

# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE Hatha Yoga

« *L'enseignement du yoga traditionnel* »

7, rue de Plaisance - 75014 Paris

Tél. : 01.45.44.02.59

Courriel : [secretariat@ffhy.fr](mailto:secretariat@ffhy.fr) - Site : [www.ff-hatha-yoga.com](http://www.ff-hatha-yoga.com)



## Guide de l'élève-professeur revu le 3 juillet 2018



Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Police sous le n°W751014265  
Déclaration d'activité enregistrée par la Direccte sous le n°11 75 44664 75.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État  
SIRET : 30214866300032 - Code NAF : 9499Z



## FORMATION PROFESSEUR DE YOGA FFHY

### GUIDE DE L'ÉLÈVE-PROFESSEUR

revu le 3 juillet 2018

Vous vous êtes inscrit(e) à la formation de Professeur de Hatha Yoga dispensée par la FFHY et nous espérons que vous en serez satisfait(e).

Dans ce « **Guide de l'élève-professeur** » vous trouverez :

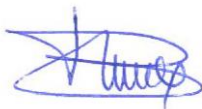
- ✓ Le livret d'accueil..... p. 5
- ✓ Le programme et contenu de la formation..... p. 15
- ✓ Le règlement intérieur des formations FFHY..... p. 31

Toute information complémentaire souhaitée peut être obtenue auprès des dirigeants de l'antenne régionale choisie mais aussi, si nécessaire, auprès du secrétariat de la fédération ou de nous-mêmes.

Nous formulons des vœux pour que cette formation réponde à vos attentes et vous apporte toutes les connaissances nécessaires à la diffusion et l'enseignement du Hatha Yoga traditionnel.

Nous vous souhaitons bonne réussite dans le suivi de cette formation.

**Brigitte NEVEUX**  
Présidente de la FFHY



**Martine ROUBINET**  
Vice-Présidente de la FFHY



## Sommaire

Sommaire .....	page
1. Présentation.....	6
2. Fédération Française de Hatha Yoga .....	6
3. Organisation de la formation au niveau national .....	7
4. Organisation de la formation par antenne.....	8
5. Coordonnées des antennes.....	8
6. Données communiquées par les antennes.....	9
7. Tarifs et conditions de règlement.....	9
8. Dossier d'inscription pour les postulants à la formation .....	10
9. Conditions d'inscriptions .....	11
10. Contrats de formation / facture .....	11
11. Conventions de formation / facture .....	11
12. Documents remis aux participants inscrits.....	11
13. Abandon de la formation en cours d'études.....	11
14. Information sur les participants / Protection des données personnelles .....	12
15. Documentation pédagogique fournie aux élèves-professeur .....	12
16. Enregistrements audio-visuels.....	12
17. Inscriptions aux stages nationaux.....	12
18. Attestation de formation .....	13
19. Obtention de la carte d'élève-professeur / stagiaire.....	13
20. Changement d'école en cours de scolarité .....	14
21. Assurances .....	14
22. Obligations des élèves-professeur.....	14
23. Programme et contenu de la formation.....	16
24. Préambule .....	16
25. Charte des professeurs de yoga.....	17
26. Présentation de la formation .....	18
27. Evaluation de la formation .....	19
28. Modalités des études.....	21
29. Contenu des études.....	23
30. Mémoire de fin d'études.....	26
31. Validation des études .....	28
32. Appellation « professeur FFHY ».....	29
33. Règlement intérieur formation FFHY .....	32
34. Annexe 1 : statuts FFHY (modifiés le 10/01/2016) .....	36
35. Annexe 2 : modèle présentation mémoire.....	40

# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE Hatha Yoga

« *L'enseignement du yoga traditionnel* »

7, rue de Plaisance - 75014 Paris

Tél. : 01.45.44.02.59

Courriel : [secretariat@ffhy.fr](mailto:secretariat@ffhy.fr) - Site : [www.ff-hatha-yoga.com](http://www.ff-hatha-yoga.com)



**Livret d'accueil**  
revu le 3 juillet 2018



Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Police sous le n°W751014265

Déclaration d'activité enregistrée par la Direccte sous le n°11 75 44664 75.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

SIRET : 30214866300032 - Code NAF : 9499Z

## 1. PRÉSENTATION

Ce livret a pour objet de définir les conditions générales et administratives régissant la formation de professeur de Hatha Yoga dispensée par la Fédération Française de Hatha Yoga, ci-après désignée par FFHY.

Ce qui suit décrit les conditions générales applicables au niveau national qui sont communiquées à tous les élèves-professeur.

Les antennes régionales définissent dans des documents complémentaires leurs règles locales particulières d'organisation et de fonctionnement.

Les participants inscrits à la formation sont désignés ci-après par « élève-professeur ».

## 2. FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HATHA YOGA

La FFHY est une **Association Loi de 1901**, déclarée à la Préfecture de Police de Paris sous le numéro W751014265 (statuts joints en annexe)

La FFHY est organisme de formation (Déclaration d'activité enregistrée auprès du Préfet de la Région Île-de-France sous le n° 11 75 44664 75. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État).

La FFHY est déclarée à la CNIL (Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés) sous le N°1493184 v 0.

Conformément au RGPD (mai 2018), la FFHY tient à construire avec ses adhérents une relation forte et durable fondée sur la confiance et l'intérêt mutuel. A ce titre, la FFHY est déterminée à protéger les données personnelles et la vie privée, ainsi que les libertés et droits fondamentaux pour l'ensemble de ses adhérents. La Politique de protection de données de la FFHY est consultable sur son site : <http://ffhy.ff-hatha-yoga.com>

Le « règlement intérieur FFHY » qui s'applique à toutes les formations dispensées par la FFHY, figure dans ce document.

Il découle des obligations légales en la matière<sup>1</sup> ainsi que des statuts de la FFHY (figurant en annexe) et de son « règlement intérieur » (consultable au siège de la fédération).

Les coordonnées du siège social de FFHY sont les suivantes :

- ❖ 7 rue de Plaisance - 75014 PARIS
- ❖ Tél. : 01 45 44 02 59
- ❖ Courriel : [secretariat@ffhy.fr](mailto:secretariat@ffhy.fr)
- ❖ Site Internet : [www.ff-hatha-yoga.com](http://www.ff-hatha-yoga.com)

---

<sup>1</sup> Selon code du travail Articles L6352-3, 4 et 5.

### 3. ORGANISATION DE LA FORMATION AU NIVEAU NATIONAL

La FFHY dispense la formation de professeur de Hatha Yoga dans les écoles de chacune de ses antennes régionales réparties sur le territoire français (16 écoles en 2018-2019).

La formation s'étale selon le calendrier scolaire (de septembre à fin juin) sous forme de séminaires.

La scolarité minimum s'étend sur 4 années, les 3 premières années se déroulent dans l'antenne régionale selon le programme général défini.

Au cours de leur scolarité les élèves-professeur doivent suivre 3 stages nationaux organisés par la FFHY, (un stage par année durant les 3 premières années).

Le contenu de la 4<sup>e</sup> année doit comporter au minimum 48 heures en antenne. Pour les personnes inscrites en 2016-2017, cette 4<sup>e</sup> année (en 2019-2020) comportera 78 h au lieu de 48 h. Soit 4 week-ends en antenne et 30 h en formation nationale. Elle permet la préparation du mémoire de fin d'études.

Ces 4 années obligatoires peuvent être prolongées d'une ou deux années complémentaires maximum si nécessaire, ces années devant, elles aussi, comporter au minimum 48 heures de formation complémentaire. La durée maximum des études est donc de 6 années.

Au cours de leur scolarité, les élèves-professeurs doivent suivre 3 stages nationaux organisés par la FFHY.

Le programme annuel de ces stages inclut un stage dit de « spécialisation » sur un sujet déterminé (tel que « *Yoga et femmes enceintes* », ou « *Yoga et enfants* » ou « *Yoga et personnes âgées* »), un de ces stages de spécialisation au moins (et deux au maximum) devant être suivi obligatoirement au cours de la scolarité.

Les séminaires de formation et les stages nationaux sont également ouverts à des professeurs FFHY souhaitant améliorer leurs connaissances, et à des adhérents libres (inscrits selon des conditions financières et administratives spécifiques et distinctes de celles de la formation).

## 4. ORGANISATION DE LA FORMATION PAR ANTENNE

Les antennes fonctionnent sous la responsabilité d'un directeur nommé par le Conseil d'Administration de la FFHY.

Il est assisté par trois autres personnes nommées par le Conseil d'Administration, sur sa proposition :

- ❖ un directeur-adjoint
- ❖ un directeur technique
- ❖ un intendant

Les antennes peuvent également nommer des animateurs régionaux en fonction de leurs besoins tels que responsable de la scolarité, cotuteur des mémoires, secrétaire, formateurs divers (philosophie, anatomie, pratique du yoga ...), responsable de l'animation régionale....

Chaque antenne régionale organise ses programmes en respectant *a minima* le programme général de la FFHY, choisit et définit les lieux et conditions des lieux d'accueil pour les séminaires de formation.

Le nombre d'inscrits potentiel par année est défini par chaque école en fonction de ses capacités d'accueil et d'encadrement.

Les inscriptions de nouveaux élèves-professeur durant la 1<sup>re</sup> année scolaire peuvent se faire au plus tard le 15 décembre sous réserve que l'élève-professeur s'engage à « rattraper » les séminaires manquants au cours de la 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> ou 6<sup>e</sup> année.

Les élèves-professeur ayant eu des absences justifiées s'engagent à compléter leur formation par leur participation au cours de la 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> ou 6<sup>e</sup> année (en plus des heures de formation obligatoires en 4<sup>e</sup> année).

Les antennes organisent le déroulement de la scolarité selon les moyens humains et matériels dont elles disposent.

## 5. COORDONNÉES DES ANTENNES

La liste et les coordonnées des antennes est consultable sur le site internet de la FFHY :

- ❖ [www.ff-hatha-yoga.com](http://www.ff-hatha-yoga.com) rubrique « fédération »  
puis cliquer sur « antennes régionales »



## 6. DONNÉES COMMUNIQUÉES PAR LES ANTENNES

Les élèves-professeur sont informés par l'antenne sur :

- ❖ Le programme et les objectifs de la formation
- ❖ La liste et les qualités des formateurs intervenant dans la formation
- ❖ Les modalités d'évaluation de la formation
- ❖ Les dates et horaires des séminaires
- ❖ Les coordonnées des lieux d'accueil
- ❖ Les coordonnées de la personne chargée des relations avec les stagiaires
- ❖ Les modalités d'organisation propres à l'école
- ❖ Les conditions d'hygiène et de sécurité spécifiques aux lieux d'accueil et de formation
- ❖ La charte de fonctionnement de l'antenne

## 7. TARIFS ET CONDITIONS DE RÈGLEMENT

Les tarifs, tant de la scolarité que de la participation aux stages nationaux, sont fixés au niveau national et revus annuellement.

Le coût annuel global comprend :

- ❖ La scolarité annuelle proprement dite, incluant la participation à un stage annuel organisé par FFHY ainsi que la fourniture de documents et supports pédagogiques, choisis et proposés par l'antenne régionale selon des critères généraux définis au niveau national ;
- ❖ Les frais de dossier annuels (30€ non remboursables en cas d'abandon de la formation).
- ❖ L'adhésion obligatoire à la FFHY comme « élève-professeur » (adhésion annuelle non remboursable faisant l'objet d'un reçu spécifique, en cas de besoin).

Les tarifs n'incluent pas les frais d'hébergement éventuels qui dépendent des lieux de formation et sont à régler séparément (un reçu spécifique peut être remis si besoin).

Le règlement de la scolarité se fait en trois versements. En cas de difficultés de règlement, des aménagements spécifiques et échelonnements peuvent être consentis par la direction de l'antenne.

Les règlements sont à faire par chèque, de préférence.

Les inscriptions et règlements sont faits exclusivement auprès de l'antenne régionale de scolarité (y compris pour les élèves de 5<sup>e</sup> ou 6<sup>e</sup> année qui perfectionnent leurs connaissances et terminent leur mémoire).

L'antenne transmet ensuite les informations et règlements collectés au secrétariat national de la FFHY.

Chaque début d'année, les élèves-professeur inscrits reçoivent une carte d'adhérent annuelle nominative d'« élève-professeur » à la FFHY dans la catégorie « Membre utilisateur », ne donnant pas droit de vote aux Assemblées Générales de la FFHY (conformément aux statuts de la FFHY).

En cas d'abandon :

- en cours d'année, tout trimestre commencé est dû : si le trimestre en cours a déjà été versé, il n'est pas remboursable. Les frais de dossier de 30€ sont non remboursables.
- à l'issue du 1<sup>er</sup> séminaire, seules sont retenues les sommes correspondant au suivi du séminaire au tarif des auditeurs libres. Les sommes dues relatives à l'hébergement sont conservées.

Lorsqu'une « *Convention de formation* » est conclue entre la FFHY et un organisme tiers qui prend à sa charge les dépenses de la formation pour un élève-professeur, les conditions de règlement peuvent être adaptées en fonction des impératifs de l'organisme.

## 8. DOSSIER D'INSCRIPTION POUR LES POSTULANTS À LA FORMATION

Les postulants désirant s'inscrire doivent satisfaire aux « prérequis » suivants :

- ❖ 21 ans minimum,
- ❖ 3 ans minimum de pratique hebdomadaire de Hatha Yoga avec un professeur de la FFHY (sauf dérogation sur dossier). Ils doivent prendre contact avec le directeur de l'antenne régionale de leur choix.

En cas d'accord mutuel, les postulants renvoient à l'antenne régionale la fiche d'inscription dûment et lisiblement complétée, accompagnée des pièces demandées :

- ❖ 2 ou 3 photos d'identité identiques récentes (ou un fichier image au format « jpg » transmis par courrier électronique) ;
- ❖ Un chèque correspondant à la cotisation annuelle d'élève-professeur et (non remboursable en cas d'abandon de la formation) ;
- ❖ L'attestation de leur professeur de Hatha Yoga. Cette attestation devra être renouvelée, tous les ans, pendant le cursus de formation.

Les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée et des postulants peuvent être mis en « liste d'attente » en cas de nombre d'inscriptions excédant les capacités d'accueil et d'encadrement de l'antenne.

## 9. CONDITIONS D'INSCRIPTION

L'inscription à la formation est décidée sur dossier et/ou entretien par le directeur de l'antenne auprès de laquelle a été effectuée la demande. Elle est assujettie à l'adhésion du candidat à l'association FFHY au tarif des élèves-professeur.

L'inscription à la formation n'est considérée comme effective qu'à la suite de la signature de la convention ou du contrat de formation et de la prise de connaissance du « guide de l'élève-professeur ».

## 10. CONTRAT DE FORMATION / FACTURE

Les élèves-professeur qui s'inscrivent à titre individuel reçoivent au début de chaque année de scolarité un « contrat de formation simplifié » (pouvant tenir lieu de facture), tel que défini par la réglementation, en deux exemplaires dont un exemplaire à retourner, daté et signé au siège de la FFHY.

Pour les élèves de 1<sup>re</sup> année, l'inscription et la remise du contrat sont faites par la direction de l'antenne régionale. Elles ne peuvent avoir lieu au plus tôt qu'à la fin du 1<sup>er</sup> séminaire de formation et au plus tard le 15 décembre.

Dans tous les cas, l'intéressé dispose d'un délai de rétractation réglementaire de 10 jours à partir de la date de sa signature.

## 11. CONVENTION DE FORMATION / FACTURE DANS LE CADRE D'UNE PRISE EN CHARGE

Si un organisme prend à sa charge les dépenses de la formation, une « convention simplifiée de formation » est établie directement avec l'organisme concerné. Elle peut tenir lieu de facture.

Dans certains cas, il peut être établi une convention tripartite.

## 12. DOCUMENTS REMIS AUX PARTICIPANTS INSCRITS

Tous les élèves-professeur reçoivent :

❖ Le « Guide de l'élève-professeur »

## 13. ABANDON DE LA FORMATION EN COURS D'ÉTUDES

Les élèves doivent adresser un courrier postal au directeur de leur antenne d'inscription.

## **14. INFORMATION SUR LES PARTICIPANTS / PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES**

Lors de leur inscription, les élèves reçoivent un formulaire de demande d'informations à remplir.

Les informations demandées sont en lien direct avec l'action de formation. Elles n'ont comme finalité que d'apprécier l'aptitude des postulants à suivre l'action de formation au professorat de yoga. Ces informations sont également indispensables à la FFHY pour la bonne organisation des formations et la gestion interne de ses adhérents.

Les postulants s'engagent à y répondre de bonne foi (ceci excluant tout recours à un nom d'emprunt ou pseudonyme) et à communiquer à la FFHY toute modification de leur nom, adresse, téléphone, courriel.

En aucun cas ces informations ne sont communiquées à des tiers conformément à la réglementation RGPD.

## **15. DOCUMENTATION PÉDAGOGIQUE FOURNIE AUX ÉLÈVES-PROFESSEUR**

Les élèves-professeur bénéficient chaque année d'une documentation pédagogique de base.

Les ouvrages prêtés par la FFHY dans les bibliothèques et médiathèques de ses antennes sont à manipuler avec précaution et à restituer à l'antenne dans les délais de prêt impartis. En particulier, tous les ouvrages empruntés doivent être rendus lors du dernier séminaire de l'année scolaire ou dès l'abandon de la formation.

## **16. ENREGISTREMENTS AUDIOVISUELS**

Il est interdit aux participants, sauf dérogation expresse, de filmer les sessions de formation. Les enregistrements sonores sont tolérés, sous réserve d'engagement de non-diffusion ou répliation, et seulement avec l'accord de l'intervenant concerné et/ou du directeur d'antenne.

## **17. INSCRIPTIONS AUX STAGES NATIONAUX**

Les bulletins des différents stages nationaux annuels sont à disposition sur le site internet de la FFHY.

En début d'année scolaire, les élèves-professeur peuvent, via ce site, les télécharger et les envoyer directement au secrétariat du siège.

Deux modes de règlement sont possibles :

- Par virement
- Par chèques : 2 chèques séparés par stage (1 pour le coût de scolarité, 1 pour l'hébergement)

Les conditions générales sont disponibles sur le site de la FFHY.

Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.

Les inscriptions aux stages nationaux peuvent donner lieu à :

- un devis
- une convention
- une attestation de stage
- une facture

## 18. ATTESTATION DE FORMATION

Une attestation nominative de participation est délivrée à l'issue de chaque stage national suivi si celui-ci l'a été valablement.<sup>2</sup> (Cette attestation n'a aucunement valeur de diplôme).

En cas d'abandon de la formation et seulement si la durée de formation suivie est compatible, les participants démissionnaires peuvent obtenir une attestation partielle (cette attestation n'a aucunement valeur de diplôme).

## 19. OBTENTION DE LA CARTE D'ÉLÈVE-PROFESSEUR / STAGIAIRE

En cours de 3<sup>e</sup> année de formation (ou plus tard), les élèves-professeur peuvent obtenir, sans majoration de tarif d'adhésion, une autorisation d'enseigner le yoga au titre de la FFHY, s'ils en formulent la demande et s'ils satisfont positivement aux tests de conduite de cours de yoga menés dans l'antenne,

L'autorisation écrite et nominative leur est délivrée par le directeur de l'antenne. L'élève-professeur doit la transmettre personnellement au secrétariat national de la FFHY qui lui délivre une carte d'adhérent « élève-professeur/stagiaire ». Ce statut d'élève-professeur/stagiaire ne peut être conservé que pendant les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années de scolarité (et pendant la 5<sup>e</sup> ou 6<sup>e</sup> année en cas de prolongation de la scolarité).

Ce statut se perd dès la présentation du mémoire de fin d'études, à l'issue de laquelle l'intéressé doit adhérer à la FFHY comme « Nouveau professeur titulaire », s'il veut continuer d'enseigner le yoga comme professeur FFHY. À défaut, il ne peut utiliser que le titre de « Diplômé de la formation de professeur de yoga de la FFHY ».

---

<sup>2</sup> Selon code du travail Article L653-1

## 20. CHANGEMENT D'ÉCOLE EN COURS DE SCOLARITÉ

Les élèves-professeur peuvent, sur leur demande et pour des raisons valables, changer d'école en cours de scolarité sous réserve d'accord des directeurs d'antenne concernés, sans perte de leurs acquis obtenus dans l'école précédente (années de scolarité validées, stages validés). Leur dossier pédagogique est transmis d'une école à l'autre.

## 21. ASSURANCES

Le tarif d'inscription en tant qu'élève-professeur inclut une assurance contractée par la FFHY pour la pratique du Hatha Yoga sous la conduite d'un enseignant FFHY dans les lieux de formation.

Il est conseillé aux élèves-professeur de présenter chaque année un « certificat médical d'aptitude à la pratique du Hatha Yoga », valable 3 ans, et de remplir l'attestation FFHY pour les deux années suivantes.

## 22. OBLIGATIONS DES ÉLÈVES-PROFESSEUR

À chaque séminaire de formation, les élèves-professeur doivent signer personnellement la liste d'émargement par demi-journée.

Les élèves-professeur sont tenus tout au long de la formation de suivre au moins un cours de Hatha Yoga hebdomadaire avec un professeur adhérent à la FFHY, (sauf dérogation à demander au directeur de l'antenne lorsqu'il n'y a pas de professeur FFHY à proximité). Une attestation écrite est demandée.

Les élèves-professeur s'engagent à transmettre à leur antenne toute modification les concernant : nom d'usage, coordonnées postales, téléphoniques et électroniques.

# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE Hatha Yoga

« L'enseignement du yoga traditionnel »

7, rue de Plaisance - 75014 Paris

Tél. : 01.45.44.02.59

Courriel : [secretariat@ffhy.fr](mailto:secretariat@ffhy.fr) - Site : [www.ff-hatha-yoga.com](http://www.ff-hatha-yoga.com)



## Programme et contenu de la formation revus le 3 juillet 2018



Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Police sous le n°W751014265  
Déclaration d'activité enregistrée par la Direccte sous le n°11 75 44664 75.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État  
SIRET : 30214866300032 - Code NAF : 9499Z

## 23. PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

Ce document à destination des élèves-professeur retrace les différents aspects de l'organisation des études, en ce qu'ils ont de commun et d'obligatoire dans toutes les antennes régionales. Il constitue la plate-forme commune nécessaire pour que le diplôme de professeur de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) soit délivré.

Une certaine latitude pédagogique est ensuite laissée à chaque antenne, pour compléter et organiser cet enseignement.

## 24. PRÉAMBULE

### Les objectifs :

Le présent texte précise le cadre général et le contenu de l'enseignement du Haṭha Yoga par les professeurs de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY). Dans un souci de qualité et de formation continue, il prend en compte les intérêts et les préoccupations :

- ✓ Des élèves-professeur<sup>3</sup> : les cours qui leur sont donnés imposent cohérence et continuité. L'enseignement dispensé dans les antennes régionales s'appuie sur un programme structuré de quatre ans.
- ✓ Des professeurs titulaires : l'enseignement intègre un perfectionnement continu, garant de la valeur de celui-ci.

### L'esprit :

Le professeur enseigne le Haṭha Yoga traditionnel transmis par Shri Mahesh.

*Ce Haṭha Yoga, selon lui, « se définit essentiellement par la recherche de la vérité, à travers le corps, l'esprit et l'intellect. Pour que cet art atteigne sa perfection, il ne faut pas le mélanger à d'autres sciences... Le yoga n'est pas dogmatique... Il s'est toujours adapté aux différentes étapes du développement spirituel et aux différentes conditions de vie... »*

*Chacun y a sa voie et suit son chemin selon ses propres capacités physiques, intellectuelles et spirituelles... »*

---

<sup>3</sup> On entend ci-après par « élève-professeur » tout participant inscrit à la formation de professeur de Hatha Yoga dispensée par la FFHY.



### **Les spécificités du yoga transmis par Shri Mahesh :**

Voici quelques repères sur les spécificités de la transmission de Shri Mahesh :

- ✓ Fermeté, confort et immobilité consciente dans les postures, le temps d'une suspension de souffle
- ✓ Intégration des mudra, bandha et drishti
- ✓ Observation de la symbolique des postures
- ✓ Pratique de chaque posture et enchaînement de celles-ci sur le rythme et la régularité du souffle. Continuité de la concentration
- ✓ Pranayama associé à l'asana

## **25. CHARTE DES PROFESSEURS DE YOGA**

Le professeur de la FFHY s'engage à respecter la charte qui suit.

Le rôle de la FFHY créée en 1968 par Shri Mahesh est de guider, éclairer et faire perdurer l'enseignement traditionnel du Hatha Yoga.

**L'objet de cette charte est de rappeler les règles d'éthique, de conduite, que tout professeur se doit d'observer dans la transmission de l'enseignement du yoga.**

La charte est le texte de référence des obligations des professeurs de Hatha Yoga de la FFHY.

### **L'Éthique :**

Différents principes d'éthique doivent être respectés, à savoir :

L'enseignement du yoga ne doit pas avoir un but mercantile.

- ✓ Dans le cadre de la déontologie, le professeur de yoga est tenu vis-à-vis du pratiquant de respecter sa vie privée. Il respectera les limites physiques et psychologiques du pratiquant.
- ✓ Le yoga enseigné à la FFHY n'a pas un but thérapeutique.
- ✓ Les enseignants veilleront à respecter leurs élèves, les autres professeurs et leur éventuel employeur et à pratiquer la courtoisie à leur égard.
- ✓ Une attitude de réserve déontologique doit être appliquée entre les professeurs.

### **Rôle de la fédération (FFHY) :**

- ✓ Le professeur s'engage à transmettre l'enseignement du Hatha Yoga reçu dans le respect du cadre traditionnel proposé.

Sans que ce soit une obligation, il poursuit son cheminement d'enseignant à travers sa propre expérience, en restant aussi proche que possible de la FFHY et en participant aux stages ou cours mensuels mis en place par celle-ci.

- ✓ Le professeur se devra d'actualiser ses connaissances, en participant à la formation continue proposée par la FFHY.

La FFHY se réserve le droit d'appliquer le règlement intérieur pour tout motif portant préjudice aux valeurs de l'enseignement ou à l'association.

La FFHY est le mode d'organisation collectif qui a cet enseignement en partage, elle est seule responsable de l'intégrité et de la valeur de cette transmission.

Elle décline toute responsabilité quant à un usage non déontologique du diplôme de « Professeur de yoga de la FFHY ».

## 26. PRÉSENTATION DE LA FORMATION

### **Le type de formation :**

La formation de professeur de yoga dispensée par la FFHY permet l'acquisition, l'entretien et le perfectionnement des connaissances dans les domaines touchant à l'enseignement du yoga traditionnel. Elle comporte un programme minimum commun à toutes les antennes et un programme complémentaire dont le contenu est laissé à l'appréciation des écoles régionales. Elle permet d'atteindre le niveau de connaissances nécessaires pour dispenser des cours individuels et collectifs.

### **Les formateurs :**

Ce sont des enseignants qualifiés, le plus souvent professeurs de la FFHY et des intervenants ponctuels choisis pour leurs compétences dans divers domaines. Des conférenciers extérieurs peuvent aussi intervenir ponctuellement sur des sujets spécifiques.

La liste et les qualités des formateurs réguliers sont précisées par chaque antenne régionale.

Pour les intervenants ponctuels ces informations sont communiquées au cas par cas.

Pour les stages nationaux, les intervenants sont choisis au niveau national, voire international, en fonction des thématiques traitées durant ces stages. Leurs titres et qualités sont précisés sur les brochures de présentation des stages.

### ✓ **Moyens pédagogiques :**

- ❖ Séances de pratique de Hatha Yoga,
- ❖ Exposés oraux et cours magistraux,
- ❖ Présentations assistées par ordinateurs et vidéoprojecteur,
- ❖ Projection de films ou DVD,
- ❖ Exercices pédagogiques de conduite de cours de yoga à des groupes,
- ❖ Ateliers de réflexion sur un thème,
- ❖ Séances de questions / réponses, etc.

✓ **Moyens techniques :**

- ❖ Salle de pratique de Hatha Yoga, type gymnase,
- ❖ Salle de conférence, en cas de besoin,
- ❖ Remise de documents pédagogiques (ouvrages, bibliographies, revues spécialisées, photocopies de cours),
- ❖ Bibliothèque de prêt,
- ❖ Planches d'anatomie, etc.

## 27. ÉVALUATION DE LA FORMATION

Les points à évaluer :

- ✓ Anatomie et physiologie
- ✓ Pédagogie et technique posturale du yoga
- ✓ Qualité de la pratique posturale des stagiaires
- ✓ Culture, philosophie et spiritualité indiennes
- ✓ Mémoire

Les évaluations figurant dans le dossier des élèves-professeur peuvent prendre une des formes suivantes :

**1) Anatomie et physiologie**

- Questionnaire court (deux questions) en fin d'exposé
- Questionnaire en fin d'année (évaluation sous forme de contrôle continu - QCM).

*Dans les deux cas, le questionnaire peut être laissé ouvert à la discussion ou être rendu et corrigé par le formateur.*

**2) Pédagogie et technique posturale du yoga**

L'évaluation de la capacité à enseigner cette discipline se fait au début de la 3<sup>e</sup> année, mais dès la 1<sup>re</sup> année, tous les élèves participent à des ateliers pédagogiques.

❖ **Atelier de technique posturale :**

Les élèves étudient le symbolisme d'une posture prédéterminée pour le week-end, ils en présentent les variantes ainsi que les indications et contre-indications. La présentation peut se faire par les élèves de 2<sup>e</sup> année devant l'ensemble du groupe classe.

❖ **Atelier de conduite de séance :**

Les élèves sont répartis par petits groupes permettant à tous d'agir en exécutant ou en dirigeant les postures. Il est possible de travailler par famille de postures, ou étudier une posture et ses variantes...

L'équipe des formateurs supervise ces ateliers et observe le travail des élèves.

❖ **Conduite d'une séance complète :**

(1h suivant les possibilités de l'école) devant le groupe classe au complet. Il sera demandé à un élève **dès la 3<sup>e</sup> année** de conduire une séance de postures complète.

Des critères d'évaluation :

- Savoir gérer le rythme d'une posture, le rythme général de la séquence et les suspensions du souffle,
- Être capable de diriger le groupe avec précision et observation : prise, tenue et sortie des postures,
- Être capable de poser sa voix de manière distincte avec douceur et fermeté à la fois,
- Respecter les temps de silence, etc...

*À l'issue de la séance, le responsable d'enseignement peut diriger un échange avec le groupe classe pour une évaluation formatrice de l'enseignement donné par l'élève désigné. L'échange peut se faire uniquement avec l'équipe des formateurs et l'élève en personne.*

**3) La pratique personnelle**

S'assurer auprès de chaque élève qu'il suit un cours hebdomadaire, et observer la qualité/justesse de la pratique posturale pendant les cours à l'école.

**4) Culture, philosophie et spiritualité indiennes**

**Il est important de respecter le programme.** *Le travail de recherche et d'étude doit permettre aux élèves d'approfondir leurs connaissances et de faire progresser leur expression orale devant un groupe. Il ne s'agit pas de former des indianistes mais de s'assurer du sérieux et de l'implication des élèves dans leur cursus. Il faut encourager les élèves et éveiller leur intérêt pour l'étude des textes traditionnels.*

Exemples d'évaluation :

- ❖ Faire un exposé sur un sujet (vie d'un sage...)
- ❖ Constituer un dossier en 3<sup>e</sup> année à présenter à l'oral devant le groupe classe. *(L'évaluation peut se faire par un échange entre élèves de 3<sup>e</sup> année, responsable d'enseignement et équipe des formateurs.)*
- ❖ Proposer un questionnaire à l'issue d'une conférence, pouvant être discuté à la séance suivante.
- ❖ Le contenu du programme de l'année en cours peut être évalué en fin d'année, en temps limité (QCM), et corrigé par les formateurs.

## 5) Mémoire de fin d'études

L'élève a la **possibilité de choisir son tuteur** (*faisant partie de l'équipe de direction*). Un cotuteur spécialiste de la thématique peut être proposé.

Il choisit son sujet (avec aide ou non), assiste à au moins trois rendez-vous avec son tuteur. Il remet en antenne **3 exemplaires avant le 15 juin plus 1 en PDF**.

Il peut y avoir un oral blanc dans l'école, avant le passage officiel à Paris en septembre. Le mémoire doit comporter des savoirs et une réflexion basée sur l'expérience personnelle. Il s'équilibre sur trois secteurs : la théorie, la pratique posturale, l'analyse de cette pratique.

## 28. MODALITÉS DES ÉTUDES

Les modalités des études sont décidées par le Conseil d'Administration de la FFHY et consignées dans la convention définissant l'enseignement dispensé dans les antennes.

### Durée des études :

Elle est de 4 ans minimum et 6 ans maximum, sauf dérogation accordée par le directeur de l'antenne. Les études comportent 408 heures de formation au minimum et 450 heures maximum.

Une 5<sup>e</sup> ou 6<sup>e</sup> année peut être exigée, à titre exceptionnel pour ceux qui n'auraient pas validé les 4 années statutaires d'études.

### Les études comprennent :

- ✓ **Une scolarité de base sur 4 ans** : c'est l'enseignement théorique et pratique dispensé dans les antennes régionales
- ✓ **Une formation complémentaire en 5<sup>e</sup> année** (éventuellement prolongée d'une 6<sup>e</sup> année)
- ✓ **Trois stages nationaux**
- ✓ **La préparation puis la présentation d'un mémoire**

Auxquels s'ajoutent :

- ❖ **Le suivi, au minimum hebdomadaire, d'un cours de Hatha Yoga** auprès d'un professeur agréé par la FFHY durant toute la durée des études<sup>4</sup>,
- ❖ **L'adhésion à la FFHY** comme élève-professeur pendant toute la durée des études. Certains points de ces éléments sont précisés ci-après.

---

<sup>4</sup> En cas d'impossibilité, il est suggéré de proposer à l'élève-professeur de suivre un cours trimestriel de 3 heures au minimum auprès d'un enseignant de l'école. À défaut, il lui est demandé de s'inscrire à un cours hebdomadaire chez un professeur dont l'enseignement ne serait pas incompatible avec celui dispensé par la FFHY.

### **Scolarité de base en 4 ans**

Elle comprend entre autres :

- ❖ 42 heures minimum d'un enseignement sur la philosophie, la spiritualité et la culture indiennes.
- ❖ 126 heures minimum d'une préparation à l'enseignement du Hatha Yoga et à l'acquisition des connaissances de base du Hatha Yoga.
- ❖ 32 heures minimum d'un enseignement sur les notions fondamentales d'anatomie et de physiologie.
- ❖ 40 heures minimum à répartir, au libre choix des antennes, dans les modules précédents.
- ❖ 48 ou 78 heures de formation en 4<sup>e</sup> année.
- ❖ 90 ou 120 h de stages nationaux
- ❖ Les heures de préparation et présentation du mémoire

### **Formation en 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année**

La 4<sup>e</sup> année est dévolue principalement à la préparation du mémoire et à la consolidation des connaissances acquises.

Au cours de cette 4<sup>e</sup> année l'élève-professeur doit suivre au moins 48 heures en antenne. Pour les inscriptions ultérieures à 2016 : 78 heures d'enseignement, dont 30 heures à choisir parmi les stages nationaux, les journées nationales, les séminaires régionaux, les cours et ateliers mensuels organisés à Paris, et selon les équivalences horaires précisées ci-après.

Durant la 5<sup>e</sup> année de 48 heures, l'élève-professeur peut être également amené à :

- ✓ Compléter sa formation et rattraper ses absences si le directeur de l'antenne régionale le juge nécessaire,
- ✓ Participer à des stages nationaux non validés ou non effectués durant sa formation.

Une 6<sup>e</sup> année peut être suivie par les élèves-professeur n'ayant pas présenté leur mémoire en 5<sup>e</sup> année.

### **Équivalences des activités FFHY pour les 30 heures au choix :**

- ✓ Les cours mensuels de perfectionnement (Paris) sont comptabilisés pour 3 heures.
- ✓ Les ateliers mensuels de perfectionnement et les modules de spécification (rue de Plaisance - Paris) sont comptabilisés pour 2 heures.
- ✓ Les stages nationaux organisés du jeudi midi au dimanche midi sont comptabilisés pour 30 heures.
- ✓ Les séminaires régionaux de formation du samedi midi au dimanche soir sont comptabilisés pour 12 heures (ou 4 heures par demi-journée).
- ✓ Les autres cours spécialisés qui peuvent être organisés ne donnent pas droit à une équivalence.

## Les stages nationaux

Les élèves-professeur doivent participer à trois stages nationaux au cours de leurs quatre premières années de scolarité, parmi ceux organisés par la FFHY.

Plusieurs stages sont proposés chaque année par la FFHY : Assises, stage de spécialisation, stage thématique, approfondissement.

Les types de spécialisations sont :

- « Yoga et public particulier »
- « Yoga et enfants »
- « Yoga et personnes âgées »
- « Yoga et femmes enceintes »

## L'adhésion à la FFHY est obligatoire pendant toute la durée de la formation.

- ✓ Pendant toute leur scolarité, les élèves sont inscrits à la FFHY comme « élève-professeur » par l'antenne régionale.
- ✓ Au cours de la 3<sup>e</sup> année, les élèves-professeur peuvent être inscrits comme « élève-professeur/stagiaire » sous réserve de l'autorisation écrite d'enseigner délivrée par le directeur de l'antenne, après vérification de l'aptitude à conduire correctement une séance de *Hatha yoga*.

Cette autorisation est reconduite tacitement le temps de la durée des études.

## 29. CONTENU DES ÉTUDES

### A. CULTURE, PHILOSOPHIE ET SPIRITUALITÉ INDIENNES

**Les objectifs de cet enseignement sont d'aider l'élève-professeur à :**

- ✓ Acquérir les connaissances nécessaires pour bien enseigner le Hatha Yoga traditionnel en Occident, sans en dénaturer le sens, ni faire de contresens.
- ✓ Saisir la dimension universelle (philosophique, psychologique ou spirituelle) du yoga, susceptible de répondre aux demandes des personnes quelles que soient leur origine, leur culture ou leur religion et dans le respect de celles-ci.

**La durée consacrée à cet enseignement :**

42 heures minimum.

**Le contenu comporte :**

- ✓ Un programme minimum commun à toutes les antennes, à étudier de façon approfondie.
- ✓ Un programme complémentaire dont le contenu pourra varier selon les particularités et les opportunités locales.

**Le programme minimum commun recouvre :**

- ✓ L'étude du yoga : origine, différents courants : *Yoga Sûtra* de *Patañjali*, textes du *Haṭha Yoga*,
- ✓ L'étude des autres *Darśana* (points de vue philosophiques) : *Sāṃkhya*, *Vedānta...*,
- ✓ L'étude de la *Śruti* (textes anciens « révélés ») : *Veda*, *Upaniṣad...*,
- ✓ L'étude des épopées : le *Mahābhārata* (plus particulièrement la *Bhagavad Gīta*) et le *Rāmāyana*.

**Le programme complémentaire peut envisager :**

- ✓ L'étude des différents courants : Hindouisme, Bouddhisme, Tantrisme...,
- ✓ L'étude des poètes mystiques et des grands sages contemporains,
- ✓ Des aspects divers de la culture indienne.

## **B. PRÉPARATION À L'ENSEIGNEMENT DU HATHA YOGA**

**Les objectifs de cet enseignement sont de :**

- ✓ Transmettre à l'élève-professeur :
  - ❖ Les connaissances théoriques et pratiques des différentes techniques du Hatha Yoga.
- ✓ Préparer l'élève-professeur :
  - ❖ À la conception et à la conduite d'une séance de Hatha Yoga,
  - ❖ À adapter son enseignement à des situations spécifiques (femmes enceintes, enfants, personnes âgées...).

**La durée consacrée à cet enseignement :**

126 heures minimum dont, au minimum :

- ✓ 63 heures de pratique dirigée,
- ✓ 42 heures de formation théorique et spécialisée,
- ✓ 21 heures de pratique pédagogique.

**Le contenu de cet enseignement :**

Considérant que la meilleure formation est la pratique, il est prévu, lors des séminaires organisés dans les antennes régionales, au minimum une séance de Hatha Yoga (*āsana*, *prāṇāyāma* et/ou *Yoga Nidrā*) par jour de formation, conduite par un professeur agréé de la FFHY.



**La formation théorique dispensée comporte :**

- ✓ La présentation technique et symbolique des principaux *âsana*, *bandha*, *mudrâ*, *drishti*, *prâṇâyâma*...
- ✓ La façon de construire et de conduire une séance de Hatha Yoga,
- ✓ La présentation technique et dans la mesure du possible la pratique dirigée de différents *kriyâ* (*pansakriyâ*).

Des séances de pratique pédagogique sont destinées à présenter aux élèves-professeur les notions nécessaires à la conduite d'un cours de Hatha Yoga traditionnel.

Dans le cadre du cursus commun, des enseignements peuvent préparer le futur professeur à des publics particuliers (enfants, femmes enceintes, personnes âgées et des situations différentes (entreprise, prison, maison de retraite,...)).

## **C. ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE**

**Les objectifs de cet enseignement sont les suivants :**

- ✓ Améliorer sa pratique personnelle du Hatha Yoga et l'enseigner,
- ✓ Comprendre les effets musculaires et physiologiques potentiels des techniques du Hatha Yoga,
- ✓ Connaître les précautions à prendre ou les éventuelles restrictions à observer,
- ✓ Avoir connaissance des notions élémentaires nécessaires à une bonne hygiène de vie.

Il ne s'agit pas de former des spécialistes en biologie ou en médecine, mais de communiquer à l'élève-professeur les notions élémentaires nécessaires pour lui permettre la bonne conduite de séances de Hatha Yoga.

**La durée consacrée à cet enseignement :**

32 heures minimum.

**Le contenu de cet enseignement :**

Il comporte l'étude de notions sur les principaux systèmes de l'organisme et plus particulièrement sur celles du système ostéo-articulaire et musculaire du corps.

## 30. MÉMOIRE DE FIN D'ÉTUDES

### Place du mémoire dans le cursus :

La 4<sup>e</sup> année (prolongée éventuellement d'une 5<sup>e</sup> année) permet à l'élève-professeur de préparer, rédiger et présenter son mémoire sous la conduite d'un tuteur de mémoire. Durant cette période, le contact entre l'élève-professeur et l'équipe enseignante est primordial.

Le mémoire doit être présenté au maximum dans les deux ans qui suivent la scolarité de base, le total de la scolarité étant donc, au maximum, de 6 années.

Si l'élève-professeur a rempli les conditions de déroulement de la 4<sup>e</sup> année et si le mémoire est accepté par le tuteur de mémoire et le directeur d'antenne, il peut le présenter à un jury national.

La présentation de mémoire à titre individuel sans l'aval du tuteur et du directeur d'antenne n'est pas admise.

### Les objectifs :

**Le mémoire doit être directement en rapport avec le domaine d'enseignement** de la FFHY et répondre aux objectifs suivants :

- ✓ *Permettre à l'élève-professeur d'approfondir ses connaissances :*
  - ❖ En culture, philosophie ou spiritualité indiennes,
  - ❖ Dans le domaine de la pratique du Hatha Yoga et/ou de son enseignement,
  - ❖ Dans le cadre des connaissances physiologiques et/ou anatomiques nécessaires à la pratique de cette discipline.
- ✓ *Permettre à l'élève-professeur d'explorer un centre d'intérêt personnel ou de progresser sur un sujet qui le concerne particulièrement dans sa vie courante.* Le mémoire est un travail personnel s'appuyant sur l'expérimentation du futur professeur de Hatha Yoga.
- ✓ *Aider l'élève-professeur à exprimer ses connaissances, son expérience ou les aspects personnels de sa quête dans leur dimension universelle.* Il les situera dans un contexte élargi en s'appuyant sur les grands textes du yoga en gardant à l'esprit qu'à travers son mémoire, il s'adresse aux autres et qu'il tente de leur apporter un peu de sa réflexion.

### Contenu :

- ✓ Il ne s'agit pas de préparer un mémoire de type universitaire, bien que cet aspect ne soit pas *a priori* à rejeter pour un élève qui posséderait la formation suffisante.
- ✓ Il ne s'agit pas non plus de procéder à une « auto-analyse psychologique », bien qu'une prise de conscience introspective y ait sa place. Il est souhaitable que l'écrit garde une certaine distance et une certaine pudeur.
- ✓ Le mémoire ne peut se limiter à un simple témoignage personnel sur les effets et/ou l'intérêt de la pratique du yoga que l'élève-professeur a ressentis. Il doit être en rapport avec la formation reçue et articuler 3 volets : théorie, rapprochement avec la pratique du Hatha Yoga et réflexions personnelles.

### Les règles à respecter :

- ✓ Les choix du sujet du mémoire et du tuteur sont décidés d'un commun accord entre l'élève-professeur et l'équipe de direction de l'antenne régionale.
- ✓ Le **mémoire** doit être édité en 4 exemplaires papier, accompagnés d'un résumé.
  - 2 à destination du siège de la FFHY
  - 1 pour l'antenne régionale
  - 1 pour l'élève-professeurLe mémoire doit également **être transmis au format PDF** à l'antenne régionale.
- ✓ Les 2 exemplaires destinés à la FFHY, sont paraphés par le directeur d'antenne accompagnés du résumé. Ils doivent être adressés à l'antenne régionale, ainsi que le fichier PDF, au plus tard le **15 juin** de l'année de présentation.

### La forme :

- ✓ Le mémoire doit comporter un minimum de 20 pages<sup>5</sup>.
- ✓ Préciser en 1<sup>re</sup> page de couverture : nom d'usage, nom de naissance, prénom, année de présentation, titre du mémoire<sup>6</sup> (modèle en annexe).
- ✓ Insérer dans le document :
  - ❖ Les éventuels remerciements : en 1<sup>re</sup> page
  - ❖ Le sommaire : en début de document
  - ❖ La bibliographie : à la fin du document
- ✓ Faire figurer sur la 4<sup>e</sup> page de couverture les renseignements du modèle en annexe 2.

---

<sup>5</sup> À titre indicatif, 20 pages correspondent à 30 000 « signes » (dont les espaces entre les mots).  
Interlignes simples de 1 – Police 12 – En recto-verso – sur papier blanc.

<sup>6</sup> Éviter les titres trop évasifs ou personnels qui ne permettent pas de retrouver le thème...

### La présentation au jury :

Le mémoire ne peut être présenté qu'après que toute la scolarité et la participation aux stages nationaux soient validées par le directeur de l'antenne (cf. Chapitre « Validation des études »).

La présentation du mémoire nécessite l'agrément de son contenu par l'antenne régionale.

Les présentations des mémoires se tiennent généralement durant le dernier week-end de septembre et se déroulent au siège de la FFHY à Paris.

Le candidat fait un court exposé oral (environ 5 minutes) de son mémoire devant un jury, composé au moins de trois membres, et répond aux questions posées par celui-ci (environ 5 minutes).

Le mémoire, préalablement envoyé à un lecteur, peut en cas de manquement grave, être refusé par le jury national.

## 31. VALIDATION DES ÉTUDES ET REMISE DU DIPLÔME

Les directeurs d'antenne et l'équipe régionale, responsables de l'enseignement, valident la formation suivie.

- ✓ Ils s'assurent que, pendant ses études, l'élève-professeur :
  - ❖ A suivi un cours hebdomadaire de Hatha Yoga,
  - ❖ A bien adhéré à la FFHY en tant qu'élève-professeur
  - ❖ A participé à un stage national annuel (agrée par la FFHY) et à un stage de spécialisation (deux au maximum),
  - ❖ A été présent lors des week-ends ou des journées de formation, y compris en 4<sup>e</sup> année (et le cas échéant en 5<sup>e</sup> ou 6<sup>e</sup> année). L'assiduité est vérifiée à partir des listes d'émargement individuel établies par demi-journée à chaque séminaire de formation et stages.
- ✓ Ils évaluent les connaissances :
  - ❖ En philosophie, culture et spiritualité indiennes, selon les modalités qu'ils jugent souhaitables,
  - ❖ En physiologie et en anatomie, en se basant sur les résultats d'un contrôle individuel dont les modalités sont laissées à la responsabilité de chaque antenne.
- ✓ Ils apprécient l'aptitude à enseigner le yoga sous sa forme traditionnelle lors de la conduite de séances de pratique pédagogique.
- ✓ Ils vérifient que le mémoire est de qualité suffisante, conforme aux objectifs définis et a reçu l'autorisation de la présentation. Il sera ensuite soumis à un lecteur (cadre d'une autre antenne régionale).

Cette évaluation est portée à la connaissance de leur dossier respectif.

En fin d'études, le directeur de l'antenne adresse au siège de la FFHY, au plus tard pour le 15 juillet de l'année de présentation du mémoire :

- ✓ la fiche individuelle de suivi de formation
- ✓ le mémoire validé par l'équipe pédagogique
- ✓ la grille d'évaluation du mémoire (tuteur)

**La validation des études est prononcée à la suite de la présentation du mémoire.**

**La non-validation des études peut être décidée par le directeur de l'antenne pour :**

- ✓ Assiduité insuffisante lors de la scolarité
- ✓ Insuffisance de niveau
- ✓ Stages nationaux non effectués
- ✓ Mémoire non validé

En cas de non-respect de l'une ou l'autre de ces clauses, le diplôme ne peut pas être validé. Une attestation d'études (n'ayant aucunement valeur de diplôme) pour les années de formation suivies est alors remise à l'élève-professeur. Une attestation est également délivrée en cas d'abandon de la formation par l'élève-professeur en cours de scolarité.

En cas de contestation, un arbitrage peut être demandé auprès du vice-président chargé de la formation et de la présidente de la FFHY. Un dernier recours peut être effectué auprès du comité Éthique.

**Remise du diplôme :**

En conformité avec le règlement intérieur de la FFHY, une fois les études validées, le diplôme est remis en mains propres lors de l'Assemblée Générale Ordinaire qui suit la présentation du mémoire.

## 32. APPELLATION « PROFESSEUR FFHY »

Le titre de « Professeur de yoga de la FFHY » est acquis sans limitation de durée. Toutefois, les professeurs diplômés ne peuvent recourir à l'appellation : « Professeur de yoga de la FFHY » dans toutes leurs communications et publicités, qu'à la condition d'adhérer à la FFHY. Dans le cas contraire, il conserve uniquement l'appellation : « formé par la FFHY ».

Pendant les deux années qui suivent la validation (soutenance du mémoire), ils obtiennent le statut de « nouveau professeur titulaire » (tarif réduit) puis de « professeur titulaire » les années suivantes, s'ils adhèrent comme professeur et règlent leur cotisation annuelle à la FFHY.

Par fidélité et soutien, les professeurs font adhérer leurs élèves annuellement à la FFHY en les y affiliant comme « élève » ou « élève-enfant » (jusqu'à 16 ans).

# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE Hatha Yoga

« *L'enseignement du yoga traditionnel* »

7, rue de Plaisance - 75014 Paris

Tél. : 01.45.44.02.59

Courriel : [secretariat@ffhy.fr](mailto:secretariat@ffhy.fr) - Site : [www.ff-hatha-yoga.com](http://www.ff-hatha-yoga.com)



## Règlement intérieur FFHY revu le 3 juillet 2018



Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Police sous le n°W751014265

Déclaration d'activité enregistrée par la Direccte sous le n°11 75 44664 75.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

SIRET : 30214866300032 - Code NAF : 9499Z

## 33. RÈGLEMENT INTÉRIEUR FORMATION FFHY<sup>7</sup>

### 1. DÉFINITIONS

Dans tout ce qui suit :

- ✓ L'organisme de formation, la Fédération Française de Hatha Yoga », sera dénommé « FFHY »,
- ✓ Les personnes suivant la formation seront appelées « participants ».

### 2. CHAMP D'APPLICATION

- ✓ Ce règlement est établi conformément au code du travail et concerne toutes les questions relatives aux règles en matière d'hygiène et de sécurité, ainsi que les règles générales et permanentes relatives à la discipline (découlant notamment du règlement intérieur de la FFHY).
- ✓ Ce règlement s'applique à toutes les formations organisées par la FFHY et dans tous les lieux où elles sont dispensées qu'il s'agisse de locaux FFHY (Siège social) ou d'autres locaux.
- ✓ Tout participant inscrit à une formation est censé en accepter les termes.

### 3. RÈGLES GÉNÉRALES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ

- ✓ Tout participant à la formation doit veiller à sa sécurité personnelle et à celle des autres et est tenu de respecter les consignes et dispositions générales d'hygiène, de propreté et de sécurité en vigueur dans les lieux d'accueil et de formation.
- ✓ En particulier, il est interdit de :
  - ❖ Porter ou introduire des chaussures dans les salles de pratique,
  - ❖ Fumer dans les lieux fermés et couverts,
  - ❖ Apporter et/ou consommer des substances stupéfiantes ou des boissons alcoolisées sur le lieu de formation,
  - ❖ Arriver en état d'ivresse ou sous l'emprise de stupéfiants,
  - ❖ Introduire des animaux sur le lieu de formation
  - ❖ Causer du désordre et/ou faire obstacle au bon déroulement de la formation.
- ✓ Des règles spécifiques générales complémentaires doivent être respectées :
  - ❖ Respect du silence pendant la pratique,
  - ❖ Déconnexion des téléphones portables dans les lieux de formation et de pratique etc.

---

<sup>7</sup> Selon Code du Travail articles L6352-3, 4 et 5.



#### **4. CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET D'INCENDIE**

- ✓ Les consignes de sécurité et d'incendie et notamment le plan de localisation des extincteurs et des issues de secours sont affichés dans les locaux de formation de manière à être connus de tous les participants qui s'engagent à en prendre connaissance. Ces consignes doivent être scrupuleusement respectées.
- ✓ Les participants sont tenus d'exécuter sans délai tout ordre d'évacuation donné par l'animateur du séminaire ou le responsable local FFHY ou par un salarié de l'établissement d'accueil en cas de sinistre.
- ✓ Des démonstrations ou exercices d'évacuation peuvent être réalisés pour vérifier le fonctionnement du matériel de lutte contre l'incendie et s'assurer de la bonne connaissance des consignes de prévention ou d'évacuation. Les participants s'engagent à s'y prêter.
- ✓ Une formation aux premiers secours (PSC1) est laissée à l'initiative de chaque antenne et également proposée au siège de la FFHY.

#### **5. ACCIDENT**

- ✓ Tout accident ou incident survenu à l'occasion ou en cours de formation doit être immédiatement déclaré au responsable local FFHY par le participant accidenté et/ou les personnes témoins de l'accident.

#### **6. ACCÈS AUX LOCAUX DE FORMATION**

- ✓ Sauf autorisation expresse du responsable local FFHY, les participants à la formation ayant accès au lieu de séminaire ne peuvent :
  - ❖ Y entrer ou y demeurer à d'autres fins,
  - ❖ Y introduire, faire introduire ou faciliter l'introduction de personnes étrangères à la FFHY (sauf autorisation accordée par le responsable local FFHY).

#### **7. ACTIVITÉS INTERDITES SUR LES LIEUX DE FORMATION**

- ✓ La publicité commerciale, la propagande politique, syndicale,
- ✓ Tout prosélytisme idéologique, religieux ou sectaire,
- ✓ L'introduction et/ou la vente de matériel pédagogique (livres, DVD,...). Ces ventes peuvent être réalisées dans les locaux attenants aux lieux de formation.

#### **8. ASSIDUITÉ - HORAIRE - ABSENCES - RETARDS - DÉPARTS ANTICIPÉS**

- ✓ L'assiduité (participation à tous les séminaires prévus au programme) et le respect des horaires de formation (tant à l'arrivée qu'au départ) sont de rigueur pour tous les participants.
- ✓ En cas d'absence ou de retard ou de départ anticipé justifié à un séminaire, les participants doivent prévenir suffisamment à l'avance le responsable local FFHY. Des dérogations exceptionnelles peuvent être accordées.
- ✓ Les participants ne peuvent s'absenter pendant les heures de formation, sauf dérogation exceptionnelle accordée par le responsable local de la FFHY.

- ✓ Les participants doivent signaler lorsqu'ils s'absentent puis réintègrent les lieux en cours de formation afin que les responsables connaissent à tout moment le lieu où se trouvent toutes les personnes participantes notamment en cas de sinistre (recommandation expresse des services d'incendie et de secours et des assureurs). Si nécessaire, un registre des sorties est mis à disposition pour que les participants y consignent leurs départs et retours.

## 9. COMPORTEMENTS POUVANT DONNER LIEU À DES SANCTIONS OU À UNE EXCLUSION

- ✓ Les participants doivent s'abstenir de :
  - ❖ Propos injurieux ou diffamatoires à l'égard du fondateur de la FFHY.
  - ❖ Propos et attitudes inadmissibles vis-à-vis des personnes (autres participants, membres du corps enseignant et/ou de l'équipe pédagogique, membres du personnel des lieux d'accueil et d'hébergement etc.),
  - ❖ Manquement grave à l'application des lois et règlements régissant la FFHY ou aux règles générales définies dans le règlement intérieur, notamment celles relatives à l'hygiène et la sécurité,
  - ❖ Comportement jugé contraire aux bonnes mœurs,
  - ❖ Tout acte ou discours jugé préjudiciable au Hatha Yoga, à la FFHY ou à ses antennes,
  - ❖ Toute attitude ou activité non conforme aux statuts de la FFHY, ou estimée non compatible avec l'approche du Hatha Yoga traditionnel pratiqué au sein de la FFHY.
- ✓ Les participants ne peuvent refuser de se prêter aux contrôles et tests d'acquisition des connaissances (théoriques et pratiques).
- ✓ Les participants s'engagent à respecter les dispositions concernant la protection des données personnelles (Loi dite Informatique et Liberté, RGPD).
- ✓ La FFHY se réserve le droit d'intervenir pour tout autre motif portant préjudice aux valeurs de l'enseignement ou à l'association.

## 10. SANCTIONS

- ✓ En cas de non-respect d'éléments figurant dans ce règlement intérieur, des sanctions peuvent être décidées si nécessaire par la personne représentant la FFHY dans le cas concerné (en général le directeur d'antenne dans le cas des formations régionales).
- ✓ Ces sanctions sont fixées en fonction de la gravité des faits et peuvent aller de la simple observation jusqu'à l'exclusion. Les éléments reprochés sont d'abord notifiés oralement au cours d'un entretien dans lequel le participant peut se faire assister d'une personne de son choix.
- ✓ La décision éventuelle de sanction est confirmée dans une notification / mise en demeure écrite. La sanction ne peut intervenir moins d'un jour franc ni plus de quinze jours après l'entretien.
- ✓ Le non-paiement de la scolarité est également un motif de notification écrite.

- ✓ En cas de scolarité effectuée dans le cadre d'une « Convention » établie entre la FFHY et un organisme tiers, les informations sur les sanctions prononcées sont transmises à l'organisme, de même que les éventuelles exclusions décrites au paragraphe correspondant.

## **11. EXCLUSIONS**

- ✓ Les cas d'exclusion sont prononcés par le Conseil d'Administration de la FFHY après avis du comité Éthique.
- ✓ L'exclusion confirmée d'un participant d'une antenne s'étend à toutes les écoles régionales de la FFHY.

## **12. RESPONSABILITÉ DE LA FFHY EN CAS DE VOL OU ENDOMMAGEMENT DE BIENS PERSONNELS DES PARTICIPANTS**

- ✓ La FFHY décline toute responsabilité en cas de perte, vol ou détérioration des objets personnels de toute nature déposés par les participants dans son enceinte (salle de cours et de pratique, ateliers, locaux d'hébergement, parcs de stationnement, vestiaires, etc.).

## 34. ANNEXE 1 : STATUTS (MODIFIÉS LE 10/01/2016)

### Article 1 – CONSTITUTION

La Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) est une association régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet et le décret du 19 août 1901, dont les statuts ont été adoptés par décision prise en Assemblée Générale Extraordinaire en date du 16 mai 2009 et modifiés par décisions prises en Assemblées Générales Extraordinaires en date des 10 janvier 2011 et 10 janvier 2016. Elle a été créée en 1968 par Monsieur Ghatradayal, Shri Mahesh.

### Article 2 – DÉNOMINATION

L'association a pour dénomination : « Fédération Française de Hatha Yoga », et pour sigle : « FFHY ».

### Article 3 – OBJET

La Fédération Française de Hatha Yoga a pour objet :

- L'étude et la pratique du Hatha Yoga traditionnel ;
- L'organisation de conférences, cours, stages ou autres manifestations et, dans le cadre de la législation en vigueur, la diffusion de tous supports de communication se rapportant à cette discipline ;
- La formation d'enseignants qualifiés conduisant à la délivrance d'un diplôme de professeur de yoga.

La Fédération Française de Hatha Yoga s'interdit toute discussion ou manifestation présentant un caractère politique ou confessionnel, ainsi que l'enseignement du Hatha Yoga dans un but thérapeutique. A cet effet, un comité d'éthique est institué.

### Article 4 – SIÈGE SOCIAL

Son siège social est fixé à : 7, rue de Plaisance, 75014-Paris.

Il pourra être transféré sur proposition du Conseil d'Administration, ratifié par une Assemblée Générale.

### Article 5 – DURÉE

L'association est constituée pour une durée illimitée.

### Article 6 – COMPOSITION

#### a) Catégories d'adhérents

Sont adhérents de la Fédération Française de Hatha Yoga :

- **Les membres actifs** : professeurs titulaires, associations et centres socioculturels représentés individuellement par une personne physique et membres actifs à titre personnel. Pour être membre actif à titre personnel, il faut être agréé par le Conseil d'Administration qui statue sur les demandes d'admission présentées.
- **Les membres utilisateurs** : élèves-professeur/stagiaires, élèves-professeur, élèves, adhérents individuels.
- **Les membres d'honneur** : ceux qui ont rendu des services signalés à l'association. Ils sont désignés pour un an, tacitement reconductible, par le Conseil d'Administration et dispensés de cotisation.
- **Les membres bienfaiteurs** qui versent des dons ou des legs en conformité avec la législation en vigueur. Ils sont dispensés de cotisation.

#### b) Perte de qualité de membre

- La démission
- La radiation automatique pour non-paiement de la cotisation annuelle sans qu'il soit besoin de mise en demeure préalable
- L'exclusion prononcée par le Conseil d'Administration

### Article 7 – RESSOURCES

Les ressources de l'association se composent :

- Des cotisations de ses membres,
- Des subventions des institutions européennes, de l'État, des collectivités locales et de leurs établissements publics,
- De toutes autres ressources internes ou externes, autorisées par les textes législatifs et réglementaires.

Leur gestion est assurée par le Conseil d'Administration.

Il est précisé que la Fédération Française de Hatha Yoga n'est pas responsable, vis-à-vis des tiers, des différends financiers entre professeurs et élèves.

#### Article 8 – CONSEIL D'ADMINISTRATION

L'association est gérée, dirigée et administrée par le conseil d'Administration qui est investi des pouvoirs les plus étendus à cet effet, sous réserve de ceux statutairement réservés aux Assemblées Générales.

##### a) Composition

Le Conseil d'Administration est composé de sept membres, dont au moins trois cadres des antennes régionales tels qu'ils sont définis par le règlement intérieur, élus pour trois années par l'Assemblée Générale Ordinaire pour une durée de trois ans.

Les membres élus au Conseil d'Administration doivent être membres actifs de l'association depuis plus de douze mois, être à jour de leur cotisation, avoir atteint l'âge de la majorité légale, être de nationalité française et jouir de leurs droits civiques. Les membres du personnel salarié de l'association ne peuvent être élus au Conseil d'Administration.

Les candidatures au Conseil d'administration doivent être déclarées au minimum quinze jours avant la tenue de l'Assemblée Générale.

Le Conseil d'Administration est renouvelé par libération de trois sièges selon les conditions et modalités fixées par le règlement intérieur.

Nul ne peut exercer plus de deux mandats consécutifs, sauf décision du Conseil d'Administration, à la majorité simple.

Les membres du Conseil ne perçoivent aucune rétribution en raison du mandat social qui leur est conféré. Le remboursement des frais fait l'objet d'une décision du Conseil d'Administration après présentation et vérification des pièces justificatives.

En cas de vacance d'un ou plusieurs postes d'administrateurs élus, le Conseil d'Administration peut provisoirement à leur remplacement par cooptation. Les mandats des administrateurs ainsi cooptés prennent fin au terme de la durée restant à courir pour les mandats des administrateurs remplacés.

Les fonctions d'administrateurs cessent par la démission, la perte de la qualité de membre de l'association, l'absence non excusée par un motif légitime et justifié à trois réunions consécutives du Conseil d'Administration, la révocation par l'Assemblée Générale, laquelle peut intervenir *ad nutum* sur simple incident de séance et à la majorité simple de ses membres présents ou représentés, et la dissolution de l'association.

##### b) Fonctionnement

Le Conseil d'Administration se réunit au moins trois fois par an, à l'initiative et sur convocation du président. Il peut également se réunir à l'initiative de la majorité de ses membres et sur convocation du président. Dans les deux cas, les convocations sont adressées aux administrateurs par lettre simple et/ou par courriel au moins quinze jours avant la date fixée pour la réunion.

Tout administrateur empêché peut se faire représenter par un autre administrateur muni d'un pouvoir spécial à cet effet. Le nombre de pouvoirs détenus par une seule personne est limité à un.

Le Conseil d'Administration ne peut valablement délibérer que si au moins trois de ses membres sont présents ou représentés. Les décisions sont prises à la majorité simple des membres présents ou représentés. Les décisions sont prises à la majorité simple des membres présents ou représentés. En cas de partage des voix, celle du président est prépondérante.

Le Conseil d'Administration peut entendre toute autre personne susceptible d'éclairer ses délibérations.

Il est tenu procès-verbal des réunions du Conseil d'Administration signé par le président et un secrétaire.

#### Article 9 – BUREAU

##### a) Composition

Le bureau de l'association est composé de :

- un président,
- un ou plusieurs vice-présidents,
- un secrétaire général,
- un trésorier.

Les membres du bureau sont élus par le Conseil d'Administration parmi ses membres lors de chaque renouvellement partiel du Conseil d'Administration.

Les fonctions de membre du bureau prennent fin par la démission, la perte de la qualité d'administrateur,

l'absence non excusée par un motif légitime et justifié à trois réunions consécutives du bureau, et la révocation par le Conseil d'Administration, laquelle peut intervenir *ad nutum* sur simple incident de séance et à la majorité simple de ses membres présents ou représentés et la dissolution de l'association

b) Pouvoirs

Le bureau assure collégalement la gestion courante de l'association et veille à la mise en œuvre des décisions du Conseil d'Administration.

c) Fonctionnement

Le bureau se réunit au moins trois fois par an à l'initiative et sur convocation du président. La convocation peut être faite par tous moyens, au moins dix jours à l'avance, sauf cas d'urgence. L'ordre du jour est établi par le président.

Le bureau peut entendre toute autre personne susceptible d'éclairer ses travaux.

## Article 10 – ASSEMBLÉES GÉNÉRALES

a) Assemblées Générales Ordinaires

L'Assemblée Générale Ordinaire comprend tous les membres de l'association et ses invités.

Seuls les membres actifs à jour de leur cotisation ont le droit de vote. Les associations et centres socioculturels sont représentés par leur représentant légal en exercice, ou par toute autre personne dont l'habilitation aura été notifiée à l'association, et ne possèdent individuellement qu'une seule voix. Tout membre peut représenter, sur mandat, un à cinq membres.

L'Assemblée Générale Ordinaire se réunit annuellement dans les six mois de la clôture de l'exercice social, et chaque fois que nécessaire, à l'initiative du président. Un mois avant la date fixée, les membres actifs sont convoqués par le président par lettre simple et/ou par courriel. Les autres membres sont convoqués collectivement par insertion d'une annonce dans le bulletin de liaison de l'association au moins quinze jours à l'avance. L'ordre du jour établi par le Conseil d'Administration est indiqué sur les convocations.

Le président, assisté des membres du bureau, préside l'Assemblée et expose la situation morale de l'association. Le trésorier rend compte de la gestion. Ces deux bilans sont soumis à l'approbation de l'Assemblée Générale, par vote à main levée.

L'Assemblée délibère sur les questions à l'ordre du jour puis procède si besoin à l'élection du nouveau Conseil d'Administration. Le vote a lieu à bulletin secret.

Chaque membre détient au maximum cinq voix par procuration.

Il est tenu procès-verbal des délibérations et résolutions des Assemblées Générales, signées par le président ou le secrétaire de séance.

L'Assemblée Générale Ordinaire ne peut valablement délibérer que si au moins la majorité des directeurs ou directeurs-adjoints des antennes régionales sont présents. Si ce *quorum* n'est pas atteint, l'Assemblée Générale est à nouveau convoquée, mais à quinze jours au moins d'intervalle et avec le même ordre du jour ; cette fois, elle peut valablement délibérer, quel que soit le nombre de directeurs ou directeurs-adjoints des antennes régionales présents.

Les décisions sont prises à la majorité simple des membres actifs présents ou représentés.

b) Assemblées Générales Extraordinaires

L'Assemblée Générale Extraordinaire a compétence pour procéder à la modification des statuts et à la dissolution de l'association.

Elle est convoquée chaque fois que nécessaire à l'initiative du président ou à l'initiative du quart plus un de ses membres actifs.

L'Assemblée Générale Extraordinaire peut valablement délibérer dans les mêmes conditions que celles prévues pour l'Assemblée Générale Ordinaire.

## Article 11 – COMITÉ ÉTHIQUE

a) Rôle

Le comité Éthique a été créé à l'occasion de la fusion-absorption de l'École Internationale de Yoga Traditionnel (EIDYT) par la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY). Cette création fait suite à la disparition de Monsieur Ghatradyal, Shri Mahesh qui incarnait de façon naturelle l'exercice de cette autorité morale. Le comité Éthique a pour mission principale de garder son enseignement vivant dans toute sa

dimension et son authenticité. L'ensemble de ses responsabilités est précisé dans le règlement intérieur.

b) Composition

Le comité Éthique est composé du président de la FFHY et de quatre membres actifs de la FFHY indépendants de son Conseil d'Administration. Ils sont choisis en fonction de leur expérience et nommés par le Conseil d'Administration, après avis du comité des antennes pour une durée de trois ans, renouvelable une fois.

c) Fonctionnement

Le comité Éthique se réunit chaque fois que des avis lui sont demandés. Il se réunit au moins une fois par an avant la réunion annuelle de l'Assemblée Générale Ordinaire de la FFHY.

## Article 12 – COMITÉ DES ANTENNES

a) Composition

Le comité des antennes est constitué de droit des directeurs des antennes. En cas d'indisponibilité, le directeur doit se faire représenter de préférence par le directeur-adjoint ou, à défaut, par un des autres cadres de l'antenne, tels qu'ils sont définis par le règlement intérieur.

En formation élargie, le comité des antennes est constitué de l'ensemble des cadres des antennes.

Le représentant présent aux réunions du comité possède un devoir de consultation et d'information vis-à-vis de l'équipe pédagogique et administrative de son antenne.

b) Convocation

Le comité des antennes peut être convoqué :

- Par le président ou un des vice-présidents en fonction des sujets concernés
- À la demande d'au moins un quart de ses membres

## Article 13 – COMMISSAIRES AUX COMPTES

En tant que de besoin, l'Assemblée Générale, sur proposition du Conseil d'Administration, peut nommer un commissaire aux comptes titulaire et un commissaire aux comptes suppléant.

## Article 14 – RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Le Conseil d'Administration a tout pouvoir aux fins d'établir un règlement intérieur complétant les dispositions des présents statuts. L'adhésion aux statuts emporte de plein droit adhésion au règlement intérieur.

## Article 15 – DISSOLUTION

La dissolution de l'association est proposée par le Conseil d'Administration à l'Assemblée Générale Extraordinaire. En cas de dissolution, l'Assemblée Générale Extraordinaire désigne un ou plusieurs liquidateurs chargés des opérations de liquidation. À la clôture des opérations de liquidation, elle prononce la dévolution de l'actif net conformément aux dispositions de la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 et du décret du 16 août 1901.

Statuts approuvés par l'Assemblée Générale Extraordinaire réunie spécialement à cet effet en date du 10 janvier 2016.

Fait en quatre originaux, dont un pour être déposé à la Préfecture de Police de Paris, un pour chaque signataire et un pour être conservé au siège social de l'association.

## 35. ANNEXE 2 : MODÈLE PRÉSENTATION MÉMOIRE

Nom d'usage  
Nom de naissance  
Prénom

Titre du mémoire

Année de présentation du mémoire



N° F.F.H.Y  
Nom d'usage  
Nom de naissance  
Prénom  
Date de naissance

Antenne régionale  
Nom du tuteur de mémoire

Mots-clés (éviter le mot "yoga" car tous les mémoires, en principe, traitent du yoga) :  
.....  
.....

Résumé (10 lignes environ) : .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Année de présentation du mémoire