback.	Yancy Dufour. BCC3 (2h).	2h
Mardi 02/12	8h/10h	Coping cognitifs : imagerie mentale, dialogue interne, Mindfulness.	Yancy Dufour. BCC3 (2h).	2h
	10h/12h	Coping comportementaux : switch, routines...	Yancy Dufour. BCC3 (2h).	2h
	13h30/17h30	Méthodologie/Pratique : Définir une pratique en fonction d'objectifs. (Présentation de courtes pratiques par les étudiants et analyse (suite du module 2)).	Mylène Murot. BCC3 (2h) BCC4 (2h).	4h
Mercredi 03/12	8h/12h	Pour une colonne vertébrale heureuse : La dimension holistique de la posture. Se réapproprié son corps par la posture – Adapter la posture à ses besoins physiques, mentaux, émotionnels.	Cyril Moreau. BCC3 (1h) BCC4 (2h). BCC2 (1h).	4h
	13h30/17h30	Vers une éducation posturale – pratiquer en sécurité pour un bien être global. Étude autour d'un panel de postures.	Cyril Moreau. BCC3 (2h). BCC2 (2h).	4h
Jeudi 04/12	8h/12h	Yoga sur et avec chaise : intégration de la chaise comme support d'adaptation et de modifications posturales pour des publics spécifiques. Décrypter les postures usuelles sur chaise pour une adaptation individualisée.	Cyril Moreau. BCC3 (4h).	4h
	13h30/15h30	Haṭha Pradīpikā : Āsana / Bandha / Mudrā au service du Yogasūtra. Théorie et mise en pratique pour un apaisement mental	Benjamin Bernard. BCC2 (2h).	2h
	15h30/17h30	Kriya śuddhi : action de purification Paśu / Tapas / Dīkṣā au service du Yogasūtra. Théorie et mise en pratique pour un apaisement mental	Benjamin Bernard. BCC3 (2h).	2h
Vendredi 05/12	8h/12h	Kriya śuddhi : action de purification Hygiène respiratoire - Jala neti & variantes de Kapālabhātī / Bhastrika Théorie et pratiques.	Benjamin Bernard. BCC3 (4h).	4h
	13h30/17h30	Kriya śuddhi : action de purification Appareil digestif & Hygiène / Alimentation / Système entérique Théorie et pratiques.	Benjamin Bernard. BCC3 (4h).	4h

Module 4 : Semaine du 19/01 au 23/01 (30h + 4h examen écrit) Les derniers piliers du YSP – Ayurveda – pratiques spécifiques et adaptation.				
Lundi 19/01	8h/12h	SAMYAMA : Dharana – Dhyana – Samadhi. Vers une pleine présence au quotidien. Être en yoga. Théorie et pratique	Mylène Murot. BCC1 (2h). BCC3 (2h).	4h
	13h30/17h30	États de conscience : Thérapie d'Activation de la Conscience.	Pierre Lelong BCC3 (4h).	4h
Mardi 20/01	8h/12h	Les origines de l'Ayurveda. Les grands préceptes de l'Ayurveda (+ pratique du profil ayurvédique de chacun).	Alice Nagy. BCC3 (4h).	4h
	13h30/17h30	L'importance de l'hygiène de vie. La diététique en Ayurveda.	Alice Nagy. BCC2 (4h).	4h
Mercredi 21/01	8h/12h	Vers l'immobilité et le relâchement : Yin Yoga : théorie et pratique.	Philippe Beer Gabel. BCC3 (1h) BCC4 (3h).	4h
	13h30/17h30	Yoga Nidra : théorie et pratique.	Philippe Beer Gabel. BCC3 (1h) BCC4 (3h).	4h
Jeudi 22/01	8h/12h	Yoga et entreprise, quels enjeux ? : Un exemple de protocole – Liens et similitudes des différentes pratiques pour intervenir en entreprise.	Nathalie La Rosa. BCC4 (4h).	4h
	13h30/15h30	Synthèse de formation. Méditation finale.	Mylène Murot. BCC4 (2h).	2h
Vendredi 23/01	8h/12h	Examen écrit	Mylène Murot	4h

Examen écrit : vendredi 23 janvier 2025 de 8h à 12h (4h)

Tutorat en distanciel : suivi des étudiants durant les stages. 10h BC3

Février : 2,5h

Mars : 2,5h

Avril : 2,5h

Mai : 2,5h

Remise des mémoires : 16 mai 2026.

Soutenances en présentiel : les lundi 15 juin, mardi 16 juin et mercredi 17 juin 2026.