



Fédération Française
de Hatha Yoga

Antenne Rhône Alpes

Prévisionnel du week-end de formation – 14 & 15 mars 2020 – St Paul en Jarez (42)

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

Samedi 14 mars (accueil de 8h30 à 10h)

(10h15 – 12h15) **Pratique** : Marc POLLY
(Déjeuner à 12h30)

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

Aspect culturel : “L’ayurveda ou la science de la vie”
Jean-Jacques AMOUYAL

(17h00 – 18h45) **Pratique** : Michèle FELBABEL
(Dîner 19h30)

(20h30) **Veillée**
“ Handpan “

Découverte percussions mélodiques
Gérald BLANC



Dimanche 15 mars (fin du week-end 17h)

(6h30 – 8h00) **Pratique** : Sabine PRAT
(Petit déjeuner à partir de 8h15)

(Le dimanche matin à partir de 9h15)

Connaissance de l’Inde : “Les mythes au logis”
Ingrid BORGHART

(11h00 – 12h15) **Pratique** : Ingrid BORGHART
(Déjeuner à 12h30)

(Le dimanche après-midi à partir de 14h)

Pratique spécialisée (initiation) : “yoga et relaxation enfants”
Anyk DUBREUIL

(16h00 – 17h00) **Pratique** : Marc POLLY

