



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HATHA YOGA

« L'enseignement du yoga traditionnel »

7, rue de Plaisance - 75014 Paris

Tél. : 01 45 44 02 59 – Site : www.ff-hatha-yoga.com – Courriel : ffhy.secretariat@wanadoo.fr

Antenne Rhône Alpes

E-mail : ffhyra.yoga@gmail.com

Directeur, Mr Dominique HUMMEL - Directrice adjointe, Mme Michèle FELBABEL - Directeur technique, Mr Marc POLLY
Intendante : Mme Rose GERVASONI

Année 2019/2020 week-end de formation des 14 & 15 mars 2020

Le 11 février 2020

Chers amis élèves, professeurs et adeptes,

Toute l'équipe d'animation sera heureuse de vous retrouver pour ce cinquième week-end de formation qui aura lieu au « Domaine de la Barollière » 2250 route de la Barollière 42740 à Saint Paul en Jarez.

Il débutera le samedi **14 mars à 10h** par une pratique et se terminera le dimanche **15 mars à 17h (Accueil à partir de 8h30)**.

Au programme de ce week-end :

Le samedi

(Pratique* de 10h15 à 12h15 – 17h00 à 18h45)

Aspect culturel : « L'ayur-veda ou la science de la vie »

Une connaissance révélée pour le bien-être humain.

Présentée par Jean-Jacques AMOUYAL

Veillée : « Handpan » Découverte percussions mélodiques Gérald BLANC

Le dimanche

(Pratique* de 6h30 à 8h00 – de 11h00 à 12h15 – de 16h00 à 17h00)

Connaissance de l'Inde : « Les mythes au logis »

Présentée par Ingrid BORGHART

Pratique spécialisée (initiation) : « yoga et relaxation pour enfants »

Présentée par Anyk DUBREUIL

**Au cours de ce week-end les séances de pratique posturale seront assurées par les professeurs de la F.F.H.Y.*

Le yoga est une science et un art qui développent l'aspect créatif de la vie. Le yoga ne nous aventure pas sur les voies de l'imagination ; ce n'est pas une vue de l'esprit, mais une aventure de l'esprit humain qui nous permet de mieux pénétrer les mystères de la vie.

Shri Mahesh l'Inde notre héritage

Bien à vous toutes et tous,

L'équipe d'animation