


## PLANNING ANTENNE YOGA CORSE 2019/2020

	PHILOSOPHIE	ANATOMIE	YOGA DIVERS	POSTURES
5/6 octobre Figari	<b>LES ORIGINES DU YOGA et l'INDE ANCIENNE</b> Sylvie Sergent	<b>COLONNE VERTEBRALE/ PROPRIOCEPTION</b> A.Béatrice Leygues	<b>PRESENTATION DU PROGRAMME</b>	<b>ANIMATION POSTURALE</b>  A.Béatrice Leygues
9/10 novembre <b>Hébergement CSJC</b>	<b>UPANISHADS</b>  Alyette Degrâces	<b>REGION ABDOMINALE</b> Laurine Mazon Kiné Spécialiste Rééducation Abdos	<b>SAMKHYA</b>  Alyette Degrâces	<b>POSTURES EN FLEXION AVANT</b>  Jocelyne Hilaire
7 / 8 décembre	<b>INTERVENTION</b> De Jean François BERNARDINI <i>Salle polyvalente</i>		<b>RYE</b> Marie Frasseto <i>Salle Fit and Coach</i>	<b>ANIMATION POSTURALE SUR LE THEME</b> Christelle GUERINI <i>Salle Fit and Coach</i>
11/12 janvier Figari	<b>VEDA</b>  Sylvie Sergent	<b>MEMBRES INFERIEURS</b> Pierre-Eugène Savignoni Kiné du sport	<b>LES CHAKRAS UJJAYI</b>  Equipe pédagogique	<b>POSTURES COUCHEES SUR LE COTE et EN EXTENSION</b> Sergent Sylvie
8/9 février Figari <b>Hébergement MIOMO</b>	<b>YOGA SUTRA DE PATANJALI</b> Sylvie Sergent	<b>APPAREIL GENITAL PERINE ET BASSIN</b> Elisabeth Raoul Sage Femme		<b>ANIMATION POSTURALE SUR LE THEME</b>  Par Elisabeth Raoul
7/8 mars	<b>VEDANTA</b>  Sylvie Sergent		<b>BHRAHAMARI SURYA et CHANDRA BEDHANA</b> Icart Claude Ecole de Nice	<b>POSTURES A PARTIR DE PADMASANA</b> Icart Claude Ecole de Nice
11 /12 avril Figari	<b>LES KOSHAS</b> Lucienne Lecoin-Barrelier			<b>ANIMATION POSTURALE</b> Lucienne Lecoin-Barrelier

### RENSEIGNEMENTS FFHY

Brigitte LEONARDI : 06.17.50.35.10 / Sylvie SERGENT : 06.19.53.01.45  
Mail : [ffhycorse@orange.fr](mailto:ffhycorse@orange.fr) / site internet : <http://ffhy.ff-hatha-yoga.com>