



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HATHA YOGA

7 rue de Plaisance 75014 PARIS

« L'enseignement du Yoga Traditionnel »

ÉCOLE RÉGIONALE FFHY Sud Est

Rés. Ste Victoire BTB3-13120 Gardanne - Tél. 04 86 31 32 33/06 27 40 66 57

Courriel : edith.groshenny@ffhy.fr Site : www.ecole-hatha-yoga-sud-est.com

W.E. des 06 & 07 Octobre 2018 à SANARY

Samedi :

13 H 30	Accueil - Installation dans les chambres	
13 H 50	Infos	
14 H 15 / 16 H 15	Anat. Physio/Le Système Nerveux Sympathique et Parasympathique	<i>Didier CAILLAT</i>
16 H 30 / 17 H 45	Asana	<i>Philippe GIORIS</i>
18 H 00 / 19 H 30	Philo. / Tradition : La Bhâgavad Gîta	<i>Colette POGGI</i>
19 H 30	Dîner	
20 H 45	Soirée : Questions/Réponses autour de la formation	

Dimanche :

06 H 00	Ouverture : Bibliothèques mémoires et livres Vente des Livres	<i>Claudine GALERA</i> <i>Christine TROUILLET</i>
6 H 30 / 8 H 30	Asana	<i>L.LECOIN BARRELIER</i>
8 H 30 / 9 H 30	Petit déjeuner	
9 H 45 / 11 H 15	La Bhâgavad Gîta (suite)	<i>Colette POGGI</i>
11 h 25 / 12 H 25	Asana	<i>Claudine GALERA</i>
12 H 30	Déjeuner	
13 H 45	Bibliothèques : Mémoires et Livres – Vente de Livres (suite)	
14 H 15 / 15 H 45	Fiche technique : Matsyendrâsana (torsions assises) (Présentation : 2ème année/Préparation : 3ème année)	<i>L.LECOIN-BARRELIER/</i> <i>Philippe GIORIS</i>
16 h 00 / 17 H 00	Asana	<i>Edith GROSHENNY</i>

IMPORTANT :

- Les élèves de 4^{ème} année, préparation mémoire, auditeurs libres doivent s'inscrire au plus tard **le vendredi 28 septembre 2018** auprès de **Nicole GARCIN**, tél. : 06 89 98 93 13 ou courriel : nicole.garcin.ffhyse@gmail.com
- Il est nécessaire de prévoir 1 tapis de yoga.
- Penser à vous munir d'un gobelet personnel pour les pauses qui sont également des instants importants de convivialité, de partage, d'échange et de découverte autour de vos recettes « Maison »...

REGLEMENTS : uniquement par chèques bancaires (ordre FFHY Sud EST) : Hébergement **62 €** - Enseignement : auditeurs libres affiliés FFHY **63 €**, non affiliés **68 €** - affiliation FFHY **32 €** - Prépa.-mémoire : Enseignement **58 €** - Affiliation élève /professeur : FFHY **117 €**