STAGES NATIONAUX FFHY 2024-2025

CONDITIONS GÉNÉRALES

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 antenne régionale 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 :

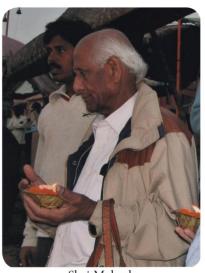
Au centre Omnisport – Base plein air 47110 Le Temple sur Lot



Martine ROUBINET Directrice d'antenne LY SUD-OUEST AQUITAINI

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 https://sudouestaquitaine.ffhy.eu/notre-antenne/





FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HATHA YOGA

« L'enseignement du yoga traditionnel »



ANTENNE F.F.H.Y SUD-OUEST AQUITAINE S O A

FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA 2024 - 2025

FFHY - 25 rue du Texel - 75014 PARIS

Tél. : 01 45 44 02 59 Courriel : <u>secretariat@ffhy.eu</u> Site Internet : https://ffhy.eu Association Loi 1901, déclarée à la Préfecture de Police de Paris sous le n° W751014265

UN PROGRAMME UNE FORMATION UN SUIVI

05-06 OCTOBRE 2024

- Accueil
- Pratiques yogasana par un référent SOA
- Rencontre pédagogique Biblio
- Fiche de posture : «extension-ouverture thoracique» respiration et anatomie
- Présentation de la formation
- Yogasana dans la tradition Shri Mahesh -Yogasutra – rythme – et spécificités
- Symbolisme des postures «le Ramayana»
- 🖶 Atelier : préparation au Pranayama
- Atelier d'études techniques (fiches de posture) Choix des postures en fonction du programme

16-17 NOVEMBRE 2024

- Accueil
- Pratiques yogasana par un référent SOA
- Rencontre pédagogique Biblio
- Fiche de posture : les flexions
- Mise en situation : Evaluation conduite posturale
- Symbolisme des postures : «Bhakti yoga»
- Construction d'une séance
- Notions fondamentales (Prana–Nada–Chakra)
- Connaissance et Transmission F. MALMANCHE
- Etude sur « Purna Deha Nada Shakti Asana »
- 🖶 Atelier de pratique posturale « yogasana »
- Atelier d'études techniques (fiches de posture)
- Retour sur tronc commun –module 1 (1h00) (*)



18-19 JANVIER 2025

- Accueil
- Pratiques yogasana par un référent SOA
- Rencontre pédagogique Biblio
- Fiche de posture : «les torsions» technique posturale - respiration et anatomie
- Mise en situation /Evaluation conduite posturale
- Symbolisme des postures : «La Trimurti»
- La musculature dorsale : Kiné JM MARNIESSE
- 🖶 Atelier de pratique posturale « yogasana »
- Atelier d'études techniques (fiches de posture)
- 4 Choix des postures en fonction du programme
- Retour sur tronc commun –module 2 (1h00) (*)
- (*) Dans le programme de Novembre Janvier Mars Juin sont inclus 1H00 d'atelier sur retour des 4 modules du tronc commun, préalablement visionnés

Un QCM sur chaque module du tronc commun sera envoyé, ainsi qu'après chaque week end (conformément au règlement de la formation).



15-16 MARS 2025

- Accueil
- Pratiques vogasana par un référent SOA
- Rencontre pédagogique Biblio
- Fiche de posture : «Les postures d'équilibre»
- Mise en situation /Evaluation conduite posturale
- Symbolisme des postures : Les 3 Guna
- Anatomie intégrée dans les postures
- Colonne vertébrale et équilibre J.M MARNIESSE
- Le doute (Les Dvandva) Véronique ICHE
 - 📥 Atelier de pratique posturale « yogasana »
- Atelier d'études techniques (Pranayama)
 Choix des postures en fonction du programme
- Retour sur tronc commun -module 3 (1h00) (*)

틎 10- 11 MAI 2025

- Accueil
- Pratiques yogasana par un référent SOA
- Rencontre pédagogique Biblio
- Fiche de posture : «Les Postures dédiées à Shiva» technique posturale - respiration et anatomie
- Le Jnana Yoga Conf 1 et Conf 2
 J.MORIN
- Shri Mahesh Le Virashivaïsme
- Symbolisme : Shiva Agama Shiva/Shakti et la notion de Shivayoga
- 🕌 Atelier de pratique posturale « vogasana »
- Atelier d'études techniques (fiches de posture)
 Choix des postures en fonction du programme

14-15 JUIN 2025

- Accueil
- Pratiques yogasana par un référent SOA
- Rencontre pédagogique Biblio
- Fiche de posture : Postures d'oiseaux
- Symbolisme des postures : «Les oiseaux dans La mythologie hindoue »
- Atelier technique sur le Pranayama
- Présentation orale des mémoires en antenne
- 🖶 Atelier de pratique posturale « yogasana »
- Atelier d'études techniques (fiches de posture)
 Pranayama
- Retour sur tronc commun -module 4 (1h00) (*)

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.