



« L'enseignement du Yoga
Traditionnel »

F.F.H.Y-SOA

Martine ROUBINET

25 rue du pic du midi
31150 GRATENTOUR

Tél. : 05 62 79 56 67 – 06 76 92 91 98

Site de l'école : www.yoga-sudouest.org



Dernier délai pour l'inscription :

10 jours avant la date du séminaire

Annulation :

✓ Les désistements sont pris en compte jusqu'à **8 JOURS** avant la date. **Au-delà de ce délai, les frais d'hébergement resteront à régler.**

CONVOCATION

2^e SESSION - 19-20 Octobre 2019

Toute l'équipe FFHY SOA est heureuse de vous retrouver et de vous accueillir, pour cette 2^e session de formation.

SW. UMANANDA sera notre invitée, ainsi que J.M MARNIESSE

Ci-dessous le programme principal de notre week end.

- ✓ Pratique de postures par des professeurs FFHY
- ✓ Pratique de postures par les élèves en situation
- ✓ Fiches de posture « Ushtrasana et Vajrasana »
- ✓ « Le Sanatana Dharma » SW UMANANDA
- ✓ « L'épaule et ses mouvements » JM MARNIESSE
- ✓ Interventions des membres de l'antenne
- ✓ Rencontre pédagogique

Les conditions d'inscription :

Les prépa-mémoire, auditeurs libres, professeurs diplômés ainsi que les « première année », devront :

- Envoyer un mail pour confirmer la participation au week end (jusqu'à **10 jours avant la date du séminaire**) à : m.e.salor@orange.fr
- Envoyer les règlements par chèques (dans le même délai et par la poste) à Mme SALOR Eliane – Pied Haut Nord – 47140 PENNE D'AGENAIS. chargée de la gestion de l'hébergement, qui vous confirmera votre inscription par mail (après réception des règlements).

Les tarifs à retenir : (l'hébergement est à rajouter à l'enseignement)

✚ Prix de l'hébergement (nuitée +pension complète)	63€
Chèque à l'ordre de : « La base nautique –Temple sur Lot »	
✚ Prix de L'enseignement :	
▪ Professeurs diplômés FFHY	65€
▪ Auditeurs libres	75€
Chèque à l'ordre de : « FFHY-SOA »	

Note : Chaque participant, professeurs diplômés et auditeurs libres se doivent d'être adhérent à la FFHY (cotisation annuelle – 33€)

🕒 **Accueil :** l'arrivée sur le complexe se fera à partir de **13h15** « centre de la Base Nautique à Temple sur Lot (47). » **Grand Gymnase !**

Début du séminaire 14h00.

Pour ceux qui sont déjà adhérents, pensez à vous munir de votre carte FFHY

✓ **Nous vous remercions de bien vouloir préparer vos chèques à l'avance, afin de gagner du temps à l'accueil.**

Il est nécessaire de prévoir : **tapis de yoga, réveil, serviette de toilette, savon, lampe de poche et gobelet personnel à votre nom.**

Les pauses sont également des instants importants de convivialité, de partage, d'échange et de découverte. Selon la coutume, vous êtes invité(e)s à **apporter un gâteau.**



Nous nous quitterons le Dimanche vers 17H00.

Ce programme peut être soumis à changement ; détails sur le site internet www.yoga-sudouest.org

LIEUX DES SEMINAIRES

Centre Omnisports - Base nautique de plein air

47110 - Le Temple sur Lot

www.la-base.com - contact@la-base.com



Avion :

- Agen à 35 km
- Bordeaux à 130 km. Durée 1h15.
- Toulouse à 170 km. Durée 1h40

Train :

- Gare d'Agen à 35 km. 3 TGV direct Paris-Agen par jour.
- Paris/Agen: 4 heures
- Marseille/Agen : 4 heures 30
- 1 TGV direct Lille/Agen
- Gare de Tonneins à 17 km : Train régional et corail.

Autoroute - Toulouse le Temple : 170 km, A61, puis A62/E72 Sortie n°6 Aiguillon/Damazán
Puis prendre direction Villeneuve sur Lot, CD911 (25Km)

- Bordeaux le Temple : 130 km, A63 puis A62/A72 Sortie n°6 Aiguillon/Damazán
Puis prendre direction Villeneuve sur Lot, CD911 (25Km)