

## DU FFLY - Formation Formateur Limoges Yoga

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

UNIVERSITE DE LIMOGES  
Direction de la Formation Continue et de l'apprentissage  
05.55.14.90.70  
dfc@unilim.fr

## Accès à la formation

## Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

## Sélection :

Dossier  
Entretien

## Niveau d'entrée requis :

Niveau 6 : Licence, licence professionnelle, BUT (Niveau 6 européen)

## Conditions d'accès :

Public : Tout professionnel, attestant d'une pratique personnelle et régulière, qui souhaite développer ses compétences dans la conception et la mise en œuvre de projets de formation à partir d'une pratique éclairée du yoga : personnels de l'Education Nationale ou de l'Université, éducateur.trice.s, professeur.e.s de yoga, professionnel.le.s de santé, professionnel.le.s issu.e.s de la formation en entreprise, personnes en reconversion professionnelle... Les conditions d'accès au diplôme correspondent à un niveau bac + 3 (licence) mais les dossiers à bac + 2 avec une expérience professionnelle dans le monde du yoga et/ou de l'enseignement d'au moins 3 années seront étudiés aussi avec attention. Sessions de candidatures : • dépôts de candidatures d'octobre 2023 à avril 2024 • commission d'étude des dossier en mai • recrutement administratif des recrutés du 1er au 30 juin Les dossiers feront l'objet d'un classement par la commission d'admission. Un oral peut être envisagé pour les candidat.e.s retenu.e.s. La capacité d'accueil est de 20 inscrits au minimum et 25 au maximum. Le niveau des enseignements suivis correspond à un Master 1. Chaque candidate ou candidat doit accompagner sa demande d'inscription : • d'un Curriculum Vitae • d'une lettre de motivation • et d'un projet provisoire de formation avec du public

## Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

## Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Ce diplôme vous engage à développer vos compétences professionnelles pour concevoir, animer et évaluer vos projets de formation à travers une pratique éclairée du yoga. Ce diplôme universitaire a pour objectif de former des formateurs qui souhaitent incarner et promouvoir une pratique éthique et inclusive du yoga dans un cadre scolaire, universitaire, en structure ou en studio. Il conduit à croiser connaissances scientifiques et experts de la pratique au regard des enjeux de santé publique et des a priori relatifs au yoga. Promesse du DU : Former des formateurs de Yoga aptes à : • S'inscrire dans une pratique éthique et éducative • Encadrer tous les publics et tous les corps dans des séances inclusives • Accompagner des êtres sensibles, à l'écoute de soi pour être à l'écoute des autres • Rendre compte du lien entre yoga et apprentissages • Sensibiliser aux perceptions subtiles dans les asanas et non simplement aux asanas • Initier aux techniques corporelles en lien avec des intentions

## Contenu et modalités d'organisation

La formation se structure en 5 unités d'enseignement dans l'objectif : • D'enrichir les connaissances scientifiques • De développer les compétences perceptives et psycho-sociales • De gérer la diversité des publics La formation se déroule en 4 saisons d'une semaine réparties d'octobre à juillet, soit 180h de cours en présentiel. Votre présence est obligatoire. Des absences justifiées à hauteur de 10% de la formation peuvent être acceptées, au-delà l'obtention du diplôme serait compromise. À hauteur d'une semaine par saison (octobre, février, avril, juillet), chaque semaine de formation respectera l'équilibre suivant : Silence : lecture, écriture, méditation, respiration, relaxation, pratique du yoga Étude : Cours magistraux, travaux dirigés Réseau de partages et d'expérience : Analyse de pratique « club vidéo » et coopération entre formé.e.s. UE1 VALEURS • Dimensions éthiques et laïques d'une formation en Yoga • Fondements socio-historiques et culturels du Yoga • Yoga et développement des compétences perceptives • Yoga au cœur des enjeux de société actuels • Esprit du Yoga et approche holistique UE2 FONDAMENTAUX • Fondamentaux anatomiques et biomécaniques (articulations de l'épaule et du genou, colonne vertébrale et muscles du dos, sangle abdominale/périnée/diaphragme) • Fonctionnement en synergie des différents systèmes physiologiques (digestif/hormonal/lymphatique/cardiovasculaire/musculaire/fascias) • Approche holistique des dimensions corporelles, mentales, énergétiques, relationnelles et émotionnelles • Principales pathologies et traumatologie associées à la pratique du Yoga • Développement des compétences psycho-sociales au service des formés UE3 CONCEPTIONS • Ingénierie de formation • Vidéo-formation et suivi du portfolio de compétences • Conception, animation et analyse d'une séance pour le groupe de stagiaires • Conception de séquences cohérentes et d'ateliers pertinents au regard des ressources du public et en fonction d'une intention (sankalpa et doshas) • Concevoir, animer et analyser au moins 5 séances de yoga (Portfolio numérique de suivi de compétences) • Lire, étudier, synthétiser autour d'un sujet de mémoire et

...  
Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Non renseigné

## Validation(s) Visée(s)

## &gt; Attestation de fin de formation

## Et après ?

## Suite de parcours

Non renseigné

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00512167	du 21/10/2024 au 30/09/2025	Limoges (87)	UNIVERSITE DE LIMOGES		Non éligible	