

Les stages nationaux ainsi que les réservations, sont accessibles sur le site :

www.ffhy.eu

Les programmes peuvent être soumis 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 - 25 rue du Texel – 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

11-12 SEPTEMBRE 2021

LES ORIGINES DU YOGA

- Accueil et Yogasana
- Organigramme et programme de l'année
- Textes fondateurs - 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

Suryanamaskar – Surya Udhana

27 – 28 novembre 2021

SYMBOLISME et TRADITION

- Accueil et Yogasana
- Le symbolisme dans la posture - Retour sur Shri MAHESH
- Textes fondateurs – YOGA SUTRA
- Pranayama – *Kumbhaka* - Les *Pancha prana*
- Anatomie : Les facias

Fiche Posture, exposé et mise en situation

Les torsions – la nuque et sa position dans les postures

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*



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
- Le Shivaïsme du Cachemire **P. MIANI**
- 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.