

Tous les stages nationaux sont organisés par la FFHY et peuvent être consultés sur le site :

<https://ffhy.eu/stages-nationaux/>

L'inscription aux stages se fait par bulletin d'adhésion à télécharger sur le site de la Fédération FFHY

Les stages sont soient :

- Thématiques
- D'approfondissement
- De spécialisation



Les lieux seront affichés sur le site de la fédération :
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 -

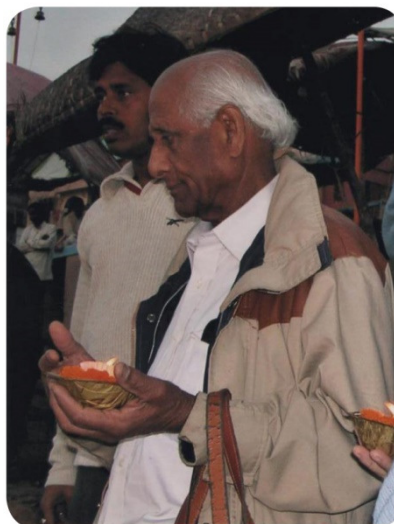
Lieux de séminaires :

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



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
2021 - 2022**

FFHY : 7 rue Plaisance – 75014 Paris Tél. : 01 45 44 02 59
Courriel : secretariat@ffhy.eu
Site Internet : <https://ffhy.eu>

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.

11-12 SEPTEMBRE 2021

LES ORIGINES DU YOGA

- Accueil et Yogasana
- Organigramme et programme de l'année
- Textes fondateurs – YOGA SUTRA et SAMKHYA
- Technique de Yogasana
- Ateliers de pratique et pédagogie
Les segments vertébraux durant une séance.

Fiche Posture, exposé et mise en situation

Les principes de base – les principaux mudra- bandha

16-17 octobre 2021

LES TEXTES FONDATEURS

- Accueil et Yogasana
- Les *Vritti* – Les *Samadhi* **Alyette DEGRACES**
- Le mental - la *Brihadaranyaka Up.* **A. DEGRACES**
- La voie de l'archer **Karine CUIDET**
- Ateliers de pratique et pédagogie
les principaux *mantra*.

Fiche Posture, exposé et mise en situation

Les torsions – la nuque et sa position dans les postures

27 – 28 novembre 2021

SYMBOLISME et TRADITION

- Accueil et Yogasana
- Le symbolisme dans la posture - Retour sur Shri MAHESH
- Le Shivaïsme du Cachemire
- Pranayama – *Kumbhaka* - Les *Pancha prana*
- Anatomie : Les facias

Fiche Posture, exposé et mise en situation

Suryanamaskar – Surya Udhana

15-16 janvier 2022

LE VEDANTA

- Accueil et Yogasana
- *l'Advaita Vedânta*, la pensée non dualiste de l'Inde
- Pratiques spirituelles dans la voie du *Vedânta*
SW. UMANANDA
- Ateliers de pratique et pédagogie

Fiche Posture, exposé et mise en situation

Hanuman et les postures symbolisant le *Dharma*

Date supplémentaire en rattrapage du calendrier 2019-2020

05-06 Février 2022 Week end « hors série »

Le contenu de ce week end sera étudié en fonction des thématiques à rattraper.

- Travail d'approfondissement sur la technique posturale
- Les principaux termes en sanskrit
- Les postures de méditation (*l'Assise*)

Fiche Posture, exposé et mise en situation

Biomécanique et asana

26-27 mars 2022

EPOPEE et DEESSES

- Accueil et Yogasana
- Les déesses : *Kali-Durga* **Sarah COMBES**
- La *B. Gita* (le doute et la raison) – Les épopées sous l'angle historico-social
- Ateliers de pratique (L'articulation du genou)
- Evaluation pratique et écrite

Fiche Posture, exposé et mise en situation

Yoga nidra

21- 22 mai 2022

LES COURANTS DE PENSEE

- Accueil et Yogasana
- Shankara et Goraknath
- La méditation –absorption
- Le Bouddhisme **C. DUFOUR**
- Ateliers de pratique et anatomie/physiologie
Construction d'une séance yogasana

Fiche Posture, exposé et mise en situation

Les postures dédiées à Shiva

11-12 juin 2022

APPROFONDISSEMENT DES TEXTES

- Accueil et Yogasana
- Rythme – Silence et espace dans la posture
- La *Hamsa Up.* **Alyette DEGRACES**
- Distinction : *Yajurveda* et *Ayurveda*
- Evaluation orale (présentation mémoire)

Fiche Posture, exposé et mise en situation

Les postures d'oiseaux



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

**Les conférences sont assurées par les membres de l'équipe
pédagogique SOA et des intervenants extérieurs.**