



Prévisionnel du week-end de formation – 03 et 04 octobre 2020 - 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 03 octobre (accueil de 8h15 à 09h45)

(10h00 – 12h15) Pratique : Marc POLLY

(Déjeuner à 12h30)

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

(14h00 – 16h30) Physiologie : “Les organes des sens”

Frédérique MELIADO

(16h45 – 17h45) Étude de posture : “chataka asana”

Posture de l’oiseau céleste

Sylvie TAVOILLOT – Ingrid BELLEMIN

(18h00 – 19h15) Présentation de séance :

Cécile LARDET

(Dîner 19h30)

(20h30 – 22h00) Veillée :

Présentation des mémoires de fin de formation

Présentation de la FFHY



Dimanche 04 octobre (fin du week-end 17h)

(6h30 – 8h00) Pratique : Michèle FELBABEL

(Petit déjeuner à partir de 8h15)

(Le dimanche matin à partir de 9h15)

(09h15 – 10h45) Atelier par groupes : “Variantes posturales”

(11h00 – 12h15) Pratique : Dominique HUMMEL

(Déjeuner à 12h30)

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

(14h00 – 14h30) Bibliothèque + Mémoires en cours élèves de 4^{ème} année

(14h30 – 16h00) Enseignement de la pratique :

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

Marc POLLY et Roselyne PIAZZA

(16h00 – 17h00) Pratique : Marc POLLY

