



Fédération Française  
de Hatha Yoga

ANTENNE RHONE-ALPES

**Prévisionnel du week-end de formation – 05 ET 06 OCTOBRE 2019 - Yenne (73)**

*Ce programme peut être soumis à des modifications. Il peut être suivi en « Auditeur Libre » dans sa totalité ou sur une journée.*

**Samedi 05 octobre** (*accueil de 8h30 à 10h*)

**(10h15 – 12h15) Pratique :** Marc POLLY

*(Déjeuner à 12h30)*

*(Le samedi après-midi à partir de 14h00)*

**Anatomie - physiologie**

*“Le squelette et les articulations, rhumatologie”*

Anthony TRAN

**Présentation de séance**

Françoise AVOCAT

**Enseignement du hatha yoga**

*“Les fondamentaux du hatha yoga selon l’enseignement de Shri Mahesh”*

Marc POLLY

*(Dîner 19h30)*

**(20h30) Veillée**

*Présentation de la FFHY par l’équipe de l’antenne Rhône Alpes*



**Dimanche 06 octobre** (*fin du week-end 17h*)

**(6h30 – 8h00) Pratique :** Michèle Felbabel

*(Petit déjeuner à partir de 8h15)*

*(Le dimanche matin à partir de 9h15)*

**Pratique théorique :**

*“Atelier de groupe, familles de postures et présentation”*

Marc POLLY

**(11h00 – 12h15) Pratique**

Dominique Hummel

*(Déjeuner à 12h30)*

**(13h30 – 14h30) Bibliothèque**

Antoine AGUIRRE

*(Le dimanche après-midi à partir de 14h30)*

**Culture, philosophie indienne**

*“Une approche de l’Inde par les livres”*

Anita LANGER

**(16h00 – 17h00) Pratique**

Marc POLLY