

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

FORMATRICE

Madame ROUSSEL Christine, Infirmière en Psychiatrie - Titulaire d'un Master 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 - Intervenant(e) en Institut en Soins Infirmiers et Groupe Aidants. Anime de nombreux stages en France et voyages en Inde

PUBLIC ET PRÉREQUIS

La formation s'adresse au psychomotricien(ne), infirmier(e), ergothérapeute, éducateur, psychologue exerçant en institution ou libéral, ayant une pratique de Yoga (tous niveaux) ou débutants motivés. Aucun autre prérequis spécifique.

PRÉSENTATION

Ce week-end de formation se porte sur une première approche du Yoga à visée thérapeutique destinée aux adultes ou adolescents. Il permet d'explorer les fondamentaux dans la pratique et la philosophie du Yoga afin 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, afin de contacter sa capacité à transformer son état intérieur. Ceci dans le but d'accompagner au mieux des patients dans leurs propres éprouvés.

- Expérimenter les bases et les effets de la pratique (relation geste -souffle dans des enchainements simples / *Karâna* et postures/ *Asana*).
- Appréhender les fondements de 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 revitalisantes et relaxantes des Souffles dans la **régulation du stress**.
- Intégrer les vertus psychocorporelles des postures d'ouverture et de rassemblement et la construction d'un axe psychique dans la pratique, fondement de la **notion d'ancrage**.
- Explorer la mise en place d'un fragment de séance, ses variantes, selon les patients et leurs besoins identifiés.
- Se sensibiliser à une guidance symbolique, porteuse et ouverte.

A l'issue de la formation le participant sera capable de :

- Repérer les fondements 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).
- Développer la pratique de la respiration Yogique et sa vertu pacifiante.
- Comprendre la structure d'une séance tonifiante, relaxante, intégrative.

- Définir un cadre en individuel ou en groupe, sécurisant et porteur

CONTENU DE LA FORMATION :

L'enseignement porte sur une diversité choisie et simple 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).

Une retranscription schématique des séances de Yoga avec une codification sera partagée en groupe, sur tableau, lors des débriefings et analyse des pratiques.

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 14h se déroule sur 1 week-end, de 9h à 17h pour un groupe de 6 à 8 personnes.

En 2026 : les 21 et 22 novembre 2026

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 : 420€*
- Prise en libéral : 350€* (dont 100€ d'arrhes)
- Prise en charge individuelle : 240€* (dont 70€ d'arrhes)

*Exonération de TVA – Art.261.4.4°a 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>

Vous pouvez joindre la Johanna MARI, coordinatrice des formations et des stagiaires, par mail à l'adresse formations@psycapcorps.com

Dernière mise à jour le : 23 septembre 2025