

## STAGES NATIONAUX FFHY 2020-2021

Stage thématique  
Du 1<sup>er</sup> au 4 octobre 2020  
« L'essence du yoga »  
Bussang

Stage de spécialisation  
Du 22 au 25 octobre 2020  
« La pratique du yoga pour les femmes  
enceintes »  
Angers

Stage thématique  
Février 2021  
« Textes fondamentaux et pratiques »

Stage spécialisation  
Du 18 au 21 février 2021  
« Public et milieu professionnel »  
Lyon

Stage thématique  
Du 11 au 14 mars 2021  
« Enseignement de l'âsana »  
Sud Ouest

Stage thématique  
Du 11 au 14 mars 2021  
« Enseignement de l'âsana »  
stage d'approfondissement  
Du 22 au 25 avril 2021  
« Son, vibration et rythme »  
À définir

Stage des Assises Nationales  
Du 13 au 16 mai 2021  
« Les grands maîtres et la  
méditation »  
À définir

Stage thématique  
Du 10 au 13 juin 2021  
« Mythologie, symbolisme et  
âsana »  
La Londe les Maures

Stage thématique  
Du 3 au 10 juillet 2021  
« L'esprit du yoga »

Les lieux seront affichés sur le site de la fédération :

[www.ffhy.eu](http://www.ffhy.eu)

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 :

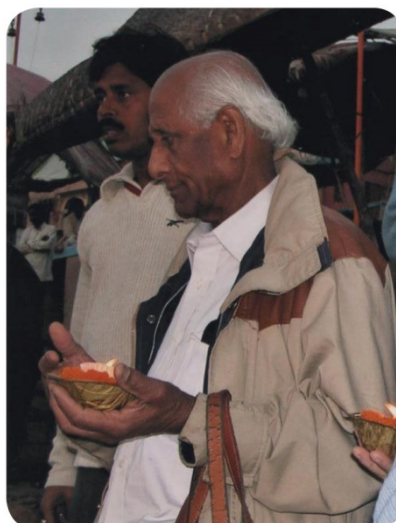
**Au centre Omnisport – Base plein air**  
47110 Le Temple sur Lot  
(entre Agen et Villeneuve sur Lot)



## CONDITIONS GÉNÉRALES

**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](mailto:roubinet.cyt@free.fr)



Shri Mahesh

Notre Site Internet  
[www.yoga-sudouest.org](http://www.yoga-sudouest.org)



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE Hatha Yoga



## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HATHA YOGA



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

FORMATION DE  
PROFESSEURS DE YOGA  
2020 - 2021

FFHY : 7 rue 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)

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.

🌞 12-13 SEPTEMBRE 2020

### LES ORIGINES DU YOGA

- Accueil et Yogasana
- Organigramme et programme de l'année
- Textes fondateurs – YOGA SUTRA et origines
- les bases de l'enseignement (technique)
- Ateliers de pratique et pédagogie
- « Ancrage » dans les postures

#### Fiche Posture, exposé et mise en situation

La salutation au soleil / anatomie Ostéo-Musculaire

🌞 17-18 octobre 2020

### LA BHAGAVAD GITA

- Accueil et Yogasana
- La GITA (Doute et Dharma » - **A. DEGRACES**
- Anat Physio : les plexus, les bandha, le périnée (technique et mise en situation pratique)
- Présentation d'une construction de séance

#### Fiche Posture, exposé et mise en situation

Selon le calendrier

🌞 28 – 29 novembre 2020

### TEXTES CLASSIQUES et BIOGRAPHIE SHRI MAHESH

- Accueil et Yogasana
- Hatha Yoga Pradipika – Shiva Samhita et Ghéranda **P.MIANI**
- Anatomie : Système respiratoire
- Rythme des postures et pranayama intégré

#### Fiche Posture, exposé et mise en situation

Selon le calendrier

🌞 16-17 janvier 2021 « Week end des

### LES EPOPEES – LE RAMAYANA

- Accueil et Yogasana
- Le RAMAYANA **Sarah COMBES**
- Les contes des épopées **Sarah COMBES**
- Le symbolisme dans les (mudra/mantra)
- Ateliers de pratique et pédagogie

#### Fiche Posture, exposé et mise en situation

Selon le calendrier

🌞 *Date supplémentaire en rattrapage du calendrier 2019-2020*  
**06-07 Février 2021**

*Le contenu de ce week end sera étudié en fonction des thématiques à rattraper, après un bilan de l'année 2019-2020 et en fonction des annulations (week end de formation et stages nationaux), ceci afin que l'ensemble du programme de formation soit équilibré et cohérent. Ce programme sera mis sur le site de l'antenne.*

#### Fiche Posture, exposé et mise en situation

Selon le calendrier

🌞 27-28 mars 2021

### LA MEDITATION

- Accueil et Yogasana
- Réflexion sur la méditation **Lama PUNTSO**
- SAMYAMA selon les Yoga Sutra de Patanjali
- Ateliers de pratique (erreurs à éviter en posture)
- Evaluation pratique et écrite

#### Fiche Posture, exposé et mise en situation

Selon le calendrier

🌞 22- 23 mai 2021

### LES DIFFERENTS COURANTS DE PENSEE

- Accueil et Yogasana
- Equilibre et bio mécanique des postures **kiné**
- Présentation des « Upanishad » **J. MORIN**
- Le Bouddhisme **C. DUFOUR**
- Ateliers de pratique et anatomie/physiologie

#### Fiche Posture, exposé et mise en situation

Selon le calendrier / Le genou, la hanche

🌞 12-13 juin 2021

### PROGRESSION SELON LES TEXTES

- Accueil et Yogasana
- KRISHNAMURTI
- Des Klesha à Kaivalya
- Anatomie/physiologie : Le cerveau (cognition)
- Evaluation orale (présentation mémoire)

#### Fiche Posture, exposé et mise en situation

Selon le calendrier



*Ce programme peut subir des modifications en cours d'année. Toutes les sessions comprennent des ateliers pédagogiques et des pratiques animées par les professeurs FFHY et les « élèves » en formation.*

