

# Institut de YogaThérapie

## CYCLE DE FORMATION À LA YOGATHÉRAPIE 2018-2020



Formation sous la direction du  
Docteur Lionel Coudron  
à la faculté de Médecine Paris Diderot

Institut de YogaThérapie

60 av. d'Iena, 75116 Paris - Tel : 01 47 23 35 54 - Fax : 01 47 23 76 40 - [www.idyt.com](http://www.idyt.com) - [contact@idy.com](mailto:contact@idy.com)

Organisme de formation professionnelle n°11752167375 - Siret n°329 800 528 00039 - URSSAF n° 75 006 8301 9632

## Présentation

Issu de la demande des professeurs de yoga et du personnel soignant, en attente de nouvelles réponses concrètes dans le cadre de leur activité, l'Institut de YogaThérapie, fondé en 1993 par le Docteur Lionel Coudron, vous propose une formation théorique et pratique en 2 ans.

Cette formation a pour objectif de vous permettre de mieux prendre en charge vos patients ou élèves, grâce à une meilleure compréhension des mécanismes d'action du yoga et des maladies. Elle permet d'acquérir des outils concrets que vous pourrez utiliser dans le cadre de vos cours de yoga ou de votre pratique médicale. Vous y étudierez le yoga, mais également la micro-nutrition, la phytothérapie, la chronothérapie, et d'autres techniques thérapeutiques abordées dans une approche globale et cohérente.

La formation se déroule sur 10 week-ends à la faculté de médecine Paris Diderot, complétée par 3 stages d'une semaine en province et à l'étranger. Une année est consacrée à la psychopathologie, la seconde à la médecine. Les stages portent sur l'approfondissement d'un sujet spécifique : posture, respiration, méditation. Un mémoire clôture la formation et valide l'obtention du diplôme de l'Idyt.



## Le yoga

Discipline ancestrale originaire d'Inde, le yoga est une méthode associant des postures et des exercices respiratoires, pratiqués de façon synchronisée, de la relaxation et de la méditation. Grâce à une approche complète et cohérente, le yoga agit sur les différentes facettes de l'être humain - physique, psychologique, philosophique - et permet ainsi d'entretenir sa santé, développer ses ressources personnelles, et accéder à un état d'apaisement émotionnel et mental.

## La yogathérapie

La yogathérapie est l'utilisation spécifique des outils du yoga appliqués à la prévention et au traitement de personnes souffrant de pathologies.

Celle-ci part de l'idée essentielle que le corps est capable d'**autorégulation**, et que de nombreux maux sont avant tout liés à une dérégulation de l'organisme. La yogathérapie permet d'utiliser les exercices et l'expérience du yoga, couplés avec les connaissances scientifiques, médicales, et des thérapies comportementales et cognitives actuelles, pour développer ses **ressources personnelles**, et restaurer cet équilibre naturel, tant physique que mental.

Ainsi, la yogathérapie n'est en aucun cas un substitut aux thérapies médicales modernes, mais est au contraire un ensemble d'outils complémentaires utilisable **conjointement** aux traitements médicaux.

## Programme de la formation

### Un programme sur 2 années

La formation de l'IDYT se déroule sur 2 années universitaires (octobre à juin) comportant chacune 5 week-ends au cours desquels un domaine est étudié de façon approfondie. Ceux-ci ont lieu à la **Faculté de Médecine Paris Diderot**.

Au cours de chaque week-end sont analysés les différents troubles, l'adaptation de la pratique du yoga, les indications et contre-indications des différents exercices (postures, respirations, contractions, relaxations et méditations).

### 1ère année : module Médecine (*dates à préciser*)

Octobre 2018 : Yoga et troubles ostéoarticulaires

Décembre 2018 : Yoga, troubles digestifs, diabète et troubles immunitaires

Janvier 2019 : Yoga, troubles respiratoires et cardiovasculaires

Mars 2019 : Yoga, troubles du système nerveux et cancérologie

Mai 2019 : Yoga, gynécologie obstétrique, urologie et sexologie

### 2e année : module Psychopathologie (*dates à préciser*)

Octobre 2019 : Yoga et troubles émotionnels

Décembre 2019 : Yoga, traitement du stress et des attaques de panique

Janvier 2020 : Yoga et traitement de l'anxiété

Mars 2020 : Yoga et traitement de la dépression

Mai 2020 : Yoga, traitement des dépendances et des troubles du sommeil

### 3 stages pratiques d'une semaine

Ces week-ends de formation sont complétés par 3 stages d'une semaine, qui sont l'occasion d'une pratique approfondie sur des outils spécifiques du yoga. Chaque élément fait l'objet d'une analyse au niveau théorique et pratique, à la fois sur un plan anatomique, physiologique et psychologique.

Ces stages sont organisés en province :

Avril 2019 : De la respiration au souffle

Juillet 2019 : La posture dans tous ses états

Avril 2020 : De la relaxation à la méditation

### Une soutenance de mémoire

Chaque module est suivi d'un examen de validation des acquis, et la formation se cloture par la soutenance d'un mémoire devant un jury de professionnel et d'anciens élèves de l'IDYT. Ce mémoire sera complété par deux dossiers de suivi thérapeutique, validés par le corps enseignant.



## A qui s'adresse la formation

La formation de l'Institut de YogaThérapie s'adresse d'une part aux professeurs de yoga, souhaitant parfaire leur formation pour mieux comprendre leurs élèves et adapter leurs cours. D'autre part, elle s'adresse au personnel soignant, médical et paramédical, désirant améliorer leur compréhension des pathologies, et associer à leur pratique habituelle des outils complémentaires.

### **Le personnel soignant, médical et paramédical**



La formation de l'Idyt propose au personnel soignant d'enrichir par de nouvelles compétences leur compréhension des malades et des pathologies, en complément de leur formation initiale et de leur expérience. En abordant les domaines physiologiques et psychologiques de façon conjointe, celle-ci leur permet de relier leurs différentes connaissances médicales afin d'accéder à une meilleure approche globale du patient.

Par ailleurs, cette formation permet de mieux comprendre l'action du yoga, de la relaxation et de la méditation. Elle permet de découvrir de nouveaux outils (tous validés par des études universitaires et utilisés par le milieu médical), applicables au quotidien dans le cadre de leur activité professionnelle, et ainsi donner aux patients des moyens simples et efficaces de se prendre en charge.

### **Les professeurs de yoga**

La formation de l'Idyt offre aux professeurs de yoga un complément à leur formation initiale afin d'approfondir leurs connaissances dans les domaines psychologiques et physiologiques. Elle permet dans ce cadre une meilleure compréhension des mécanismes d'action du yoga et de ses bénéfices.

Par ailleurs, elle permet de découvrir les différentes pathologies, les exercices indiqués et contre indiqués pour chacune d'entre elles, et comment prendre en charges les élèves présentant ces pathologies lors des cours de groupe.

Enfin, elle permet de mettre en place des cours spécifiques de yogathérapie, afin de suivre des élèves qui présentent une demande particulière (trouble du sommeil, douleurs lombaires, grossesse, arthrose, etc.) et nécessitant un prise en charge en cours particuliers.



## L'équipe de formation



Le Docteur **Lionel Coudron** enseigne le yoga depuis plus de 35 ans. Il est co-fondateur de l'Association Médecine et Yoga, a été président de l'école de professeurs de la Fédération Française de Hatha Yoga de 2000 à 2004, et enseigne dans différentes écoles de professeurs de yoga.

Médecin, diplômé en nutrition, nutrithérapie, acupuncture, biologie, médecine du sport, psychothérapie EMDR, il est également auteur de nombreux ouvrages de référence sur le yoga et la santé, dont *Mieux vivre par le yoga (J'ai Lu)*, *Le yoga, bien vivre ses émotions* et *La Yoga-Thérapie (Odile Jacob)*.

Fondateur de l'IDYT, le Docteur Coudron intervient en temps que formateur permanent au cours des week-ends de formation et lors des stages.



### Corinne Miéville

Professeur de yoga diplômée et responsable de la salle Le Jardin du Yoga à Lausanne, elle assure la formation pratique à l'Idyt en collaboration avec Lionel Coudron.



### Florence Frenoy

Professeur de yoga diplômée, elle assure l'organisation ainsi que la coordination des week-ends et stages de formation de l'Institut de Yoga Thérapie.

## Les principaux intervenants 2013-2018

Chaque week-end, un spécialiste intervient le temps d'une conférence pour apporter son expertise :



### Didier Pleux

Psychothérapeute spécialisé dans l'éducation et dans les émotions, auteur de plusieurs ouvrages.



### Olivier Coudron

Médecin, professeur en pharmacologie à la faculté de Dijon, responsable de l'enseignement en nutrition santé, spécialiste de la micro-nutrition, professeur de yoga.



### Christine Mirabel Sarron

Docteur en psychologie clinique et pathologique, elle enseigne dans différentes universités de médecine et de psychologie. Praticien hospitalier à l'hôpital Sainte-Anne.



### Dominique Servant

Médecin psychiatre, spécialiste du stress, de la relaxation et de la méditation, chef de service anxiété et stress au CHU de Lille. Enseigne la méditation.



### Michel de Lorgeril

Cardiologue, chercheur au CNRS, il est également l'auteur de nombreux ouvrages sur la prévention cardio vasculaire.



### Bernadette de Gasquet

Médecin, professeur de yoga, spécialiste de la grossesse et auteur de très nombreux ouvrages.



### Jean-Pierre Liotard

Médecin rééducateur fonctionnel, consultant épau. Dirige une équipe spécialisée dans l'épau au Centre Orthopédique Santy à Lyon.



### Eric Konofal

Médecin spécialiste des troubles du sommeil et des troubles du comportement, Centre Pédiatrique des Pathologies du Sommeil, Robert Debré Paris.

## Inscription

### Conditions d'inscription

L'inscription se fait sur dossier, de façon à connaître précisément vos motivations et à définir la bonne adéquation entre nos propositions, d'une part et vos besoins, d'autre part. Vous pouvez retirer un dossier de candidature sur simple demande auprès de l'Institut de YogaThérapie (par mail à [contact@idy.com](mailto:contact@idy.com)). Dépôt des candidatures avant le 1er juin 2018. Avant chaque inscription définitive, une charte (règlement intérieur) sera adressée et signée par le participant.

### Frais de formation

#### A titre individuel :

- 1600 € par module d'une année (la formation comprend 2 modules)
- 550 € pour chaque stage d'une semaine en été ou au printemps (hébergement en sus).

Le montant total du premier module devra être versé avant le début de la formation. Pour les personnes qui le souhaitent, les chèques seront déposés en banque à des dates convenues ensemble.

#### Au titre de la Formation Professionnelle :

- 1950 € par module d'une année (la formation comprend 2 modules)
- 875 € pour chaque stage d'une semaine en été ou au printemps, (hébergement en sus).

La formation proposée par l'Institut de YogaThérapie est éligible à la formation professionnelle et peut ainsi être prise en charge dans le cadre d'un plan de formation ou du DIF (droit individuel à la formation). Dans ce cas, une convention de formation est signée entre l'I.D.Y.T., l'élève et l'organisme professionnel. Un chèque de caution de la totalité de la formation annuelle (1600 €) sera déposé par l'élève au début de la formation et retourné dès réception du règlement par ledit organisme.

## Organisation de la formation

La formation totalise 260 heures de cours théoriques et pratiques. Les week-ends de formation se déroulent à la **faculté de médecine Paris Diderot**, 10 av. de Verdun, Paris 10<sup>e</sup> (à coté de la gare de l'Est). Les cours ont lieu le samedi de 10h à 18h, et le dimanche de 8h30 à 16h. Les cours théoriques et pratiques sont animés par le Docteur Coudron, avec intervention d'un conférencier extérieur sur la thématique du week-end (1h30). Quant à eux, les stages ont lieu en France et à l'étranger, du dimanche au samedi suivant.

Pour des raisons d'organisation, les dates et horaires peuvent néanmoins être sujets à modifications.

### Supports pédagogiques

A la fin de chaque session, un photocopie est remis aux participants, comprenant les supports théoriques, et des fiches pratiques décrivant les exercices abordés. Les diaporamas projetés lors des cours sont également mis à disposition.