



# YOGA THÉRAPIE — 22 novembre 2025

1 jours 4,00 heures

Programme de formation

## Public visé

Cette proposition est ouverte à toutes et tous.

## Informations sur l'admission

***Toute inscription à nos formations ou événements entraîne un ajout à notre base de données et l'envoi de notre lettre d'infos par mail une fois par mois environ.***

*Si vous ne souhaitez pas être intégré.e dans notre base de données, merci de nous l'indiquer lors de votre inscription.*

## Objectifs pédagogiques

### **Objectifs:**

- Découvrir les modalités d'utilisation et d'application du yoga dans le domaine du soin
- Comprendre les fondements de la théorie du yoga et le modèle du psychisme qui en ressort.
- Aborder "le modèle d'intervention" d'une séance de yogathérapie illustré par quelques cas cliniques et expériences en institution.

## Description / Contenu

Cette intervention sera avant tout théorique : il s'agit d'un **temps de présentation et d'information sur la Yogathérapie**, plutôt que d'une formation pratique. Aucun exercice ni démonstration ne sera proposé.

### **Qu'entend on par yogathérapie ?**

Le yoga et la santé ont toujours coexisté et son interdépendants. Mais le yoga n'est pas une thérapie. On entend par yogathérapie l'utilisation des outils du yoga et surtout de leurs effets spécifiques sur le corps, la physiologie et le mental, de façon ciblée.

La yogathérapie vise à soulager un problème, à rééquilibrer le système qui l'a généré, à renforcer la constitution et permettre une autonomie dans le traitement de ce problème. C'est





une approche holistique, utilisant les outils du yoga. Cette démarche vise à permettre une restauration de l'équilibre tant physique, que physiologique et psychologique et du lien entre ces 3 niveaux.

Le yoga utilise une palette d'outils très larges, tels que les postures, la respiration, les sons et le chant, les visualisations, la méditation... Chaque outil concourt à améliorer la concentration et le discernement, la conscience de soi, et à ajuster l'action. Le Yoga ce sont aussi des règles de conduite vis-à-vis de soi-même, des autres et de l'environnement.

L'utilisation de cette palette d'outils paraît donc naturellement pertinente pour une personne en souffrance psychologique, ou dans un déséquilibre psychique.

Le chemin de la yogothérapie va aller du corps vers la maîtrise du souffle, puis la concentration et la conscience de soi dans l'action et dans son intériorité. Par la pratique régulière et personnalisée, individuelle, l'élève va découvrir et développer cette conscience, son ancrage, identifier l'impermanence du mental, de la concentration, et pouvoir agir dessus.

Les pratiques peuvent être stimulantes, ou relaxantes, la synchronisation avec la respiration permet d'agir sur les stress et les émotions. L'interaction entre corps, souffle et psychisme est fondamentale.

Avec le yoga et son adaptation individualisée, la yogothérapie favorise le renforcement de ces instances centrales que sont la confiance et l'estime de soi, la conscience de soi et des limites du corps, mais aussi de ses extraordinaires potentialités.

Le processus d'une séance de yogothérapie est proche de la démarche de thérapie classique: quel est le problème, qui demande, pour quel objectif ?

Après un examen de la demande et des conséquences du problème, une pratique à faire régulièrement en autonomie est proposée à l'élève, qui décidera s'il souhaite poursuivre et approfondir cette expérience.

### Modalités pédagogiques

Trois interventions abordant les bases théoriques du Yoga et de son extension en terme de yoga thérapie, puis présentation du modèle d'observation et d'application et des rapports d'expériences ou de cas cliniques.

Cette intervention sera avant tout **théorique** : il s'agit d'un **temps de présentation et d'information** sur la Yogothérapie, plutôt que d'une formation pratique. **Aucun exercice ni démonstration** ne sera proposé.