



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HATHA YOGA

7 rue de Plaisance 75014 PARIS

« L'enseignement du Yoga Traditionnel »

ANTENNE FFHY Sud Est

Rés. Ste Victoire Bât. B3 - 13120 Gardanne - Tél. 06 27 40 66 57

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

PROGRAMME DE FORMATION 2018/2019

LES 06 & 07 OCTOBRE 2018:

- . Anat. Physiologie : Le système Nerveux
Sympathique et Parasympathique
- . Philosophie / Tradition : **La Bhâgavad Gîta**
- . Fiche technique : **Matsyendrasana** (torsions assises)
(Présentation : 2^{ème} année/Préparation : 3^{ème} année)

Didier CAILLAT

Colette POGGI

L.LECOIN BARRELIER

LES 17 & 18 NOVEMBRE 2018 :

- . **Panca Prana** : les 5 fonctions du souffle
- . Préparation Mémoire- coaching
- . Fiche technique : **Bhujangasana - Dhanurasana**
(Présentation : 2^{ème} année/Préparation : 3^{ème} année)

L.LECOIN BARRELIER

Françoise MAGGIO

L.LECOIN BARRELIER

LES 12 & 13 JANVIER 2019 :

- . Anat. Physiologie : La Colonne Vertébrale
- . Phil. / Trad.: **Introduction à la Spiritualité des Upanishad**
- . Fiche Technique : **Vrikshasana - Tadasana** (Présentation : 2^{ème} année)
Shutarmurgasana (Préparation : 3^{ème} année)

Didier CAILLAT

Hélène MARINETTI

L.LECOIN BARRELIER

LES 02 & 03 FEVRIER 2019 :

- . Anat. Physiologie : La Colonne Vertébrale (suite)
- . Philosophie / Tradition : **Le MAHABHARATA**
- . Atelier Postural : Les Postures Assises Méditatives

Didier CAILLAT

Alyette DEGRACES

L.LECOIN BARRELIER

LES 16 & 17 MARS 2019 :

- . Pratique du yoga en liaison avec l'ontogénèse
- . Philo. /Trad.: **3 mythes fondateurs** (védique, épique, tantrique)
- . Fiche Technique: Fiche technique : **Naukâsana**
(Présentation : 2^{ème} année/Préparation : 3^{ème} année)

M.GIAMMARINARO

Hélène MARINETTI

L.LECOIN BARRELIER

LES 11 & 12 MAI 2019 :

- . Anat. Physiologie : Les Organes des Sens
- . Philosophie / Tradition : **Les lettres, les sons, les Bîja**
- . Fiche technique : **Pavanamuktasana-Pari Purna Muktiâsana**
(Présentation : 2^{ème} année/Préparation : 3^{ème} année)

Stéphanie CASONI

Alyette DEGRACES

L.LECOIN BARRELIER

LES 08 & 09 JUIN 2019:

- . Philosophie / Tradition : **Les Kriya**

Pascale HOUBIN

Dimanche : Journée Hommage à Shri MAHESH

Swamini UMANANDA (CHINMAYA MISSION-France)

Techniques Posturales : Lucienne LECOIN BARRELIER / Edith GROSHENNY/ Philippe GIORS