UNIVERSITÉ DE LA RÉUNION

Champ
Diplôme DU MEDITATION ET RELATION DE SOINS

SEMESTRE 2

LISTE ELEMENTS	ECTS	COEFFICIENT	heures étudiant			Total Heures étudiant	type et nature de l'EPREUVE											BLOCS DE COMPETENCES (renseigner les blocs de la fiche									
							session 1			session de rattrapage		session unique			Régime spécial												
			CM	TD	TP		cc/ct	Nature de l'épreuve	durée	Nature de l'épreuve	durée	cc/ct*	Nature de l'épreuve	durée	cc/ct*	Nature de l'épreuve	durée	BC 1 -	BC 2 -	BC 3 -	BC 4 -	BC 5 -	BC 6 -	BC 7 -	BC 8 -	BC 9 -	BC 10 -
UE1 : MEDITATION PLEINE CONSCIENCE				**27**											ct	dossier											
Présentation du DU																											
Historique : philosophique, scientifique																											
Présentation de l'expert																											
Définition du concept																											
Inscription disciplinaire : courant humaniste																											
effets thérapeutiques physiques, psychiques et relationnelles et																											
Genèse																											
Pratiques de protocoles guidées																											
vécue																											
Protocole MBSR																											
Protocole MBCT																											
Journée silence																											
Marche méditative																											
diminution des addictions, diminution des douleurs chroniques ;																											
Application protocole MBSR la gestion du stress et alimentation																											
Application MBCT et rechutes dépressives																											
Application MBSR et adolescents																											
le mémoire : définition ; objectifs et composition																											
participants																											
Méditation et Questions-Réponses																											
UE2 : MEDITATION PLEINE PRESENCE				**27**																							
Présentation des intervenants																											
Méditation Pleine Présence ou Full Presence Educational																											
Inscription paradigmatique : courant humaniste																											
Aspects scientifiques ; psychologiques et éducationnels																											
Points de convergence et points de complémentarité avec la MPC																											
Spécificités de la MPP																											
Pratiques guidées		1										CT	Mémoire														
place des consignes, progressivité																											
Application dans la relation de soin																											
en charge de la douleur, de la dépression, de l'anxiété, des																											
capacités relationnelles et humaines du soignant (écoute,																											
POEBRA fourni pour expérimentation																											
Le Mémoire : explications																											
Méditation et Questions -Réponses																											
UE3 : MEDITATION ET YOGA THERAPEUTIQUE				**28**																							
Présentation des intervenantes																											
Définition du yoga thérapeutique																											
Présentation des participants																											
Pratique YOGA : la philosophie ; les voies du YOGA																											

	Ateliers pratiques guidées et retour d'expérience																											
	Pranayama ; UJJAYI et SHITALI ou SHITKARI																											
	Respiration et relaxation abdominale ; postures et son MA																											
	Pratique sur les KOSHAS; région thoracique et son YAM																											
	Pratique et région de la gorge (techniques de pranayama)																											
	Pratique des BANDHAS																											
	Pratique sur les grands lieux du corps																											
	Diaporama : symposium Yoga et Santé																											
	Application à la relation de soin (à soi et au patient)																											
	Témoignage d'une patiente																											
	; gynécologique ; troubles anxieux mineurs ; douleurs chroniques)																											
	Gestion du stress et YOGA : le mieux-être ; la relaxation																											
	participant																											
	Le Mémoire : fin des explications ; questions réponses																											
	Questions-Réponses																											
	DISTANCIEL (3 zoom) 2x3h et 1x2h				8																							

Par délégation du Président de l'Université de la Réunion
Le Vice-Président du Conseil d'administration en charge
de la formation et de la vie universitaire

Jérôme GARDODY