



FORMATIONS  
UNIVERSITAIRES

SÉCURITÉ /  
BIEN-ÊTRE /  
SANTÉ AU TRAVAIL



# DIPLÔME UNIVERSITAIRE (DU) YOGA

FORMATION EN HORAIRE AMÉNAGÉ



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



En partenariat avec:





# DIPLÔME UNIVERSITAIRE (DU\*) YOGA

## OBJECTIF

La formation DU\* Yoga permet au participant

- d'adapter et d'intégrer les outils du yoga dans ses pratiques professionnelles en milieu médical, éducatif, social et sportif ;
- de se préparer à devenir professeur de yoga ;
- d'approfondir les connaissances théoriques et expérientielles spécifiques au yoga ;
- de faire le lien avec les théories et les techniques occidentales associées (techniques de relaxation, sophrologie, imagerie mentale, Mindfulness, cohérence cardiaque, les TCC...).

Il s'agit notamment

- d'étudier le Yoga dans tous ses aspects : éducatif, physique, postural, émotionnel à travers une Éducation pour la Santé Globale ;
- d'apprendre à transférer ces connaissances tout au long de la vie dans les différentes sphères de l'être humain (personnelle, professionnelle, sociale) ;
- d'interroger et d'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 ;
- d'étudier les concepts yogiques pour une meilleure connaissance de soi, confiance en soi, estime de soi, afin de mieux communiquer avec soi et les autres ;
- d'apprendre à mieux gérer son capital ostéoarticulaire, à gérer son stress et ses émotions, pour optimiser ses ressources.

À l'issue de la formation, l'étudiant se sera constitué une « boîte à outils yogique » lui donnant la capacité d'enseigner le yoga dans toutes formes de structures et lui permettant de construire des protocoles de yoga adapté. Il acquiert une méthodologie d'enseignement, d'adaptation et de diffusion des outils du yoga.

## PUBLIC CIBLE ET CONDITIONS D'ADMISSION

Le candidat doit idéalement pratiquer le yoga de façon régulière depuis au moins deux ans et être titulaire d'un diplôme de fin d'études secondaires. Pour des pratiquants « réguliers » de yoga, la formation se déroule sur 1 année. Pour des pratiquants plus « occasionnels », le DU Yoga peut être obtenu après 2 années (report du mémoire en N+1).

La formation s'adresse aux personnes

- souhaitant devenir professeur de yoga dans des studios classiques et
- à celles désireuses d'adapter et d'intégrer leurs outils du yoga dans leur activité professionnelle dans une structure éducative, sociale, médicale ou sportive.

La formation est ouverte à des profils très variés : professionnels de la santé (médecins, kinésithérapeutes, psychomotriciens, orthophonistes, psychologues), enseignants, éducateurs spécialisés avec public à besoins particuliers, professionnels des RH, ...

## ENSEIGNANTS ET ENSEIGNEMENTS

La formation comprend 150h de cours en présentiel, 10h de tutorat en distanciel, 1 stage ainsi qu'une pratique et une étude personnelle accompagnées de la tenue d'un carnet individuel d'observations. Les cours sont organisés en 8 modules de 2,5 jours, les jeudis et vendredis en journée et les samedis matin (présence obligatoire). La formation est assurée par des universitaires et des professionnels dans le domaine du yoga et de l'éducation.

## ADMISSION

- Préinscription sur [www.LLLC.lu](http://www.LLLC.lu).
- Dossier de candidature accompagné d'un CV, 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.

## CERTIFICATION

La réussite de la formation donne droit à un Diplôme d'Université Yoga émis par l'Université de Lille, sans mention du lieu de formation.

## EN UN COUP D'ŒIL

|                                                     |                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Durée :</b>                                      | 8 modules de 2,5 jours, 1 tutorat en distanciel et 1 stage.                                      |
| <b>Organisation des cours :</b>                     | Les jeudis et vendredis en journée et les samedis matin (présence obligatoire).                  |
| <b>Lieu :</b>                                       | LLLC (Luxembourg-Bonnevoie)                                                                      |
| <b>Dates, inscription et conditions générales :</b> | <b><a href="http://www.LLLC.lu">www.LLLC.lu</a></b><br>Rubrique : Formations universitaires      |
| <b>Droits d'inscription :</b>                       | 5 500 €<br>(Le participant et son employeur peuvent le cas échéant profiter d'aides financières) |

\* Le DU 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.



# PROGRAMME\*\*\*

| MODULE 1                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FONDAMENTAUX – BASES THÉORIQUES – PREMIERS PILIERS DES YSP                                                                                   |
| Présentation générale de la formation                                                                                                        |
| Le cadre du DU : la démarche du protocole pour adapter et diffuser les outils du yoga                                                        |
| Le yoga : Définition - Les 8 auxiliaires – Le But – Les outils – Adaptation et mise en pratique des outils du yoga                           |
| Création de routines de yoga adaptées (étude de cas), mise en place d'un carnet d'expériences et d'observation des effets de ces expériences |
| Yoga Sutra de Patanjali (YSP) : piliers 1 et 2 Yama / Nyama (théorie et pratique)                                                            |
| Yoga Sutra de Patanjali (YSP) : pilier 3 Asana (théorie et pratique)                                                                         |
| Yoga Sutra de Patanjali (YSP) : perspectives classiques et contemporaines                                                                    |

| MODULE 2                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LE CORPS ET LA POSTURE                                                                                 |
| Le rôle central de la colonne vertébrale et la dimension holistique de la posture                      |
| Pratiquer en toute sécurité : données anatomiques, consignes sécuritaires, outils de réajustement, ... |
| Système ostéo-articulaire en lien avec la colonne vertébrale – le rôle des fascias, la tenségrité      |
| Éducation à l'observation : anatomie, fascia                                                           |

| MODULE 3                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SUITE DES FONDAMENTAUX - CONNAISSANCES EXPÉRIENTIELLES                                             |
| Psychophysiologie du yoga à travers les 8 membres                                                  |
| Le système respiratoire et ses interactions sur les autres systèmes. Connaissances expérientielles |
| Yoga Nidra : pratique spécifique                                                                   |

| MODULE 4                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MÉTHODOLOGIE – ÉTUDE DE SOI – PROTOCOLES ET STAGE                                                                                                                                                                                                                |
| Les pratiques adaptées à différents publics                                                                                                                                                                                                                      |
| Le yoga : une science de l'expérience. Pratique expérientielle et connaissance de soi                                                                                                                                                                            |
| Méthodologie stage et mémoire / Protocole de stage : établir un diagnostic initial. Les compétences psychosociales de l'OMS. Consignes pour la recherche et la mise en place du stage en structure. Exemples de thématiques de stages réalisés par des étudiants |
| Définir les besoins – Cibler les outils : présentation de routines par les étudiants (études de cas). Pratique et analyse                                                                                                                                        |
| Art et pleine conscience : émergence de la créativité – pensée créative et adaptation                                                                                                                                                                            |
| Atelier pratique : méditation et création spontanée                                                                                                                                                                                                              |
| Yoga Sutra de Patanjali (YSP) : pilier 4 Pranayama (théorie et pratique)                                                                                                                                                                                         |

| MODULE 5                                                      |
|---------------------------------------------------------------|
| AYURVEDA – PHILOSOPHIE                                        |
| Journée d'initiation à l'ayurveda                             |
| Origines et définition du yoga selon les textes traditionnels |
| Les différentes écoles de yoga et leurs textes fondateurs     |
| Les Yoga Sutra de Patanjali (YSP) et la hatha pradiipika      |

| MODULE 6                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| YOGA ET PSYCHOLOGIE                                                                                                |
| La gestion du stress et des émotions : Fonctionnement physiologique et psychologique                               |
| Coping physiologiques : principes et techniques occidentales                                                       |
| Coping cognitifs : fixation d'objectifs, imagerie mentale, dialogue interne, Mindfulness                           |
| Coping comportementaux : switch, routines...                                                                       |
| Évolution des relations corps-esprit en psychologie. Les grands courants occidentaux. Différences et place du yoga |
| La conscience, la personnalité, le tempérament. Les connaissances actuelles en neurosciences                       |
| Utilisation des tests scientifiques : exemples de tests et questionnaires pour un groupe de yoga                   |

| MODULE 7                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|
| PRATIQUES SPÉCIFIQUES                                                         |
| Présentation des YSP adaptés à un public néophyte                             |
| Les 8 auxiliaires des YSP : pratique adaptée à un public enfant ou adolescent |
| Hygiène respiratoire : théorie et pratique                                    |
| Kriya Suddhi - Tapas et Toumo : théorie et pratique                           |
| Kriya Suddhi - L'appareil digestif : théorie et pratique                      |
| Kriya Suddhi - Vinyasa Suddhi                                                 |

| MODULE 8                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| YSP PILIERS 5-8 – MÉMOIRE/STAGE – ROUTINES                                                              |
| Yoga Sutra de Patanjali (YSP) : piliers 5 à 8 Pratyhara, Dharana, Dhyana, Samadhi : théorie et pratique |
| Samyama : les liens avec la Mindfulness                                                                 |
| Yoga et entreprise                                                                                      |
| Synthèse de formation – Méditation finale                                                               |

| EXAMEN ÉCRIT : CONTRÔLE DE CONNAISSANCES - ÉTUDE DE CAS |
|---------------------------------------------------------|
| REMISE ET SOUTENANCE DES MÉMOIRES                       |

\*\*\* Programme non-contractuel  
et susceptible de modifications.

DEMANDE  
DU DOSSIER DE  
CANDIDATURE :



## LES PARTENAIRES



L'Université de Lille, université pluridisciplinaire d'excellence au cœur de l'Europe du Nord, réunit des grandes écoles, facultés/UFR, instituts et écoles internes.

Forte de ses 80 000 étudiant-e-s (dont 9 900 internationaux), 8 000 personnels, 64 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 600 000 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

Avec plus de 12 000 inscriptions par an, le LLLC se positionne comme l'un des plus grands offreurs de formation continue pour adultes du Luxembourg.

Il propose aux salariés une large gamme de formations à des prix compétitifs menant à des diplômes et certifications reconnus.

### SON OFFRE

- Cours du soir
- Séminaires
- Diplôme d'Accès aux Études Universitaires – Option Littéraire (DAEU-A)
- Formations universitaires et supérieures
- Formations spécialisées
- Formations pour seniors
- Certifications



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  
formation@LLLC.lu  
www.LLLC.lu

