

**FFHY - RA : PROGRAMME PRÉVISIONNEL POUR LA SAISON 2019/2020**

*(Ce programme peut être sujet à des modifications)*

<u>Date WE</u>	<u>Anatomie, physiologie – Philosophie, spiritualité et connaissance de l'Inde – Pratique théorique</u>	<u>Étude de posture</u> <u>Samedi après-midi</u>	<u>Présentation</u> <u>séance</u> <u>Sam et lun</u>
05/06 Octobre 2019 Yenne	Anatomie - physiologie : Anthony TRAN (ostéopathe) – “le squelette et les articulations, rhumatologie. “ Enseignement du hatha yoga : Marc POLLY- “Les fondamentaux du hatha yoga selon l’enseignement de Shri Mahesh” Pratique théorique : Marc POLLY “Atelier par groupes, familles de postures et présentation” Bibliothèque indienne : Anita LANGER “Une approche de l’Inde par les livres” Veillée : présentation FFHY et charte Séances de pratique posturale*		AVOCAT Françoise Samedi
09/10 Novembre 2019 Yenne	Culture, philosophie : Christine PIRO “smirti la mémoire vue par les sanskritistes” Physiologie : Frédérique MELIADO “Quels sont les liens (les fins et les moyens) des pratiques de Yoga avec l’attention et la mémoire ? “ Veillée : Bibliothèque Pratique théorique : Marc POLLY “trouver sa voix” Comment placer sa voix dans une séance. Séances de pratique posturale*	<b>VAJRA ASANA</b> Posture de la foudre BARDEAU claire MANFREDI Marion	MÔME Anne marie Samedi
30 Nov. 1 <sup>er</sup> Déc 2019 Yenne	Anatomie : A. TRAN – samedi après-midi “La physiologie musculaire, rhumatologie. “ Enseignement du H Y : Marc POLLY – pranayama “le souffle parole de vie” partie I Connaissance de l’Inde : A. LANGER “la structure sociologique hindoue” Veillée : Bibliothèque Séances de pratique posturale*	<b>PADA HASTA DIPASTHAMBA ASANA</b> Posture où le corps prend la forme verticale d’un pilier qui symbolise la lumière LARDET Cécile BOIDARD Séverine	VUILLERMET Virginie Samedi
18/19 Janvier 2020 Yenne	Pratique Spécialisée : Chantal Héroult “Yoga et femmes enceintes” physiologie et pratique Enseignement du hatha yoga : M Polly – “pranayama partie II” Veillée : Bibliothèque Séances de pratique posturale*	<b>MAHAVIRA ASANA</b> Posture du grand conquérant ou de la conquête de soi PACE Nina GUEGUEN Yvon	MOISSET Julie Samedi
14/15 Mars 2020 St Paul en Jarez (42)	<b>WEEK END REGIONAL FFHY RA + FEDERAL Paris (le samedi)</b>		<b>Pr :</b>
18/19 Avril 2020 Yenne	Anatomie – Physiologie : Myriam GRAVA “notions d’immunologie, défenses immunitaires” Culture, philosophie : Christine PIRO “Unité de l’univers et infinie diversité du monde manifesté selon le shivaïsme du cachemire” Culture indienne ; Anita LANGER “regards sur le Râmâyana” Veillée : Bibliothèque, lecture Râmâyana « Sita, fille de la terre » Séances de pratique posturale*	<b>CHATAKA ASANA</b> Posture de l’oiseau céleste TAVOILLOT Sylvie BELLEMIN Ingrid	FOGOLA David Samedi
30/31 Mai 1 <sup>er</sup> juin 2020 Yenne	Spiritualité : Swamini UMANANDA : “Le vedanta tel que Shankara l’a mis en forme et l’a transmis” – “parcours de Swamini” Culture, connaissance de l’Inde : Geneviève GAY : “Mythologie hindoue, la Trimurti” – “Les déesses de l’Inde” Enseignement du hatha yoga : Marc POLLY : Pranayama partie III Spectacle : “Danse Bharata Natyam” Quand la danse indienne de l’Inde du sud traverse les océans pour rencontrer des contrées aux contours cosmiques” Veillée : Film : Conférence de swami Chinmayananda “Le dépassement de soi par le service” Séances de pratique posturale*	<b>TRIKONA ASANA</b> Posture du triangle LUPIN Laurence NULLANS Marie-Paule	LORCHEL Zahia samedi DEBERNARDI Anne dimanche

\* les séances de pratique posturale seront assurées par des professeurs de la FFHY