

Programme détaillé de la Formation à la Yogathérapie 2019-2021

Formation sous la direction du Docteur Lionel Coudron

Attention : Ce programme est donné à titre indicatif. Pour des raisons pédagogiques et d'organisation, le programme et les dates peuvent être modifiées.

Voir contenu et déroulement page 10

Voir résumé page 11

Module 1 Présentation généralités

- **Eté 2019**
- **Webconférence : présentation de la formation questions réponses.**
- **Leçon 1 : La yogathérapie en pratique**
 - Bilan d'évaluation (le même sera passé à la fin de la formation) pour répondre aux exigences de la formation professionnelle.
 - Comprendre la place de la yogathérapie dans le système de soin. L'historique de la yogathérapie. La déontologie. L'aspect juridique et administratif.
 - La consultation en yogathérapie.
 - L'attitude du yogathérapeute au cours de la consultation.
 - Les outils fondamentaux pour comprendre la yogathérapie.
 - La pandiculation, la respiration synchronisée, la relaxation de base, la méditation de base.

Module 2 : Yoga & Psychopathologie

De septembre 2019 à mai 2010 :

Chaque mois : 1 webconférence (webinaire) 1 leçon contenant les cours sous forme de diaporama, les audios concernant les outils et les documents d'aide à la consultation.

1. Yogathérapie dans les troubles émotionnels.
2. Yogathérapie dans le stress.
3. Leçon 3 Attaques de panique
4. Leçon 4 états de stress post-traumatique.
5. Leçon 5: Les troubles anxieux, les phobies et les troubles obsessionnels compulsifs.
6. Leçon 6 : Les personnalités et les troubles de la personnalité
7. Leçon 7 : La dépression sous toutes ses formes.
8. Leçon 8: Les troubles de la dépendance (addictions)
9. Leçon 9 les troubles du sommeil.

- **Leçon 1 Corps et émotions ; Troubles émotionnels: leur gestion par le yoga**

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 ».

- **Leçon 2 : Yoga et stress,**

Qu'est-ce que le stress? Le bon, le mauvais stress. Le stress, cause de maladies. Les stratégies antistress. Que se passe-t-il exactement dans le stress. Les systèmes sympathique et parasympathique, les systèmes hormonaux. Conduire une consultation en yogathérapie pour le stress. 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.

- **Leçon 3 et 4 : Les attaques de panique et l'état de stress post-traumatique ESPT ou chocs émotionnels**

Qu'est-ce qu'une attaque de panique ? Les angoisses et attaques de panique. Les états de stress post traumatiques. La respiration. Les solutions en yogathérapie. Piéger les tensions. Traiter un ESPT. La consultation attaque de panique. La consultation ESPT.

- **Leçon 5 : Les troubles anxieux, les phobies et les TOC**

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.

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.

- **Leçon 6 : Yoga et Personnalité yogathérapie dans les troubles de la personnalité**

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. Les dix troubles de la personnalité leur prise en charge en yogathérapie. 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.

- **Leçon 7 : Yogathérapie dans les troubles dépressifs**

La dépression sous toutes ses formes

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.

- **Leçon 8 : Yoga et Illusion ; les troubles de la dépendance (addictions)**

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. Résultats, effets et exercices indiqués : postures, respirations, relaxations, méditations... Nutrition et phytothérapie appliquées. Pratique Différentes postures adaptées aux addictions. Yoga Nidra. Pranayamas. Prise de recul par rapport à la dépendance du corps. Induction paradoxale. Méditation Tou Mo. Choisir son Sankalpa.

- **Leçon 9 : La Yogathérapie dans les troubles du sommeil**

Le sommeil normal. Qu'est-ce que l'insomnie ? Les différentes formes d'insomnie. Les troubles durant le sommeil. Conduire une consultation en yogathérapie dans l'insomnie. Monter un bilan et organiser le suivi. Quels exercices en pratique dans l'insomnie ?

Module 3 : Présentiels de 3 jours pleins : les outils de la yogathérapie

Lieu : Golf du Morbihan près de Lorient à 2heures 30 de Paris en train depuis la gare de Montparnasse. Prise en charge en car depuis la gare jusqu'au centre.

Dates à retenir dès maintenant :

Juin 2020 :

du mardi 2 juin au soir au samedi 6 juin au matin

ou

du samedi 6 juin au soir au mercredi 10 juin au matin

- **Webconférence :**
 - Révision sur l'année en cours et les outils de la yogathérapie préparant au bilan d'évaluation pour participer au présentiel. Sera adressé le lendemain la leçon :

- **Leçon**
 - Bilan d'évaluation portant sur la formation du module psychopathologie pour participer au présentiel du mois de juin 2020.

- **Sur place pendant 3 jours**
 - 3 jours de présentiel pour réviser et vérifier l'utilisation des outils de la yogathérapie
 - Démonstrations et applications
 - ⇒ Travail en binome par jeu de rôle : être l'élève puis être le yogathérapeute qui enseigne
 - ⇒ Poser les questions
 - ⇒ Evaluer les états du patient
 - ⇒ Savoir évaluer les besoins du patient
 - ⇒ Savoir montrer les exercices et les enseigner
 - ⇒ Savoir suivre le patient

Module 4 : Yoga & Médecine

D'octobre 2020 à mai 2021 :

Chaque mois : 1 webconférence (webinaire) 1 leçon contenant les cours sous forme de diaporama, les audios concernant les outils et les documents d'aide à la consultation.

1. Yogathérapie dans les troubles ostéoarticulaires I.
2. Yogathérapie dans les troubles ostéoarticulaires II.
3. Yogathérapie dans les troubles digestifs.
4. Yogathérapie dans les troubles du système immunitaires et les maladies autoimmunes.
5. Yogathérapie dans le diabète et les troubles métaboliques.
6. Yogathérapie dans les troubles respiratoires et pulmonaires.
7. Yoga dans les troubles cardio-vasculaires.
8. Yogathérapie en troubles neurologiques.
9. Yoga en cancérologie.
10. Yogathérapie en gynécologie urologie sexologie. Yogathérapie dans les troubles de la grossesse et du post partum (cette leçon ne se substitue pas à la préparation à l'accouchement ou l'accompagnement à la grossesse).

- **Leçon 1 : Yoga et troubles ostéoarticulaires**

Comprendre l'importance du système ostéoarticulaire dans le yoga et dans la gestion de nos émotions. Les lombalgies, cervicalgies, les sciatiques.

Pratique Adapter la pratique : Asanas contre-indiqués et asanas indiqués dans la guérison des douleurs de dos, - 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 –

Consultations adaptées et soins complémentaires.

- **Leçon 2 : Yoga et troubles ostéoarticulaires**

Comprendre l'arthrose, les tendinites, les entorses les maladies inflammatoires, les tendinites, les entorses, les suites de prothèses, l'ostéoporose.

Asanas contre-indiqués et asanas indiqués dans les différentes arthroses, des douleurs d'épaule, des entorses de cheville, du syndrome du canal carpien... Les trois exercices fondamentaux pour la rééducation de l'épaule - Les exercices en cas d'entorse de cheville - Les exercices pour le canal carpien.

Les soins complémentaires.

- **Leçon 3: Yoga et 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.

- **Leçon 4 : Troubles immunologiques**

Comprendre l'importance des émotions et du tube digestif dans la régulation des systèmes immunitaires. Les troubles infectieux chroniques, les maladies auto-immunes. Nutrition et phytothérapie appliquées. Pratique Jala neti, asanas et visualisation.

- **Leçon 5 : Les troubles métaboliques et le diabète**

Comprendre le diabète et l'intérêt de la yogathérapie dans ces troubles. Comprendre le syndrome métabolique est les solutions par la yogathérapie. Consultations pour le diabète et les troubles métaboliques.

- **Leçon 6: Yoga et 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, Kapalabathi.

- **Leçon 7 : Yoga et troubles cardiovasculaires**

Comprendre l'importance du système cardiaque dans le yoga et dans la gestion de nos états, le rôle des émotions sur le cœur, 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.

- **Leçon 8 : 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 hémiplésies, 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.

- **Leçon 9 : Cancérologie**

Comprendre la place du yoga dans la cancérologie comme soin de support idéal. La méthode Simonton, les travaux de Elysaeth Kübler Ross. Nutrition et phytothérapie appliquées. Pratique Visualisations et respiration, yoga Nidra. Séance adaptées pour les femmes ayant un cancer du sein.

- **Leçon 10 : Yoga et Gynécologie Obstétrique Sexologie Urologie**

Les troubles du cycle, les anovulations, les fibromes, la ménopause, l'ostéoporose. Pratique de Mulabandha et Asvinimudra. Posture de renforcement osseux. Exercices et postures de renforcement du périnée. Exercices contre indiqués. Nutrition et phytothérapie appliquées.

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.

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.

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

Module 5 : Présentiels de 3 jours ; les outils de la yogathérapie

Juin 2021

Dates non fixées

- **Webconférence** : révision sur l'année en cours et les outils de la yogathérapie préparant au bilan d'évaluation pour participer au présentiel. Sera adressé le lendemain la leçon :
- **Leçon**
 - Bilan d'évaluation portant sur la formation du module médecine pour participer au présentiel module 5.
 - Deux fois 3 jours de présentiel soit 6 jours pour réviser et vérifier l'utilisation des outils de la yogathérapie
 - ⇒ Travail en binome par jeu de rôle : être l'élève puis être le yogathérapeute qui enseigne
 - ⇒ Poser les questions
 - ⇒ Evaluer les états du patient
 - ⇒ Savoir évaluer les besoins du patient
 - ⇒ Savoir montrer les exercices et les enseigner
 - ⇒ Savoir suivre le patient

Module 6 : Validation mémoire

Septembre à novembre 2021

- **Webconférence : révisions sur la totalité de la formation**
- **Leçon 1 : construire et soutenir un mémoire**
 - Bilan d'évaluation de fin de formation (le même est passé à la fin de la formation) pour répondre aux exigences de la formation professionnelle.
 - Examen de fin de formation noté. Examen à valider pour recevoir le certificat de la formation.
 - Elaboration du mémoire
 - Soutenance du mémoire (une journée en présentiel) pour recevoir le certificat de la formation.

Comment se déroulent les leçons chaque mois de septembre 2019 à mai 2020 et d'octobre 2020 à juin 2021 ?

Une webconférence vers la fin du mois permettant de **poser toutes les questions** en direct sur la formation qui a été suivie le mois précédent et présenter la formation du mois à venir.

- ⇒ Une leçon complète adressée le jour suivant la conférence comprenant :
- les cours en diaporama sonorisés, (d'une durée de 5 à 10 heures selon les mois).
 - les documents nécessaires pour la pratique, (Manuscrits)
 - Fiche type de consultation
 - Descriptif manuscrit des outils de la pratique
 - Questionnaire le cas échéant pour l'aide à la consultation
 - Fiches d'aide à la prescription
 - Visuels pour aider à présenter et expliquer la yogathérapie aux patients
 - les audios guides pour la pratique des outils spécifiques de yogathérapie
 - les quiz pour contrôler ses connaissances acquises.

Tout au long de la formation sont abordés non seulement les exercices de yogathérapie proprement-dit, mais également les soins complémentaires : la nutrition, la nutrithérapie, les plantes, les rythmes de vie, les règles et consignes...

Pour chaque trouble est abordé : adaptation de la pratique du yoga, indications et contre-indications des exercices, postures, respiration, bandhas, relaxation, méditation... Il est expliqué ce qu'est une séquence pratique, une procédure pratique, une séance, et comment choisir les exercices?

Pour chaque trouble, illustration par des pratiques spécifiques (un protocole spécifique est remis).

Tous les deux trois mois en webconférence un invité-expert nous fera part de ses connaissances.

Vous pourrez au cours cette conférence poser toutes vos questions.

Programme de Formation à la Yogathérapie 2019-2021

Formation sous la direction du Docteur Lionel Coudron

Résumé

Première année :

- **Premier module : présentation, généralités** Septembre 2019
 - 1 webinaire
 - 1 leçon
- **Deuxième module: Yoga et psychopathologie**, D'octobre 2019 à mai 2020
 - 8 webinaires
 - 8 leçons
 - La yogathérapie appliquée au domaine de la psychologie et de la psychiatrie :
 - Les troubles émotionnels, les troubles liés au stress, les troubles liés à l'anxiété (sous toutes ses formes), la dépression, les troubles de dépendance (addictions) et du sommeil.
- **Troisième module : Pratique en présentiel**, Juin 2020
 - 1 bilan
 - 3 jours de présentiel
 - Les trois jours de présentiel permettent de s'exercer aux outils spécifiques de la yogathérapie postures, pranayamas, méditations, relaxations, évaluations et bilans.

Deuxième année :

- **Quatrième module : Yoga et médecine**, de septembre 2020 à juin 2021
 - 10 webinaires
 - 10 leçons
 - Seront abordés appareil par appareil, l'ensemble des fonctions du corps et de ses troubles.
 - Les troubles du système ostéoarticulaire, du système immunitaire, du système digestif, de l'appareil respiratoire, du système cardiovasculaire, les troubles métaboliques, le diabète, les troubles neurologiques, les déficits moteurs et la douleur, les troubles gynécologiques et obstétriques, les cancers.
- **Cinquième module : Pratique en présentiel**, juin 2021
 - 1 bilan
 - 3 jours en présentiel
 - Les trois jours de présentiel permettent de s'exercer aux outils spécifiques de la yogathérapie postures, pranayamas, méditations, relaxations, évaluations et bilans.
 - Ils permettent par un jeu de rôle de vérifier les acquis lors de l'année.
- **Sixième module : Validation (examen et mémoire)**, de septembre à novembre 2021
 - 1 webinaire
 - 1 journée en présentiel
 - 2021 (voir novembre 2022 selon besoin pour l'élaboration du mémoire)
 - Tests final (le même que le premier test pour l'évaluation de la formation professionnelle)
 - Examen final pour valider la formation.
 - Elaboration et présentation du mémoire