

## STAGES NATIONAUX FFHY 2018-2019

- Stage d'approfondissement « **Yoga Nidra** »  
25 au 28 octobre 2018 (St Gylidas de Rhuys)  
*(Réservé aux professeurs de la FFHY et aux élèves  
professeurs stagiaires de 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> année)*
- Stage thématique « **Enseigner la Pratique Posturale** »  
25 au 28 octobre 2018 (Cap d'Agde)
- Stage de spécialisation « **Femmes enceintes** »  
14 au 17 février 2019 (Guadeloupe)
- Stage de spécialisation « **Public particulier** »  
28 au 31 mars 2019 (Centre)
- Stage thématique « **les Upanishad** »  
25 au 28 avril 2019 (Fréjus)
- Stage Assises Nationales « **le Souffle** »  
30 mai au 2 juin 2019 (Lyon)
- Stage d'approfondissement « **Yoga et Symbolisme** »  
20 au 23 juin 2019 (Vigy)  
*(Réservé aux professeurs de la FFHY et aux élèves  
professeurs stagiaires de 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> année)*

-----  
Ce programme peut-être sujet à des modifications

## L'ANTENNE

L'antenne FFHY Paris est un établissement d'enseignement consacré au Hatha Yoga, à l'étude pratique et théorique de cette discipline.

L'école s'attache à transmettre l'enseignement de **Shri Mahesh**, fondateur de la Fédération Française de Hatha Yoga en 1968.

Dans le plus grand respect de la tradition du yoga, cet enseignement puise dans la pensée traditionnelle de l'Inde les valeurs universelles qui aident l'homme à découvrir sa véritable identité. Des conférenciers renommés encadrent cet enseignement avec la participation de nombreux formateurs spécialisés.

## CONDITIONS GÉNÉRALES

**Dominique HUMMEL**  
Directeur

F.F.H.Y RHÔNE ALPES  
06 61 90 79 30

Courriel : [domhumfr@yahoo.fr](mailto:domhumfr@yahoo.fr)

Site : [www.ecole-hatha-yoga-rhone-alpes-auvergne.com/](http://www.ecole-hatha-yoga-rhone-alpes-auvergne.com/)

Tarifs formation (hors frais de séjour) :  
Pour les 3 premières années : 775 € pour 1 an.  
Les chèques seront libellés à l'ordre de la FFHY PBB (possibilité de payer en 3 fois).

Adhésion annuelle FFHY comme élève  
professeur : 117 € à l'ordre de la FFHY.

Stages nationaux : 300 € à l'ordre de la FFHY

Tarifs autres participants (hors frais de séjour) :  
Week-end : 80 €  
Journée : 50 €  
½ journée : 35 €

Conditions/prérequis : avoir plus de 21 ans et 3 ans minimum de pratique du yoga avec un professeur.

Modalités de préinscription :  
2 photos d'identité,  
La fiche de préinscription remplie,  
L'attestation du professeur,  
Un chèque de 117 € à l'ordre de la FFHY



## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HATHA YOGA

« L'enseignement du yoga traditionnel »



**ANTENNE F.F.H.Y  
RHÔNE ALPES**

**FORMATION DE  
PROFESSEURS DE YOGA  
2018 - 2019**

FFHY : 7 rue Plaisance – 75014 Paris Tél. : 01 45 44 02 59  
Courriel : [secretariat@ffhy.fr](mailto:secretariat@ffhy.fr)

Site Internet : [www.ff-hatha-yoga.com](http://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.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

# PROGRAMME

## 20 et 21 octobre 2018 – Yenne (73)

- Anatomie : le membre supérieur et la ceinture scapulaire, Anthony Tran (ostéopathe)
- Connaissance de l'Inde : l'Inde, son histoire, sa géographie, ses populations, Anita Langer
- Pratique théorique : Présentation de séance tel que l'a enseigné Shri Mahesh, les fondamentaux du Hatha Yoga dans la pratique de Shri Mahesh, Marc Polly

Pratiques dirigées \*

- Etude de posture : Sarvangasana (posture de la chandelle)  
Laure Couasnon, Zahia Lorchel

## 10 et 11 novembre 2018 – Yenne (73)

- Culture/connaissance de l'Inde : au cœur des Upanishads, les Mahāvākyas, 4 expressions d'un même et unique réalité, apprentissage de quelques shloka et mantra, Paul Richard
- Philosophie : quelques clés pour entrer dans le Yoga Sutra et Patanjali, Françoise Bertrand

Pratiques dirigées \*

- Etude de posture : Bhujangasana (posture du Cobra)  
Anne Debernardi, Laëtitia Pellissier
- Présentation de séance : Sylvie Valero

## 15 et 16 décembre 2018 – Yenne (73)

- Anatomie : Le membre inférieur et le bassin, Anthony Tran
- Culture : Des temples et des dieux au fil du temps – extrait du Rāmāyana, Anita Langer
- Pratique théorique : Structure d'une séance de hatha yoga façon Shri Mahesh, Marc Polly

- Etude posture : Dhanurasana (posture de l'arc)  
Sylvie Valero, Julie Moisset
- Présentation de séance : Denise Janin



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE Hatha Yoga

## Stage régional : 11 et 12 mai 2019 – Voiron (38)

- Yoga et Symbolisme :  
Lina Lemaire Dendal, Présidente de la ligue Francophone de Hatha Yoga, Belgique (intitulé en cours)
- Conférence et pratique : « Langage symbolique du corps en yoga », Christine Piro et Marc Polly

Pratiques dirigées\*



\* Les séances de pratiques dirigées sont assurées par des professeurs diplômés et affiliés à la FFHY

Ce programme peut être soumis à des modifications.  
Il peut être suivi en « Auditeur Libre » dans sa totalité ou par session

## 19 et 20 janvier 2019 – Yenne (73)

- Culture, Philosophie, Spiritualité : le son et son importance dans les mantras, Om So'Ham, Paul Richard
- Le sanskrit au service du yoga Christine Piro
- Pratique théorique : les fondamentaux du Hatha Yoga... suite, Marc Polly
- Culture : la Bhagavad Gîta, 1<sup>ère</sup> partie, Marc Polly

- Etude de posture : Matsyasana (posture du poisson)  
Estelle Tupe, Denise Janin
- Présentation de séance : Laëtitia Pellissier

## 23 et 24 mars 2019

- Anatomie/Physiologie : les système urinaire et endocrinien, Anthony Tran
- Pratique théorique : Mudrâ, Bandha, yoga nidrâ, Adrienne Rui
- Culture : la Bhagavad Gîta, 2<sup>ème</sup> partie, Marc Polly

Pratiques dirigées\*

- Fiche de posture : Parvatasana (posture de la Montagne)  
Virginie Vuillermet, Françoise Avocat
- Présentation de séance : Laure Couasnon

## 8, 9 et 10 juin 2019

- Philosophie : le Sâmkhya, JF Verbist
- Culture, Philosophie, Spiritualité : bouddhisme, la méditation (les bienfaits, les étapes, les supports ou sans support), les pièges, la vue, fruits relatifs et/ou absolu, Lama Rabzang
- Spectacle : ADN, Alexandra David Neel, compagnie SAID

- Fiche de posture : Virasana (posture du héros)  
Anne-Marie Môme, David Fogola, Valérie Destre
- Présentation de séance : Estelle Tupe