

| Dates | Lieux | Thèmes | Types |
|---------------|--------------------|---|--------------------|
| 24-27/10/2019 | Cassis | Yoga et adolescents | Spécialisation |
| 24-27/10/2019 | St Gildas de Rhuys | Personnes âgées et fragiles | Spécialisation |
| 13-16/02/2020 | Guadeloupe | Textes fondamentaux et pratique | Thématique |
| 20-23/02/2020 | Lyon | Textes fondamentaux et asana | Thématique |
| 23-26/04/2020 | Bordeaux | Méditation | Approfondissement |
| 21-24/05/2020 | Paris | Sciences et yoga | Assises Nationales |
| 06-12/07/2020 | Normandie | Pratique et perfectionnement Hatha Yoga | Tout public |

Les lieux seront affichés sur le site de la fédération :
www.ff-hatha-yoga.com

Ce programme peut-être sujet à des modifications

L'ANTENNE SOA

La F.F.H.Y Sud-Ouest Aquitaine est une des 17 antennes de la Fédération Française de Hatha Yoga. Elle constitue un centre régional d'animation sur le yoga et la culture indienne et prépare à l'obtention du diplôme de professeur de yoga.

L'école organise des séminaires de formation dans le triangle :

TOULOUSE - AGEN - BORDEAUX -

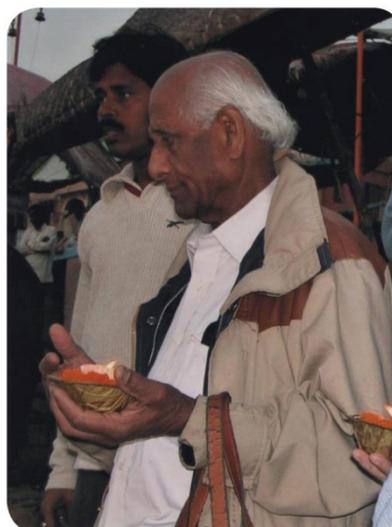
Lieux de séminaires :

Au centre Omnisport – Base plein air
47110 Le Temple sur Lot
(entre Agen et Villeneuve sur Lot)



Martine ROUBINET
Directrice d'antenne
F.F.H.Y SUD-OUEST AQUITAINE
25 rue du Pic du Midi
31150 GRATENTOUR

05.62.79.56.67 / 06.76.92.91.98
Courriel : roubinet.cyt@free.fr



Shri Mahesh

Notre Site Internet
www.yoga-sudouest.org



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE Hatha Yoga



ANTENNE F.F.H.Y
SUD-OUEST AQUITAINE

FORMATION DE
PROFESSEURS DE YOGA
2019 - 2020

FFHY : 7 rue Plaisance – 75014 Paris Tél. : 01 45 44 02 59

Courriel : secretariat@ffhy.fr

Site Internet : www.ff-hatha-yoga.com

Association Loi 1901, déclarée à la Préfecture de Police de Paris sous le n° W751014265

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

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

🌞 14-15 septembre 2019

LES ORIGINES DU YOGA

- Accueil et Yogasana
- Organigramme et programme de l'année
- Méditation et physiologie **Doct. MICHAUD**
- les sources de l'hindouisme
- Ateliers de pratique et pédagogie
- Construction d'une séance « l'enseignement »

Fiche Posture, exposé et mise en situation

Selon le calendrier

🌞 19-20 octobre 2019

L'ASANA – LES YOGA SUTRA

- Accueil et Yogasana
- L'épaule et ses mouvements - **JM MARNIESSE**
- Le Sanatana Dharma - **SW. UMANANDA**
- Présentation des Yoga Sutra
- Ateliers de pratique et pédagogie

Fiche Posture, exposé et mise en situation

Selon le calendrier

🌞 30 novembre – 1^{er} décembre 2019

SAMKHYA – DARSHANA

- Accueil et Yogasana
- Samkhya et Darshana **A.DEGRACES**
- Anatomie : Respiration et Pranayama
- Ateliers de pratique et pédagogie

Fiche Posture et exposé

Selon le calendrier

🌞 11-12 janvier 2020 « Week end des anciens »

SYMBOLISME - EPOPEES

- Accueil et Yogasana
- La place de SHIVA dans le yoga **Sarah COMBES**
- La subtilité du souffle
- Le symbolisme dans les postures
- Ateliers de pratique et pédagogie

Fiche Posture, exposé et mise en situation

Selon le calendrier

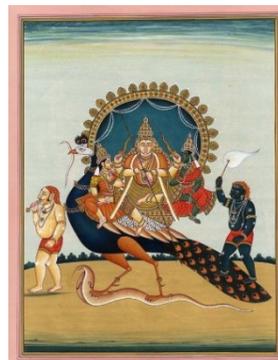
🌞 28-29 mars 2020

LAMA PUNTSO et PUBLIC PARTICULIER

- Accueil et Yogasana
- Bien être ou réalité (conf1 et 2) **Lama PUNTSO**
- Ateliers de pratique et pédagogie
- Table ronde : intervenants et professeurs « public particulier »
- Evaluation pratique

Fiche Posture, exposé et mise en situation

Selon le calendrier



Ce programme peut subir des modifications.
Il peut être suivi en «Auditeur Libre» dans sa totalité ou par session

🌞 16- 17 mai 2020

LES UPANISHAD

- Accueil et Yogasana
- Equilibre et bio mécanique des postures **kiné**
- Présentation des « Upanishad »
- Ateliers de pratique et pédagogie

Fiche Posture, exposé et mise en situation

Selon le calendrier

🌞 13-14 juin 2020

L'EQUILIBRE

- Accueil et Yogasana
- Les principaux Maîtres en yoga
- Système vestibulaire et équilibre - **JM MARNIESSE**
- Les VEDA –la parole sacrée
- Ateliers de pratique et pédagogie

Fiche Posture, exposé et mise en situation

Selon le calendrier



Toutes les sessions comprennent des ateliers pédagogiques et des pratiques animées par les « élèves » en formation.