

Institut de YogaThérapie

CYCLE DE FORMATION À LA YOGATHÉRAPIE 2011-2013



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

Institut de YogaThérapie

60 av. d'Iena, 75116 Paris - Tel : 01 47 23 35 54 - Fax : 01 47 23 76 40 - www.idyt.com - contact@idy.com

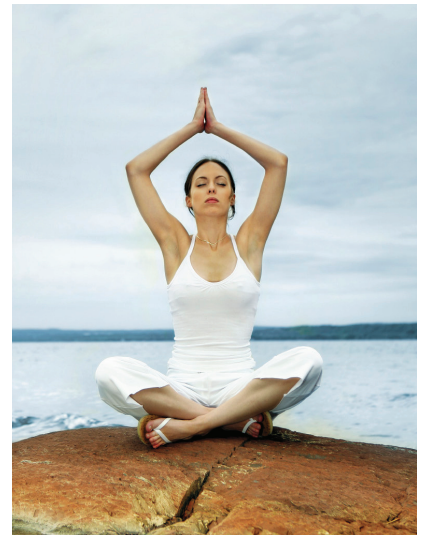
Organisme de formation professionnelle n°11752167375 - Siret n°329 800 528 00039 - URSSAF n° 75 006 8301 9632

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 Lariboisière à Paris, complétée par 3 stages d'une semaine en province et à l'étranger. Une année est consacrée à la médecine, la seconde à la psychopathologie. 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 et médicales 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 Lariboisière Saint-Louis à Paris**.

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 Psychopathologie

15 & 16 Octobre 2011 : Yoga et troubles émotionnels

3 & 4 Décembre 2011 : Yoga et traitement de l'anxiété

21 & 22 Janvier 2012 : Yoga, traitement du stress et des attaques de panique

17 & 18 Mars 2012 : Yoga et traitement de la dépression

12 & 13 Mai 2012 : Yoga, traitement des dépendances et des troubles du sommeil



2e année : module Médecine (*dates à préciser*)

Octobre 2012 : Yoga et troubles ostéoarticulaires

Décembre 2012 : Yoga, troubles digestifs, diabète et troubles immunitaires

Janvier 2013 : Yoga, troubles respiratoires et cardiovasculaires

Mars 2013 : Yoga, troubles du système nerveux et cancérologie.

Mai 2013 : Yoga, gynécologie obstétrique, urologie et sexologie

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 alternativement à l'étranger (en avril) et en France (en juillet) :

Avril 2012 : La posture dans tous ses états (Stage à l'étranger)

Juillet 2012 : De la relaxation à la méditation (Stage dans le Périgord)

Avril 2013 : De la respiration au souffle (Stage à l'étranger)

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.

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. Les pratiquants de yoga ou autres personnes intéressées peuvent également suivre la formation en qualité d'auditeurs libres.

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 charge 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 une prise en charge en cours particuliers.



Auditeurs libres

Les pratiquants de yoga, éducateurs sportifs, ou autres personnes souhaitant améliorer leur compréhension du yoga, de ses outils, et de la physiologie et psychologie en général peuvent également suivre la formation de l'Institut de YogaThérapie, en totalité ou sur des week-ends spécifiques. Ce cursus ne donne cependant pas droit au diplôme, réservé aux deux catégories précédentes.

L'équipe de formation



Le Docteur **Lionel Coudron** enseigne le yoga depuis plus de 30 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 2008-2011

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.



Christophe André

Médecin psychiatre, spécialiste des thérapies cognitives et comportementales, auteur de multiples ouvrages sur le sujet. Enseigne la méditation.



Dominique Servant

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



Michel Vaujour

Célèbre pour son éviction de la Santé en hélicoptère, il a découvert puis pratiqué le yoga au cours de 15 années de détention dans les quartiers de haute surveillance.



Bernadette de Gasquet

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



Gérard Ostermann

Médecin, professeur de pharmacologie, psychothérapeute, spécialiste du placebo.



Pierre Dez

Médecin nutritionniste, directeur de la formation du Scientific Institute for Intelligent Nutrition

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 téléphone au 01 47 23 35 54 ou par mail à contact@idy.com). Dépôt des candidatures avant le 1er septembre 2011.

Frais de formation

A titre individuel :

- 1190 € par module d'une année (la formation comprend 2 modules)
- 365 € 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 :

- 1740 € par module d'une année (la formation comprend 2 modules)
- 590 € 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 (1190 €) 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 275 heures de cours théoriques et pratiques. Les week-ends de formation se déroulent à la **faculté de médecine Lariboisière St-Louis**, 10 av. de Verdun, Paris 10^e (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. Quant à eux, les stages ont lieu en Tunisie au printemps, et en province en juillet, 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 polycopié est remis aux participants, comprenant les supports théoriques, des fiches pratiques décrivant les exercices abordés, un récapitulatif des objectifs pédagogiques, et des fiches de consultations. Les diaporamas projetés lors des cours sont également mis à disposition.

Institut de YogaThérapie

PROGRAMME DE FORMATION À LA YOGATHÉRAPIE 2011-2013



Application du yoga à la médecine

Année 1: Yoga et Psychopathologie

Année 2: Yoga et Médecine

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

Institut de YogaThérapie

60 av. d'Iena, 75116 Paris - Tel : 01 47 23 35 54 - Fax : 01 47 23 76 40 - www.idyt.com - contact@idy.com

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

La formation se déroule sur deux années correspondant chacune à un module. Elle est complétée par trois stages.

Modules

Premier module : 2011-2012, **Yoga et psychopathologie** s'applique particulièrement à la psychologie et aux troubles émotionnels, au stress, à l'anxiété, à la dépression, aux troubles de la dépendance et du sommeil. (5 week-ends).

Deuxième module: 2012-2013, **Yoga et médecine** reprend appareil par appareil, l'ensemble de la fonction du corps et des troubles. (5 week-ends).

Néanmoins, les deux domaines sont parfaitement imbriqués et de la physiologie sera traitée en première année et de la psychologie en deuxième année.

Tout au long des deux cycles, seront abordés non seulement les exercices de yoga proprement dits, mais également la nutrition, la nutrithérapie, les plantes, les rythmes de vie, les règles et consignes...



Stages

Les trois stages pratiques : **la Posture, la Respiration, la Méditation** sont indépendants les uns des autres.

Ils se déroulent sur une semaine, soit en province, soit à l'étranger en résidentiel.

Pour des raisons pédagogiques et d'organisation, le programme et les dates peuvent être modifiées.

Ces semaines sont l'occasion d'une pratique approfondie des outils spécifiques pratiqués lors des sessions : Postures, Pranayama, Méditation-Relaxation et d'une meilleure compréhension par l'étude des aspects anatomiques, physiologiques, psychologiques et symboliques.

Année 1: Yoga & Psychopathologie

Déroulement des modules

L'ensemble des cinq week-ends aborde la compréhension du fonctionnement normal de l'être humain, le corps, les émotions, les pensées, la conscience, les personnalités et enfin la libération.

A chaque week-end est également abordé un trouble et son traitement par le yoga :

- *Week-end 1*: Les troubles émotionnels et leur gestion par le yoga.
- *Week-end 2*: Les troubles anxieux, les phobies et les troubles obsessionnels compulsifs.
- *Week-end 3*: Les attaques de panique et le stress, les états de stress post traumatiques.
- *Week-end 4*: La dépression sous toutes ses formes.
- *Week-end 5*: Les troubles de la dépendance et du sommeil.

Les exercices pratiques permettent à travers les exercices de yoga, de méditation de respiration d'appivoiser chacun des troubles pour s'en libérer.

A chaque week-end, un intervenant de notoriété reconnue dans la discipline nous apporte un éclairage complémentaire.

Week-end 1: Corps et émotions

Troubles émotionnels: leur gestion par le yoga

15 et 16 Octobre 2011

Comprendre

- Les **émotions** et les **relations avec le corps** :
 - réactions physiologiques,
 - sensations corporelles.
- Les émotions dans la tradition du yoga.
- Qu'est-ce que le pranayama?
- Les six émotions de base, la **multitude des sentiments**.
- Quel est le **rôle des émotions** :
 - dans notre vie courante,
 - dans nos choix,
 - dans nos décisions,
 - dans nos comportements...
- Qu'est-ce que la notion de QE (**Quotient Emotionnel**) ?
 - comment l'évaluer ?
 - comment s'en servir ?
- Quand les émotions se détraquent.
- Pourquoi est-il si difficile de **gérer ses émotions** ?
- Conduire une consultation en yogathérapie dans les troubles émotionnels.
- Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Face aux émotions perturbatrices : la prise de recul, le lâcher prise, les postures les plus efficaces, les respirations spécifiques, les exercices du Raja yoga (yoga mental), l'observation du corps, la rotation de la conscience dans le corps, la pratique du Aum. Méditation.

Week-end 2: **Pensée et Conscience**

Les troubles anxieux, les phobies et les TOC

3 et 4 Décembre 2011

Comprendre

- Qu'est-ce que la **pensée** ?
- Qu'est-ce que la **conscience** ?
- **L'évolution de l'univers**, la place du yogi dans l'évolution.
- La pensée dans le yoga et les yogasutras.
- Comment gérer une consultation en yogathérapie.
- Comment suivre un élève en yogathérapie.
- Nutrition appliquée.
- Qu'est-ce que l'anxiété?
- Les différentes formes d'anxiété.
- Les pensées irrationnelles.
- Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Face à l'anxiété: les différentes postures de yoga dans la gestion de l'anxiété.

Prise de conscience du témoin.

Pranayamas et kryas.

Méditation: sur le témoin, sur la pensée, sur l'espace temps.

Le Sankalpa.

Week-end 3: Yoga et Stress

Les attaques de panique et le stress

21 et 22 Janvier 2012

Comprendre

- Qu'est-ce que le **stress**?
- Le bon, le mauvais stress.
- Le stress, cause de maladies.
- Qu'est-ce qu'une **attaque de panique** ?
- Les stratégies anti-stress.
- Que se passe-t-il exactement dans le stress.
- Les angoisses et attaques de panique.
- Les états de **stress post traumatiques**.
- Les **systèmes sympathique et parasympathique**, les **systèmes hormonaux**.
- Conduire une **consultation en yogathérapie** pour le stress et l'attaque de panique.
- Monter un bilan et organiser le suivi.
- Du stress à la sérénité par la pratique du yoga,
- Les solutions pratiques : Postures, respirations, relaxations, méditations...
- Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Face au stress: différentes postures.

Méditation adaptées au stress.

Pranayamas.

Installation d'un lieu refuge.

Prendre du recul.

Gérer les traumas.

Week-end 4: Yoga et Personnalité

La dépression sous toutes ses formes

17 et 18 Mars 2012

Comprendre

- Qu'est-ce que la **personnalité** ?
- Comment se créent les **comportements**.
- Comment changer les comportements.
- Les 5 types de personnalité.
- La souffrance dans le yoga : de l'égoïsme à l'empathie
- Qu'est ce que la **dépression** ?
- Les **causes de souffrance**.
- L'intolérance à la frustration.
- Relation avec l'**anxiété**, le **burn-out**, le **stress**, l'**angoisse**.
- Conduire une consultation en yogathérapie chez une personne dépressive.
- Monter un bilan et organiser le suivi.
- Quelle prise en charge?
- Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Face à la dépression: différentes postures et méditation adaptées à la dépression.

Pranayamas.

Méditation sur l'univers et la faculté de s'intégrer dans l'univers.

Week-end 5: **Yoga et Illusion**
Les troubles de la dépendance
Les troubles du sommeil
12 et 13 Mai 2012

Comprendre

- Qu'est-ce que la **réalisation**, qu'est-ce que l'**illusion** (maya) ?
- Le projet du yoga pour l'être humain.
- Du magnétisme animal à la méditation.
- La pratique du yoga dans les **dépendances**.
- Qu'est-ce que l'**insomnie** ?
- Les différentes formes d'insomnie.
- Les troubles durant le **sommeil**.
- Conduire une consultation en yogathérapie dans l'insomnie et les dépendances.
- Monter un bilan et organiser le suivi.
- Quels exercices en pratique dans l'insomnie et les dépendances ?
- Résultats, effets et exercices indiqués : postures, respirations, relaxations, méditations...
- Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Différentes postures adaptées aux troubles du sommeil et de la dépendance.

Yoga Nidra.

Pranayamas.

Prise de recul par rapport à la dépendance du corps.

Induction paradoxale.

Méditation Tou Mo.

Choisir son Sankalpa.

Année 2: Yoga & Médecine

Déroulement des modules

- Chaque domaine est abordé de façon approfondie (causes et conséquences des troubles).
- Pour chaque trouble: **adaptation** de la pratique du yoga, **indications** et **contre-indications** des exercices, postures, respiration, bandhas, relaxation, méditation...
- Qu'est-ce qu'une séquence pratique, une procédure pratique, une séance? **Comment choisir les exercices?**
- Pour chaque trouble, illustration par des pratiques spécifiques (un **protocole spécifique** est remis).
- Pour chaque week-end, un **expert** dans le domaine nous fera part de ses connaissances...

Les années précédentes sont venues: le docteur Jean Roussat rhumatologue, Georges Stoléru, le docteur Bernadette de Gasquet auteur de nombreux ouvrages et spécialiste en yoga appliqué à l'obstétrique, Freddy Small expert dans le domaine de l'asthme...

Week-end 1: Yoga et troubles ostéoarticulaires

Octobre 2012

Comprendre

L'importance du système ostéoarticulaire dans le yoga et dans la gestion de nos émotions.

L'arthrose, les lombalgies, les sciatiques, les cervicalgies, les maladies inflammatoires, les tendinites, les entorses, les suites de prothèses...

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Adapter la pratique : Asanas contre-indiqués et asanas indiqués dans la guérison des douleurs de dos, des différentes arthroses, des douleurs d'épaule, des entorses de cheville, du syndrome du canal carpien...

- Les quatre exercices fondamentaux pour la rééducation d'une lombalgie chronique
- Les adaptations lors d'une sciatique
- Les trois exercices fondamentaux pour la rééducation de l'épaule
- Les exercices en cas d'entorse de cheville
- La prise en charge des cervicalgies
- Les exercices pour le canal carpien

Week-end 2: Yoga et Troubles digestifs

Yoga et Troubles immunitaires

Yoga et Diabète

Décembre 2012

Troubles digestifs

Comprendre

L'importance du tube digestif dans notre santé et comment entretenir un bon fonctionnement intestinal par le yoga.

Les troubles fonctionnels **intestinaux**, les **constipations**, les **douleurs abdominales**, les **gastrites**, les troubles de la perméabilité membranaire et leurs conséquences dans le système immunitaire. L'**ulcère** d'estomac, le **reflux**...

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Adapter la pratique : Asanas indiqués dans la guérison des troubles digestifs, pratique de bandhas, uddyana bandha, agnisarakrya, naulikrya, nettoyage de la langue.

Troubles immunologiques

Comprendre

L'importance des émotions dans la régulation des systèmes immunitaires.

Les troubles **infectieux chroniques**, les maladies **auto-immunes**.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Jala net, asanas et visualisation.

Week-end 3: **Yoga et Troubles respiratoires et pulmonaires.**

Yoga et Troubles cardio-vasculaires.

Janvier 2013

Troubles respiratoires et pulmonaires

Comprendre

L'importance du système respiratoire dans le yoga et dans la gestion de nos émotions et de nos pensées, les pranayamas.

Comment traiter les **bronchites chroniques** et l'**asthme** par le yoga, ainsi que les **rhinites**, les **troubles ORL allergiques**.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Pranayama spécifiques, respiration purifiante, kapalabhati.

Cardiologie

Comprendre

L'importance du système cardiaque dans le yoga et dans la gestion de nos états, le rôle des émotions sur le coeur, la cohérence cardiaque.

Les **maladies athéromateuses**, **infarctus**, **angine de poitrine**, l'**athérome**, l'**hypertension artérielle**, les **insuffisances veineuses**.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Des exercices de pawanmuktasana (série de Delhi), asanas conseillés en cas de troubles veineux, pratique sur la cohérence cardiaque, asanas dynamiques pour renforcer l'endurance cardiaque.

Week-end 4: Yoga et Troubles neurologiques & Yoga et Cancérologie

Mars 2013

Troubles neurologiques

Comprendre

L'ensemble du **système nerveux** et la **plasticité cérébrale**.

Les **troubles cognitifs** et les **dégénérescences**.

Les **céphalées**, les **migraines**, la **douleur**.

Les TDAH (hyperactivité, dyslexie).

La maladie de **Parkinson**, les **hémiplégies**, les troubles de l'**équilibre**, les **vertiges**,
l'**infirmité motrice cérébrale**, les **démences**.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Dans un fauteuil, en cas d'atteintes motrices cérébrales.

Pratique de la rééducation des troubles vestibulaires et vertiges.

Pratique en cas de Parkinson.

Pratique en cas de migraine.

Cancérologie

Comprendre

La place du yoga dans la **cancérologie** et la méthode Simonton, les travaux de Elisabeth Kübler Ross.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Pratique

Visualisations et respiration, yoga nidra.

Séance pour les femmes ayant un cancer du sein.

Week-end 5: Yoga et Gynécologie Obstétrique & Yoga et Urologie Sexologie

Mai 2013

Yoga & Gynécologie

Les différentes étapes de la vie, l'adolescence existe-t-elle ?

Les troubles du cycle, les anovulations, les fibromes, la ménopause, l'ostéoporose.

Pratique de mulabandha et asvinimudra. Postures du travail d'Aviva Steiner.

Posture de renforcement osseux. Exercices et postures de renforcement du périnée.

Exercices contre indiqués.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Yoga & Obstétrique

Préparation à l'accouchement et à la maternité.

Que faire lors des différents troubles communs lors de la grossesse : troubles veineux, reflux, difficultés respiratoires, douleurs du dos, nausées.

Que faire dans les suites de couche, quand reprendre le yoga et comment ?

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Yoga & Sexologie

Les troubles de la sexualité : l'impuissance, la frigidité, le vaginisme, comprendre les mécanismes et les possibilités d'amélioration par le yoga.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Yoga & Urologie

Les troubles urinaires chez la femme, et les troubles de la prostate chez l'homme.

Nutrition et phytothérapie appliquées.

Chacun des stages peut-être suivi séparément des autres.

Stage 1: La posture dans tous ses états

Asanas, mudras et postures, anatomie appliquée (Avril 2012)

Les différents effets des postures et l'anatomie appliquée au yoga.

Pratique des postures en fonction des groupes musculaires concernés: épaules, bassin, rachis, membres supérieurs et mains, membres inférieurs et pieds.

Stage 2: De la relaxation à la méditation

(Juillet 2012)

Les différentes méthodes millénaires et contemporaines sont étudiées : la méditation, la relaxation, (Jacobson, Schultz, sophrologie, pensées positive, hypnose).

La pratique est axée sur les différentes méditations.

Les apports de la science dans la connaissance des processus mentaux. (IRM).

Stage 3: De la respiration au souffle

(Avril 2013)

Les différents pranayamas sont abordés, les techniques de purification également, tout comme le grand nettoyage du tube digestif (shankapraksalana).

Applications aux pathologies et aux émotions.

Institut de YogaThérapie

IDYT

60, Avenue d'Iéna

75116 Paris

Tél : 01 47 23 35 54 Fax : 01 47 23 76 40

www.idyt.com - contact@idy.com

Photo

DOSSIER D'INSCRIPTION Formation à la YogaThérapie

Je soussigné(e),

NOM.....Prénom

Adresse

Ville Code Postal

Tel fixe..... Portable

Email

Profession Date de naissance

Souhaite m'inscrire au cycle de formation à la Yoga-Thérapie pour l'année 2011/2012 :

Je souhaite m'inscrire en vue de l'obtention de la « Capacité ».

Je souhaite m'inscrire en tant « qu'auditeur libre ».

Merci de joindre également :

- une photo d'identité (obligatoire)
- le règlement de 1190€. Si inscription avant le 15 juillet 2011, réduction de 100€, soit 1090€ (possibilité en 3 chèques libellés à l'ordre du Docteur Lionel COUDRON – nous contacter).
- La fiche de renseignement située au verso
- Si vous faites une demande de prise en charge auprès d'un organisme de formation, merci d'inscrire les coordonnées :

Votre dossier sera traité par le Dr Coudron, qui est en charge de la sélection . SI votre candidature est retenue, nous vous en informerons par mail (attention, l'Institut est fermé du 1^{er} au 16/07 et du 1^{er} au 20/08). Dans le cas contraire, nous vous en informerons par mail également et vous retournerons votre règlement par courrier.

Le/...../.....

Signature :

- ◆ Si vous pratiquez ou avez pratiqué le yoga :
 - En quelle année avez-vous pratiqué le yoga pour la 1ère fois ?
 - En quelle année avez-vous débuté une pratique régulière ?
 - Avec quel enseignant et quel type de formation ?

 - Nombre d'années de pratique régulière :

- ◆ Avez-vous suivi une formation structurée au sein d'une ou plusieurs écoles de yoga.
Si oui, nom(s) de(s) école(s), durée de la formation, date d'obtention du diplôme

- ◆ Enseignez-vous le yoga (ou l'avez-vous enseigné) ?
 - Depuis (ou pendant) combien d'années ?
 - Combien de cours par semaine ?
 - Combien d'élèves en tout (actuellement, moyenne/an) ?
 - Sous forme de cours particuliers, cours de groupes, en libéral, salariée, dans une M.J.C, autres :

- ◆ Organisez-vous (ou avez-vous organisé) des stages, écoles, congrès... (si oui, précisez) ?

- ◆ Quelles formations complémentaires en yoga avez-vous suivies (principaux stages, congrès, colloques, séjours en Inde, ...)

- ◆ Avez-vous une formation médicale ou paramédicale autre que celle du yoga. Si oui, laquelle (lesquelles), nombre d'années de la formation, date d'obtention du (des) diplômes :

- ◆ Exercez-vous des responsabilités au sein d'association(s) ? Si oui, lesquelles ?

- ◆ Quels sont vos principaux loisirs ?

- ◆ Vous sentez-vous **personnellement** concerné par les applications médicales du yoga ? Pourquoi ?

- ◆ Pour quelle(s) raison(s) souhaitez-vous participer à ce cycle de formation ?