



Samedi 07 novembre (accueil de 8h15 à 09h45)

(10h00 – 12h15) **Pratique** : Marc POLLY
(Déjeuner à 12h30)

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

(14h00 – 16h30) **Anatomie/Physiologie** :
“anatomie, physiologie et pathologie de la personne âgée”
Cyril LOUAT

(16h45 – 17h45) **Étude de posture** : “*trikona asana*”
Posture du triangle
Marie-Paule NULLANS – Laurence LUPIN

(18h00 – 19h15) **Présentation de séance** : Yvon GUEGUEN
(Dîner 19h30)

(20h30 – 22h00) **Culture indienne** :
Chant de *mantra* Paul RICHARD



Dimanche 08 novembre (fin du week-end 17h)

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

(Le dimanche matin à partir de 9h30)

(09h30 – 11h00) **Philosophie, Spiritualité indienne** :
“Swami, Saints et Sages contemporains”
Paul RICHARD

(11h00 – 12h15) **Pratique** : Marc POLLY
(Déjeuner à 12h30)
(Le dimanche après-midi à partir de 14h00)

(14h00 – 15h30) **Présentation FFHY et retour contrôle de connaissances**
Michèle FELBABEL, Marc POLLY

(15h30 – 17h00) **Pratique théorique** : yoga et personnes âgées
“Yoga sur chaise”
Dominique HUMMEL

