

# PMT 28 - Le yoga dans la pratique psychomotrice en psychiatrie

Dates :

Du lundi 03 au  
mercredi 05 juin 2024

3 jours - 21 heures

TECHNIQUES & MÉDIATIONS  
THÉRAPEUTIQUES

**Pré-requis :** Être professionnel du secteur sanitaire, médico-social

Le yoga est une pratique ancestrale et non médicamenteuse ayant comme finalité l'union du corps et de l'esprit, grâce aux postures et à la maîtrise de la respiration. En psychomotricité, il peut être proposé comme médiation thérapeutique pour accompagner les patients, notamment en psychiatrie, vers un mieux-être corporel. Cette pratique est d'une grande richesse car elle favorise la perception et l'intégration du corps, l'apaisement et le contrôle de soi.

## Tarifs :

Prise en charge employeur : **858€**

Prise en charge Individuelle : **615€**

Ancien étudiants ISRP : **555€**

Maitre de stage/ Tuteur : **245€**

## CONTENU

### Étape cognitive pour l'acquisition et le perfectionnement des connaissances théoriques par exposés interactifs :

- Pathologies psychiatriques (dépression, bipolarité, Troubles des Conduites Alimentaires).
- L'importance de l'équilibre corporel pour la santé mentale.
- Le yoga traditionnel.
- Les domaines psychomoteurs sollicités en yoga.
- Bénéfices et contre-indications du yoga dans la pratique corporelle en fonction des

### Mise en situation pratique :

- Les postures de yoga dynamique et doux (Asanas).
- Focus sur la respiration (Pranayama).

**Applications thérapeutiques et modalités de mise en œuvre clinique** dans le cadre des thérapeutiques non médicamenteuses pour le traitement des troubles mentaux, du stress, de la douleur.

### Bibliographie internationale récente

## OBJECTIFS - COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Conduire des séances de pratique posturale et respiratoire basées sur le yoga auprès d'adultes en psychiatrie.
- Évaluer l'efficacité et de la tolérance à ces activités.

*Pour plus de détails concernant les objectifs DPC, les méthodes pédagogiques et leur progression, cf le planning détaillé.*

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'auto-évaluation des connaissances et des compétences acquises se fait par comparaison des réponses à deux questionnaires remplis au début et à la fin de la formation.

### Coordination et intervention :

Clara LE HENAFF,  
psychomotricienne DE, MIP/TE



### Référente handicap :

Les personnes en situation d'handicap seront accompagnées par Séverine BEKIER  
sbekier@isrp.fr

**Modalités et délai d'accès :** se reporter au catalogue des formations

### Contacts :

01 58 17 18 63  
01 58 17 18 58  
formationcontinue@isrp.fr

Santé mentale

Postures

Respiration