



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 -

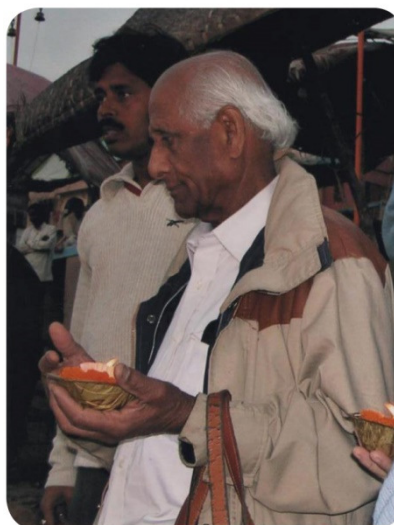
Lieux de séminaires :

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
2020 - 2021**

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.

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

15- 16 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