

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

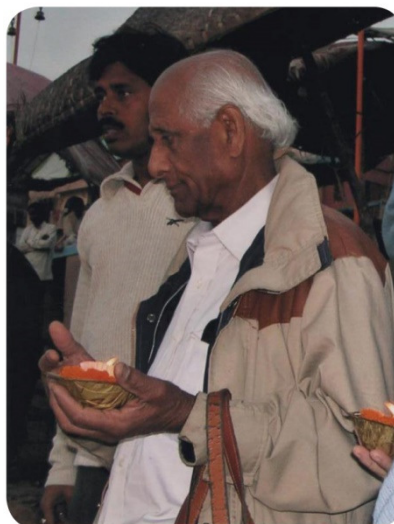
Lieux de séminaires :

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

FORMATION DE
PROFESSEURS DE YOGA
2023 - 2024

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

07-08 OCTOBRE 2023

- Accueil MR
- Pratique yogasana par un référent SOA MR
- Rencontre pédagogique - Biblio Equipe SOA
- Fiche de posture FB
- Pratique yogasana M.H CORLAIX
- Présentation de la formation
- La pensée de Shri Aurobindo MR
- Anatomie et Pranayama FB
- Les textes fondamentaux Ph. BASCOUL

- ✚ Atelier de pratique posturale « yogasana »
- ✚ Atelier d'études techniques (fiches de posture)
Choix des postures en fonction du programme

25 – 26 NOVEMBRE 2023

- Accueil MR
- Pratique yogasana par un référent SOA MR
- Rencontre pédagogique - Biblio Equipe SOA
- Les « Sat Darshana » A. DEGRACES
- Mise en situation /Evaluation conduite posturale
- Sanathana Dharma ou Hindouisme A. DEGRACES
- Les 4 voies du yoga – le karma yoga/l'action juste PM
- Atelier sur le pranayama FB

- ✚ Atelier de pratique posturale « yogasana »
- ✚ Atelier d'études techniques (fiches de posture)
- ✚ **Retour sur tronc commun –module 1 (1h00) (*)**



20-21 JANVIER 2024

- Accueil MR
- Pratique yogasana par un référent SOA MR
- Rencontre pédagogique - Biblio Equipe SOA
- l'Inde notre héritage S.COMBES
- Mise en situation /Evaluation conduite posturale
- La préparation et la sortie de la posture S. BARBIER
- Le genou-contraintes /solutions : Kiné- JM MARNIESSE

- ✚ Atelier de pratique posturale « yogasana »
- ✚ Atelier d'études techniques (fiches de posture)
Choix des postures en fonction du programme
- ✚ **Retour sur tronc commun –module 2 (1h00) (*)**

(*) Dans le programme de Novembre – Janvier – Mai - Juin sont inclus 1H00 d'atelier sur retour des 4 modules du tronc commun, préalablement visionnés par les élèves. Ceci pour un total de 14h00 sur l'année

Un QCM sur chaque module devra être rempli.



23-24 MARS 2024

- Accueil MR
- Pratique yogasana par un référent SOA MR
- Rencontre pédagogique - Biblio Equipe SOA
- Siddha yoga ou yoga de la dévotion J.MORIN
- Mise en situation /Evaluation conduite posturale
- Maya – l'énergie de l'illusion J. MORIN
- Anatomie intégrée dans les postures FB
- Le système digestif : Kiné- JM MARNIESSE

- ✚ Atelier de pratique posturale « yogasana »
- ✚ Atelier d'études techniques (fiches de posture)
Choix des postures en fonction du programme

04- 05 MAI 2024

- Accueil MR
- Pratique yogasana par un référent SOA MR
- Rencontre pédagogique - Biblio Equipe SOA
- Mise en situation /Evaluation conduite posturale
- Fil de construction d'une séance FB
- Hommage à Shri Mahesh MR
- Le cheminement complexe de Shakti K. CUIDET
- Yama-Niyama – Mahatma Gandhi H. CLERGUE

- ✚ Atelier de pratique posturale « yogasana »
- ✚ Atelier d'études techniques (fiches de posture)
Choix des postures en fonction du programme
- ✚ **Retour sur tronc commun –module 3 (1h00) (*)**

08-09 JUIN 2024

- Accueil MR
- Pratique yogasana par un référent SOA MR
- Rencontre pédagogique - Biblio Equipe SOA
- yoga sur chaise/pratique et anatomie en Spécialisation EHPAD Anne CANTIN
- Théorie et pratique du yoga nidra J.LACANAL
- Fiche posture – Symbolisme FB
- 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.