



FORMATIONS  
UNIVERSITAIRES  
SÉCURITÉ / BIEN-ÊTRE  
SANTÉ AU TRAVAIL

# DIPLÔME UNIVERSITAIRE (DU) YOGA



LUXEMBOURG LIFELONG  
LEARNING CENTRE  
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS





# DIPLÔME UNIVERSITAIRE<sup>1</sup> YOGA

Dans la société actuelle où priment performance et efficacité, le bien-être physique et psychique se retrouve souvent en arrière-plan. L'approche holistique caractéristique du Yoga permet de retrouver un équilibre en travaillant son développement personnel et professionnel. Ainsi, le diplôme universitaire (DU) Yoga vise à approfondir tous les aspects du Yoga à travers les sciences occidentales et orientales, afin d'être capable de le diffuser et de l'adapter à n'importe quel type de public.

## OBJECTIF 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).
- Diffuser davantage les outils du Yoga en occident et les adapter en fonction des besoins particuliers.
- 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 yogiques 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 ostéo-articulaire, 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 yogiques avec quelques techniques occidentales : techniques de relaxation, sophrologie, imagerie mentale, mindfulness, cohérence cardiaque, les TCC...

Il ne s'agit pas d'une formation de Yoga pour devenir professeur de Yoga.

## ENSEIGNANTS ET ENSEIGNEMENT

Le DU Yoga comprend environ 150 heures de cours auxquels se rajoutent une pratique personnelle, une pratique en structure et un mémoire à préparer et à soutenir devant un jury. La formation est organisée sur une année académique.

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.

La formation est assurée par des universitaires et des professionnels dans le domaine du Yoga et de l'éducation.



## PUBLIC CIBLE

Il s'agit avant tout d'être pratiquant de Yoga régulier.

Les profils sont très variés : professionnels de la santé (médecins, kinésithérapeutes, psychomotriciens...), enseignants, éducateurs spécialisés avec public à besoins particuliers, personnes en reconversion professionnelle, ressources humaines et autres.

## CONDITIONS D'ADMISSION

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 15 participants par promotion.

## EN UN COUP D'ŒIL

**Durée de la formation :** une année académique

**Organisation des cours :** L'organisation pédagogique des cours est prévue en principe le vendredi et le samedi. Des travaux de groupe, des mises en situation et des ateliers d'accompagnement sont prévus tout au long de la formation. Certains cours peuvent être organisés à distance.

**Lieu de la formation :** LLLC (Luxembourg-Bonnevoie) et CEFOS (Remich)

**Début de la formation, inscription et conditions générales :**

[www.LLLC.lu](http://www.LLLC.lu)

Rubrique : Formations universitaires

**Droits d'inscription :** 5 500 €<sup>2</sup>

*Le participant à la formation et son employeur peuvent profiter d'aides financières, le cas échéant.*

<sup>1</sup> Il s'agit d'un diplôme attestant des connaissances dans la matière étudiée, mais le Diplôme universitaire ne correspond ni à un diplôme de Bachelor, ni à un diplôme de Master selon le système de Bologne, et ne peut dès lors pas donner lieu à une inscription au registre des titres au Ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

<sup>2</sup> Sujet à changement

# PROGRAMME DES ENSEIGNEMENTS<sup>3</sup>



## UNITÉ 1

27-28 janvier 2023

### Présentation, fondamentaux et bases théoriques

- Présentation de la formation
- Le cadre du DU
- Le yoga : de quoi parle-t-on ?
- Histoire, systèmes et concepts du Yoga
- Adapter les outils du yoga : démarche pédagogique – méthodologie d'adaptation et d'accompagnement
- Les piliers 1 et 2 des YSP : Yama / Nyama
- Le pilier 3 des YSP : Asana
- Les outils de communication

## UNITÉ 2

24-25 février 2023

### Le corps et la posture – Anatomie – Pratique sécuritaire

- Pour une colonne vertébrale heureuse : le rôle central de la CV et la dimension holistique de la posture
- Pratiquer en toute sécurité : données anatomiques – consignes sécuritaires – identifier les anomalies – outils de réajustement – apport de matériel – simplifications – intensifications...

## UNITÉ 3

10-11 mars 2023

### Suite des fondamentaux

- Psychophysiologie du yoga à travers les 8 membres
- Le système respiratoire et ses interactions sur les autres systèmes

## UNITÉ 4

24-25 mars 2023

### Méthodologie – Étude de soi – Protocoles

- Les pratiques adaptées à différents publics
- Le yoga : une science de l'expérience
- Définir les besoins – Cibler les outils
- Art et pleine conscience : émergence de la créativité – pensée créative et adaptation. Atelier pratique : méditation et création spontanée
- Présentation de routines par les étudiants

## UNITÉ 5

21-22 avril 2023

- Philosophie : Samkya
- Ayurveda
- Le pilier 4 : Pranayama

## UNITÉ 6

19-20 mai 2023

### Yoga et Psychologie

- La gestion du stress et des émotions
- Coping cognitifs : fixation d'objectifs, imagerie mentale, dialogue interne, Mindfulness
- Coping comportementaux : switch, routines...
- Évolution des relations corps-esprit en psychologie
- La conscience, la personnalité, le tempérament. Les connaissances actuelles en neurosciences
- Utilisation des tests scientifiques

## UNITÉ 7

9-10 juin 2023

### Pratiques spécifiques

- Hatha yoga : Asanas / Bandhas / Mudras
- Kriya Suddhi : Tapas et Toumo
- Kriya Suddhi et appareil digestif
- Kriya Suddhi : pratique Neti et Vinyasa Suddhi

## UNITÉ 8

30 juin-1<sup>er</sup> juillet 2023

### Les piliers 5 à 8 des YSP – Mémoire/Stage – Routines

- Méthodologie stage et mémoire/Protocole de stage
- Définir les besoins – Cibler les outils
- Les piliers 5 à 8 des YSP : Pratyhara, Dharana, Dhyana, Samadhi
- Samyama : les liens avec la Mindfulness. Développer une attitude de témoin
- Pratiques spécifiques : immobilité et relâchement, Yoga sur chaise

## UNITÉ 9

15-16 septembre 2023

### Yoga et Santé globale

- Santé globale et unité par le Yoga
- Mise en pratique des conditions pour rendre la pratique de la posture source de centrage afin d'atteindre l'unité
- Présentation détaillée des conflits identitaires et des conséquences sur notre santé globale. Présentation et expérimentation des cinq conditions permettant, selon les principes yogiques d'atteindre, cette santé holistique
- Yoga et gestion du Burnout

## UNITÉ 10

29-30 septembre 2023

### Évaluation et Synthèse

- Point stage : questions, échanges, hypothèses de travail, élaboration du protocole
- Définir les besoins – Cibler les outils : Présentations de routines par les étudiants
- Examen écrit
- Synthèse de formation. Conclusion/Bilan. Méditation finale

dates à confirmer

Soutenances



PLUS D'INFORMATIONS :

[www.LLCC.lu](http://www.LLCC.lu)

Formations universitaires

<sup>3</sup> Programme non-contractuel et susceptible de modifications ; un programme plus détaillé se trouve sur notre site web

# LES PARTENAIRES



## UNE UNIVERSITÉ PLURIDISCIPLINAIRE AU CŒUR DE L'EUROPE DU NORD

L'Université de Lille, université pluridisciplinaire d'excellence au cœur de l'Europe du Nord, est riche d'un patrimoine culturel et scientifique exceptionnel inscrit dans l'histoire de la région des Hauts-de-France.

Forte de ses 72 000 étudiant-e-s (dont 9 502 internationaux), 6 700 personnels, 66 unités de recherche et une offre de formation qui couvre l'ensemble des champs disciplinaires, l'Université de Lille s'impose comme un acteur majeur de la région pour la formation, la recherche et l'innovation et par son engagement sur les questions de société.



CHAMBRE DES SALARIÉS  
LUXEMBOURG

## LA CSL : UNE STRUCTURE INDISPENSABLE POUR DÉFENDRE LES INTÉRÊTS DES SALARIÉS

La Chambre des salariés (CSL), créée suite à l'introduction du statut unique, compte quelque 550 000 ressortissants. Elle joue un rôle de consultation et de réflexion dans la procédure législative du pays. Son avis est requis sur tous les projets de loi touchant ses ressortissants avant le vote définitif par la Chambre des députés.

Elle élabore des publications sur des dispositions légales en matière de droit du travail, de droit de la sécurité sociale, elle publie des prises de position et des avis sur des sujets économiques et sociaux et organise des conférences publiques en relation avec le monde du travail.

La CSL nomme les représentants des salariés et des retraités qui siègent au sein de la Caisse nationale de santé, de la Caisse nationale d'assurance pension, du Tribunal du travail et des juridictions de la sécurité sociale.

Elle propose des formations aux représentants du personnel dans son Centre de formation et de séminaires (CEFOS) à Remich qui dispose d'une structure multifonctionnelle pour l'organisation de réunions et de conférences.

La formation continue pour adultes est une activité principale de la CSL. Le Luxembourg Lifelong Learning Centre (LLLC), son centre de formation, offre un grand panel de cours du soir, de séminaires, de formations universitaires, de formations spécialisées et de certifications professionnelles.

Les formations proposées par le LLLC se déroulent dans le bâtiment de la CSL à Bonnevoie situé à proximité directe de la gare de Luxembourg et facilement accessible via les transports publics.



LUXEMBOURG LIFELONG  
LEARNING CENTRE  
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS

## SON OFFRE DE FORMATION

- 282 Cours du soir
- 278 Séminaires
- Diplôme d'Accès aux Études Universitaires - Option Littéraire (DAEU-A)
- Master Management et Administration des Entreprises
- Master Marketing et Communication (MC2)
- Master Banque, Finance, Assurance, parcours Fonds et Gestion Privée
- Master Contrôle de Gestion et Audit Organisationnel
- Master Financial Analysis and Strategy (English)
- Master Gestion des Ressources Humaines et Relations du Travail
- Master Management des Organisations du Secteur Sanitaire et Social
- Master Technopreneurship (English)
- Licence de Gestion
- Licence Gestion, parcours Management et Activités Hôtelières **NEW**
- Licence Métiers de la Gestion et de la Comptabilité, parcours Contrôle de Gestion / parcours Révision Comptable
- Bachelor Assistant social **NEW**
- Bachelor in Applied Information Technology (English)
- Diplôme Universitaire (DU) Sophrologie
- Diplôme Universitaire (DU) Yoga
- Diplôme Gestion de Patrimoine
- Diplôme Risk Management
- Certificat Contrôle Interne / Certified Internal Control Specialist (CICS)
- Formation Commerce Électronique (E-Commerce)
- Cours d'initiation à la langue luxembourgeoise A1.1.
- Formations pour seniors

## CERTIFICATIONS

- ICDL - World's Leading Computer Skills Certification (English, Français, Deutsch)
- Pearson VUE - IT certification and professional licensing (English)
- Kryterion (English)
- ACI - The Financial Markets Association (English)  
The Frankfurt School of Finance and Management



LUXEMBOURG LIFELONG  
LEARNING CENTRE  
LA FORMATION CONTINUE DE LA CHAMBRE DES SALARIÉS



2-4, rue Pierre Hentges  
L-1726 Luxembourg  
B.P. 1263  
L-1012 Luxembourg  
T +352 27 494 600  
F +352 27 494 650  
formation@LLLC.lu  
www.LLLC.lu

