

## Programme détaillé de la Formation à la Yogathérapie 2022-2024

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 2022**
- **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 2022 à juin 2023 :**

**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. Méditations adaptées au stress. Pranayamas. Installation d'un lieu refuge. Prendre du recul.

- **Leçon 3 : Les attaques de panique**

Qu'est-ce qu'une attaque de panique ? Les angoisses et attaques de panique.  
La respiration, l'hyperventilation.  
La consultation attaque de panique.

- **Leçon 4 : 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 Yoga sùtras.

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. Qu'est-ce qu'une pensée irrationnelle, comment s'en départir, les cognitions positives.

- **Leçon 5 : Les Etat de stress post-traumatique ESPT ou chocs émotionnels**

Les états de stress post traumatiques. Les pensées et souvenirs émotionnels. Qu'est-ce qu'un Sankalpa c'est-à-dire un ancrage pénible et irrationnel. Les solutions en yogathérapie pour se libérer de ces états. Comment piéger les tensions. Traiter un ESPT. La consultation ESPT.

- **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 : 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 ?

- **Leçon 9 : 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.

## **Module 3 : Assurer une consultation ; pratiquer les outils de la yogathérapie**

- Douze ateliers pour s'entraîner. Douze objectifs. Sous forme d'atelier par groupe de cinq.
  - Pratiquer et guider les outils de base : postures, respirations, méditations, relaxations.
  - Recueillir les informations essentielles.
  - Prescrire les outils de la yogathérapie et les conseils complémentaires.
  - Les douze ateliers :
    1. Savoir guider les postures et l'état d'esprit.
    2. Savoir guider les respirations et les expliquer.
    3. Savoir guider les enchaînements et motiver.
    4. Savoir guider les outils pour développer le lâcher-prise et la sécurité. (Posture, respirations, méditations...).
    5. Savoir guider les outils pour développer la confiance et la maîtrise.
    6. Savoir guider les outils pour développer l'acceptation et la présence à soi.
    7. Savoir recueillir les informations générales et écouter.
    8. Savoir faire un bilan de la situation présente.
    9. Recueillir les informations à la recherche d'un ancrage pénible du passé.
    10. Définir un projet positif et se libérer du passé (Sankalpa).
    11. Prescrire et hiérarchiser les outils
    12. Prescrire les traitements complémentaires
  
- **Matériel et méthode :**
  - Douze vidéos mettant en scène le docteur Lionel Coudron et Corinne Miéville pour illustrer et démontrer une approche concrète et pratique.
  - Des réunions par groupe de cinq étudiants pour s'entraîner soit en présentiel (regroupement géographique si possible) soit en téléconsultation. En jeu de rôle : pour chaque atelier.
    - Patient / YogaThérapeute / Observateurs
  - Production d'une vidéo de trente à quarante-cinq minutes pour le groupe.
  
- **Webconférence :**
  
- **Un examen :**
  - Sous forme de quiz
  - D'une durée de 120 minutes pour 120 questions
  - Portant sur les quiz abordés chaque mois

## Module 4 : Yoga & Médecine

De septembre 2023 à juin 2024 :

**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 auto-immunes.
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 articulaires inflammatoires**

Les maladies inflammatoires rhumatismales. Les raideurs rhumatismales généralisées.

Les pratiques et solutions.

- **Leçon 4 : Yoga et Troubles du système immunitaire et inflammation de bas grade**

Qu'est-ce que l'inflammation et le système immunitaire. La relation avec l'intestin et les conséquences. 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 : 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, Nauli Kriya, nettoyage de la langue.

- **Leçon 6 : 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 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 conseillées en cas de troubles veineux, pratique sur la cohérence cardiaque, asanas dynamiques pour renforcer l'endurance cardiaque.

- **Leçon 8 : 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, Kapalabhati.

- **Leçon 9 : 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 hémipariés, 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 10 : Cancérologie**

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

- **Leçon 11 – 12 – 13 et 14 : 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 : Assurer une consultation ; pratiquer les outils de la yogathérapie

### Juin 2024

- **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 :
- **Douze ateliers pour s'entraîner. Douze objectifs :**  
Portant sur les dix leçons de l'année médecine.
  - Pratiquer et guider les outils de base : postures, respirations, méditations, relaxations.
  - Recueillir les informations essentielles.
  - Prescrire les outils de la yogathérapie et les conseils complémentaires.
- **Examen de deux heures sur 120 questions en quiz (idem module 3).**
  - Portant sur la totalité des quiz vus dans l'année



## Module 6 : Validation mémoire

Septembre à novembre 2024

- **Webconférence : révisions sur la totalité de la formation**
- **Leçon : 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 soit en présentiel, soit en vidéo.

## Comment se déroulent les leçons chaque mois de septembre année 1 à mai année 3 ?

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).

## Programme de Formation à la Yogathérapie 2022-2024

Formation sous la direction du Docteur Lionel Coudron

### Résumé

#### Première année :

- **Premier module : présentation, généralités** Eté année 1
  - 1 webinaire
  - 1 leçon
- **Deuxième module : Yoga et psychopathologie**, septembre année 1 à mai année 2
  - 9 webinaires
  - 9 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 groupes de cinq présentiel ou téléconsultations, année 2**
  - 1 examen quiz
  - 12 ateliers permettent de s'exercer aux outils spécifiques de la yogathérapie postures, pranayamas, méditations, relaxations, évaluations, bilans et prescriptions.

#### Deuxième année :

- **Quatrième module : Yoga et médecine**, de septembre année 2 à Septembre année 3
  - 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 année 3
  - 1 examen sous forme de quiz
  - 12 ateliers permettent de s'exercer aux outils spécifiques de la yogathérapie postures, pranayamas, méditations, relaxations, évaluations, bilans et prescriptions.
  - Ils permettent par un jeu de rôle de vérifier les acquis lors de l'année et de s'entraîner.
- **Sixième module : Validation (examen et mémoire)**, de septembre à novembre année 3
  - 1 webinaire
  - Test final (le même que le premier test pour l'évaluation de la formation professionnelle)
  - Examen final pour valider la formation.
  - Elaboration et soutenance du mémoire