

- Stage d'approfondissement « **Yoga Nidra** »
25 au 28 octobre 2018 (St Gylidas de Rhuys)
*(réservé aux professeurs de la FFHY et aux élèves
professeur stagiaires de 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} année)*
- Stage thématique « **Enseigner la Pratique
Posturale** »
25 au 28 octobre 2018 (Cap d'Agde)
- Stage de spécialisation « **Femmes
enceintes/seniors** »
14 au 17 février 2019 (Guadeloupe)
- Stage de spécialisation « **Public particulier** »
28 au 31 mars 2019 (Amboise)
- Stage thématique « **les Upanishad du Yoga** »
25 au 28 avril 2019 (Fréjus)
- Stage Assises Nationales « **le Souffle** »
30 mai au 2 juin 2019 (Grand Paris)
- Stage d'approfondissement « **Postures et
Symbolisme** »
20 au 23 juin 2019 (Vigy)
*(réservé aux professeurs de la FFHY et aux élèves
professeur stagiaires de 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} année)*

Ce programme peut-être sujet à des modifications

L'ANTENNE

L'antenne FFHY Corse est un établissement d'enseignement consacré au Hatha Yoga, à l'étude pratique et théorique de cette discipline.

L'école s'attache à transmettre l'enseignement de **Shri Mahesh**, fondateur de la Fédération Française de Hatha Yoga en 1968.

Dans le plus grand respect de la tradition du yoga, cet enseignement puise dans la pensée traditionnelle de l'Inde les valeurs universelles qui aident l'homme à découvrir sa véritable identité.

Des conférenciers renommés encadrent cet enseignement avec la participation de nombreux formateurs spécialisés.

Sylvie Sergent
Directrice

06 19 53 01 45

Courriel : sylvie.sergent.alzu@gmail.com

Site : www.antenne-corse.ffhy.ff-hatha-yoga.com

Tarifs formation (hors frais de séjour) :
Pour les 3 premières années : 775 € pour 1 an.
Les chèques seront libellés à l'ordre de la
FFHY CORSE (possibilité de payer en 3 fois).

Adhésion annuelle FFHY comme élève
professeur : 117 € à l'ordre de la FFHY.

Stages nationaux : 300 € à l'ordre de la FFHY

Tarifs autres participants (hors frais de séjour) :
Week-end : 65 €
Journée : 50 €
½ journée : 30 €

Conditions/prérequis : avoir plus de 21 ans et 3
ans minimum de pratique du yoga avec un
professeur.

Modalités de préinscription :
2 photos d'identité,
La fiche de préinscription remplie,
L'attestation du professeur,
Un chèque de 117 € à l'ordre de la FFHY



Antenne de Corse

Programme
2018-2019

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.

PROGRAMME



**FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE Hatha Yoga**

Lieu de séminaire :
CSJC
Chemin de la Sposata
20090 Ajaccio



6 et 7 octobre 2018

- Anatomie : squelette et articulations, Anne Béatrice Leygues, Ostéopathe
 - Philosophie : Vishnouisme et Shivaïsme, Héliène Marinetti Dîpa
 - Yoga divers : réunion de rentrée
 - Fiche technique : organisation d'une séance de yoga, Anne-Béatrice Leygues
- Pratiques dirigées *

10 et 11 novembre 2018

- Anatomie : organe des sens, Dt. Agnès Icart
 - Philosophie : bouddhisme, Frédéric Jay
 - Yoga divers : rythme respiratoire, suspension du souffle, Claude Icart
 - Postures : postures inversées, Claude Icart
- Pratiques dirigées *

8 et 9 décembre 2018 (CSJC)

- Anatomie : immunité en occident/Ayurveda, Michèle Iborra
 - Philosophie : qu'est-ce que l'Ayurveda, « 3 doshas », Michèle Iborra
 - Yoga divers : Asanas et Ayurveda, Michèle Iborra
 - Postures : Postures sur les mains, Christelle Hennessy- Guerrini
- Pratiques dirigées *

12 et 13 janvier 2019

- Anatomie : système rénal, Sébastien Volla, professeur de SVT
 - Philosophie : Yoga Body the Origins of Modern Posture Practice, commenté par S Pasqualgi
 - Yoga divers : Bhastrika, Sitkari, Sitali, JP Riboulet
 - Postures : postures à genoux
- Pratiques dirigées *

16 et 17 mars 2019 (MIOMO)

- Anatomie : système endocrinien, Isabelle Mariet, sage-femme
 - Philosophie : Gheranda Samhita, S Pasqualgi, Hatha Yoga Pradipika, Pierre Yves Mansat
 - Yoga divers : Préparation mémoire, S Pasqualgi
 - Postures : postures en flexion latérale
- Pratiques dirigées *

13 et 14 avril 2019

- Anatomie : système cardiaque, Sébastien Volla, professeur de SVT
 - Philosophie : Tantra Agama, Alyette Degrâces
 - Yoga divers : 5 souffles Pancha Vayu, Lucienne Lecoin Barrelier
 - Postures : séance posturale
- Pratiques dirigées *

15 et 16 juin 2019

- Anatomie : A définir
 - Philosophie : méditation laïque, Jacques Vignes, médecin psychiatre
 - Yoga divers : A définir
 - Postures : conférence vendredi 14 (en soirée)
- Pratiques dirigées *

* Les séances de pratiques dirigées sont assurées par des professeurs diplômés et affiliés à la FFHY

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