

## Programme de Formation : **YOGA à visée Thérapeutique**

### FORMATRICE

**Madame ROUSSEL Christine**, Infirmière en Psychiatrie - Titulaire d'une maîtrise de Philosophie - Professeure de YOGA (formée en France et en Inde) - Yoga-thérapeute (IDYT) : 20 ans de pratique en Hôpital de jour (psychiatrie Adulte) - Activité libérale en Cabinet de groupe - Thérapeute en Psychodrame psychanalytique - Intervenante en Institut en Soins Infirmiers et Groupe Aidants.

### PUBLIC ET PRÉREQUIS

La formation s'adresse aux psychomotricien(ne)s, infirmier(e)s, ergothérapeutes, éducateurs, psychologues exerçant en institution ou libéral, ayant une pratique de Yoga (tous niveaux) ou débutants motivés. Aucun autre prérequis spécifique.

### PRÉSENTATION

La formation se déroule sur trois week-ends complémentaires et se porte sur l'approche du Yoga dans une médiation thérapeutique destinée aux adultes ou adolescents. Elle permet d'explorer les fondamentaux dans la pratique et la philosophie du Yoga et de découvrir les potentiels thérapeutiques dans le cadre d'une médiation (cadre individuel ou de groupe) et de les orienter en fonction de la clinique.

### OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES :

Cette formation constitue un premier module de Yoga à visée Thérapeutique. Elle permet dans l'exploration de sa propre pratique, d'éclairer ses éprouvés psychocorporels dans l'instant, dans la durée d'une séance et la répétition d'une séance à l'autre, afin de contacter sa capacité à transformer son état intérieur. Ceci dans le but d'accompagner des patients dans leurs propres éprouvés.

- Expérimenter les bases et les effets de la pratique (relation geste -souffle dans les enchainements / *Karâna* et postures/ *Asana*).
- Appréhender la Philosophie du Yoga (Origine-Ethique, « Une Voie pour réduire la souffrance ») –Notions de Hatha-yoga ou l'exploration des contraires – Les huit membres du Yoga/ *Asthanga*.
- Découvrir la Respiration complète et les quatre qualités fondamentales recherchées dans la voie du Souffle/ *Pranayama*. Explorer les vertus revitalisante et relaxante des Souffles.
- Intégrer les vertus psychocorporelles des cinq familles de posture et la construction d'un axe psychique dans la pratique.
- Expérimenter le cadre thérapeutique et ses règles de fonctionnement.
- Explorer la mise en place du dispositif thérapeutique et ses variantes, selon les patients et leurs besoins identifiés dans le cercle de parole.
- Construire une guidance symbolique, porteuse et ouverte.

### A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Citer les indications et contre-indications de la Yoga-thérapie.
- Synchroniser geste et souffle dans la pratique et prendre conscience de ses appuis
- Identifier la dimension structurante de la posture et sa « compensation » (selon les cinq directions de l'axe vertébral)
- Repérer dans la structure d'une séance l'orientation à l'œuvre : contenance, renforcement psychocorporel, relaxation, pratique d'ouverture, de libération de tensions...



# Psy Cap Corps

Formations en Techniques  
Psychologiques et Corporelles Appliquées

- Définir un cadre en individuel ou en groupe, sécurisant et porteur
- Intégrer sa posture dans la guidance (centrage de la voix, temps de silence, rythme, métaphores, champ lexical, images sensorielles ...)
- Bâtir une courte séance individuelle ou en groupe, avec des temps de parole qui bordent la pratique à partir de l'écoute des besoins du patient et de son propre ressenti,

## CONTENU DE LA FORMATION :

L'enseignement porte sur une diversité de propositions posturales et respiratoires dans lesquelles s'intègrent les notions d'ancrage, d'axe, de portage, d'ajustement, d'écoute intérieure, de lâcher-prise, d'engagement, de consistance intérieure, de rêverie, d'inspiration créatrice...

La formation alterne des temps de pratique sur le tapis et des temps de paroles (retours), des temps philosophiques et d'analyse du travail proposé sous forme de questions-réponses.

## MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :

Le matériel nécessaire à la pratique sera disponible sur place (tapis, brique de soutien, bolsters, sangles, Zafu). Les participants apporteront leur plaid et une tenue confortable.

La pratique se déroulera selon des temps pédagogiques différenciés : en groupe ou sous forme d'ateliers (binôme, trio).

Les supports philosophiques seront fournis avec une bibliographie. Une retranscription schématique des séances de Yoga avec une codification sera partagée en groupe, sur tableau, lors des débriefings et analyse des pratiques.

Des vignettes cliniques viendront illustrer les thématiques posturales et respiratoires.

Un document de synthèse sera remis en fin de module.

## MODALITÉS DE SANCTION ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION (ne pas modifier) :

À l'issue de la formation :

- Évaluation des connaissances/compétences acquises.
- Remise d'une attestation de fin de formation.
- Évaluation de la formation par les stagiaires.

## ORGANISATION :

Cette formation de 42h se déroule sur 3 week-ends, soit 6 jours de 9h à 17h pour un groupe de 6 à 8 personnes.

**En 2023 : les 30 septembre et 1<sup>er</sup> octobre, 25 et 26 novembre et 9 et 10 décembre 2023**

**LIEU :** Cabinet de consultation les Colibris – 5 rue de l'Avenir – 93800 EPINAY SUR SEINE (situé face à la gare Epinay Villetaneuse à 10 minutes depuis la Gare du Nord de Paris)

## TARIFS :

- Prise en charge employeur : 1200€\*
- Prise en libéral : 850€\* (dont 250€ d'arrhes)
- Prise en charge individuelle : 600€\* (dont 180€ d'arrhes)

\*Exonération de TVA – Art.261.4.4<sup>a</sup> du CGI

Les modalités d'inscription/contractualisation, délais d'accès et accessibilité aux participants en situation de handicap sont regroupés dans nos conditions générales de vente et d'utilisation disponibles sur notre site internet <https://www.psycapcorps.com>

Merci d'en prendre connaissance avant toute inscription/contractualisation.

Les demandes d'inscription/contractualisation se font directement en ligne via notre site internet ou directement via le lien <https://catalogue.psycapcorps.com>

---

Siège social : Psy Cap Corps - 7, rue de l'Avenir - 93800 Epinay-sur-Seine

Tel : 06 59 35 19 26 - [formations@psycapcorps.com](mailto:formations@psycapcorps.com)

SAS au capital de 5000€ - RCS Bobigny - SIRET 831 194 816 00011 - APE 8559A

Organisme de formation enregistré sous le numéro 11930768593 auprès du préfet de région IDF

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État



# Psy Cap Corps

Formations en Techniques  
Psychologiques et Corporelles Appliquées

Vous pouvez joindre la Johanna MARI, coordinatrice des formations et des stagiaires, par mail à l'adresse [formations@psycapcorps.com](mailto:formations@psycapcorps.com)

*Dernière mise à jour le : 3 janvier 2022*

---

Siège social : Psy Cap Corps - 7, rue de l'Avenir - 93800 Epinay-sur-Seine

Tel : 06 59 35 19 26 - [formations@psycapcorps.com](mailto:formations@psycapcorps.com)

SAS au capital de 5000€ - RCS Bobigny - SIRET 831 194 816 00011 - APE 8559A

Organisme de formation enregistré sous le numéro 11930768593 auprès du préfet de région IDF

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État