

15-16 OCTOBRE 2022

- Accueil et Yogasana
- Patanjali et son invitation à la « Sadhana » MR
- Immobilité et silence dans la posture FB
- Construction et rédaction du mémoire FB
- Anatomie : Les chaînes musculaires (kiné) **J.M MARNIESSE**

- ✚ Atelier de pratique posturale « yogasana »
- ✚ Atelier d'études techniques (fiches de posture)
- Choix des postures en fonction du programme

21-22 JANVIER 2023

- Accueil et Yogasana
- Le Shivaïsme du Cachemire PM
- La voie du silence MR
- Anatomie : Le système respiratoire (kiné) **J.M MARNIESSE**
Le diaphragme

- ✚ Atelier de pratique posturale « yogasana »
- ✚ Atelier d'études techniques (fiches de posture)
- Choix des postures en fonction du programme
- ✚ **Retour sur tronc commun –module 2 (1h00) (*)**

13- 14 MAI 2023

Avec Alyette DEGRACES

- Accueil et Yogasana
- La voie de la concentration –Conf 1 **A. DEGRACES**
- La voie de la concentration –Conf 2 **A. DEGRACES**
- Fil de construction d'une séance FB

- ✚ Atelier de pratique posturale « yogasana »
- ✚ Atelier d'études techniques (fiches de posture)
- Choix des postures en fonction du programme
- ✚ **Retour sur tronc commun –module 3 (1h00) (*)**

26 – 27 NOVEMBRE 2022

Avec Swamini UMANANDA

- Accueil et Yogasana
- Les familles de posture
- Conf.1 « Katha Upanishad » **Sw. UMANANDA**
- Conf.2 « Katha Upanishad » **Sw. UMANANDA**
- Place du souffle dans la pratique «bandha» FB

- ✚ Atelier de pratique posturale « yogasana »
- ✚ Atelier d'études techniques (fiches de posture)
- ✚ **Retour sur tronc commun –module 1 (1h00) (*)**

Dans le programme de Octobre – Janvier – Mai - Juin sont inclus 1H00 d'atelier sur retour des 4 modules du tronc commun, préalablement visionnés en distanciel par les élèves. Ceci pour un total de 14h00 sur l'année

Un QCM sur chaque module devra être rempli.



10-11 JUIN 2023

- Accueil et Yogasana
- La pensée de Shri Aurobindo MR
- La philosophie de Shankaracharya PM
- Evaluation orale (présentation mémoire)

- ✚ Atelier de pratique posturale « yogasana »
- ✚ Atelier d'études techniques (fiches de posture)
- Choix des postures en fonction du programme
- ✚ **Retour sur tronc commun –module 4 (1h00) (*)**

25-26 MARS 2023

Avec Jacques MORIN

- Accueil et Yogasana
- Conf 1 « Sadhana » **J. MORIN**
- Conf 2 « Sadhana » **J. MORIN**
- « de l'héritage spirituel à la pratique quotidienne »
- Retour sur sessions antérieures

- ✚ Atelier de pratique posturale « yogasana »
- ✚ Atelier d'études techniques (fiches de posture)
- Choix des postures en fonction du programme



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.