



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. 06 27 40 66 57

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

Toute l'Equipe de l'antenne FFHY Sud Est vous souhaite de Joyeuses Fêtes.

W.E. des 12 & 13 JANVIER 2019 à SANARY

Samedi :

13 H 30	Accueil - Installation dans les chambres	
13 H 50	Infos	
14 H 15 / 16 H 15	Anat. Physio : La colonne Vertébrale (Partie 1)	Didier CAILLAT
16 H 30 / 17 H 30	Asana – Elève 3ème année	Marie DRIVET
18 H 00 / 19 H 30	Philo. / Tradition : Introduction à la Spiritualité des Upanishad	Hélène MARINETTI
19 H 30	Dîner	
20 H 45	Exposés élèves 2^{ème} année : <i>Cynthia REINKE - Marie Line MOUNIER – Marie Pierre CHUFFART - Didier EMERY</i>	L. LECOIN BARRELIER

Dimanche :

06 H 00	Ouverture : Bibliothèques mémoires et livres	Claudine GALERA
	Vente des Livres	Christine TROUILLET
6 H 30 / 8 H 30	Asana	L. LECOIN BARRELIER
8 H 30 / 9 H 30	Petit déjeuner	
9 H 45 / 11 H 15	Introduction à la Spiritualité des Upanishad (suite)	Hélène MARINETTI
11 h 25 / 12 H 25	Asana – Elève 3ème année	Sylvette ANDRE
12 H 30	Déjeuner	
13 H 45	Bibliothèques : Mémoires et Livres – Vente de Livres (suite)	Christine & Claudine
14 H 15 / 16 H 45	Fiche technique : Vrikshasana - Tadasana (Présentation : Elèves 2ème année, Préparation : Elèves 3ème année + Shutarmurgasana)	L. LECOIN BARRELIER
16 h 50 / 17 H 30	Asana	Philippe GIORS

IMPORTANT :

- Les élèves de 4^{ème} année, préparation mémoire, auditeurs libres doivent s'inscrire au plus tard **le vendredi 4 Janvier 2019** 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 €**