



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE Hatha Yoga

## ANTENNE RHONE-ALPES

### Prévisionnel du week-end de formation – 11 et 12 mai 2019 - Voiron (38)

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

Samedi 11 (accueil de 8h30 à 10h)	Dimanche 12 (fin du week-end 17h)
<p data-bbox="398 520 869 596"><b>(10h15) Pratique</b> : Marc POLLY <i>(Déjeuner à 12h30)</i></p> <p data-bbox="365 643 902 675"><i>(Le samedi après-midi à partir de 14h00)</i></p> <p data-bbox="176 687 1088 802"><b>Conférence</b> : Comment la pratique du yoga s'appuie sur le physique pour aller vers la métaphysique ? Christine PIRO</p> <p data-bbox="226 855 1039 932"><b>Conférence atelier</b> : Les postures d'Hanuman, Chatakasana Lina LEMAIRE DENDAL</p> <p data-bbox="463 984 804 1061"><b>Pratique</b> : Marc POLLY <i>(Repas du soir 19h30)</i></p> <p data-bbox="271 1121 994 1198"><b>Veillée</b> : Relaxation sonore, Bols Tibétains Véronique GIARD</p> <p data-bbox="600 1254 667 1318">ॐ</p>	<p data-bbox="1310 520 1917 596"><b>(6h30) Pratique</b> : Lina LEMAIRE DENDAL <i>(Petit déjeuner à partir de 8h15)</i></p> <p data-bbox="1368 643 1861 675"><i>(Le dimanche matin à partir de 9h30)</i></p> <p data-bbox="1189 687 2040 802"><b>Conférence atelier</b> : Symbolisme des postures Yoga mudra, maha mudra, ushtrasana, simhasana, tandavasana... Lina LEMAIRE DENDAL</p> <p data-bbox="1368 818 1861 895"><b>Pratique</b> : Lina LEMAIRE DENDAL <i>(Déjeuner à 12h30)</i></p> <p data-bbox="1330 940 1899 971"><i>(Le dimanche après-midi à partir de 14h00)</i></p> <p data-bbox="1167 984 2063 1061"><b>Conférence</b> : Les tantra pour nous éclairer, le vécu dans la posture. Christine PIRO</p> <p data-bbox="1182 1077 2047 1192"><b>Conférence atelier</b> : Symbolique de trois postures, vrikshasana, bhujangasana, trikonasana. Christine PIRO et Marc POLLY</p> <p data-bbox="1444 1208 1783 1240"><b>Pratique</b> : Marc POLLY</p> <p data-bbox="1585 1273 1653 1337">ॐ</p>