

STAGES NATIONAUX

Les stages nationaux organisés par la FFHY sont conditionnés par la situation sanitaire nationale.

Merci de vous rendre régulièrement sur le site de la fédération pour consulter l'agenda 2020-2021.

DIRECTION DE L'ANTENNE

Géraldine FONS

Directrice

Tél. : 06 32 24 49 97

Mail : ffhy-languedoc-roussillon@orange.fr

Jean Louis LOSADA

Directeur adjoint

Tél. : 04 68 92 41 65

Mail : losananda@yahoo.fr

Nadine THURIOS

Directrice technique

Tél. : 06 62 36 15 10

Mail : l.lecoinbarrelier@gmail.com

Karine TURRAU

Intendante

Tél. : 06 61 12 47 04

Mail : nanouthurios@hotmail.com



CONDITIONS GÉNÉRALES

Inscriptions :

Géraldine FONS

Directrice de l'antenne

06 32 24 49 97

ffhy-languedoc-roussillon@orange.fr

(au plus tard 15 jours avant la date du stage)

| TARIFS | Durée | Annuel |
|--|-------|---------|
| 1 ^{ère} à 3 ^{ème} année* | 114h | 1 200 € |
| 4 ^{ème} année* | 108h | 702 € |

* Dont 117 € de cotisation à la FFHY

- Paiement total ou partiel par virement ou par chèque à l'ordre de la FFHY.
- Tarif adhérents individuels (à jour de la cotisation, demande de la carte sur place) :
 - Samedi après-midi : 25 €
 - Dimanche journée : 30 €
 - Week-end : 50 €
 - Conférence seule : 10 €

Apporter un tapis de yoga et une couverture pour la pratique.

Lieux des séminaires :

Le Mas Blanc
Route de Theza
66200 Alenya
04 68 37 66 66



**FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE Hatha Yoga**

Antenne du Languedoc Roussillon

Fondée par Shri Mahesh

« Enseignement traditionnel du yoga »



**FORMATION DE
PROFESSEUR DE YOGA
2020-2021**

languedocroussillon.ffhy.eu

LA FFHY

La Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) qui a été fondée par Shri Mahesh en 1968 est une Association Loi 1901.

La FFHY s'attache à transmettre l'enseignement traditionnel du yoga dans le respect de la tradition. Cet enseignement puise dans la pensée de l'Inde les valeurs universelles qui aident l'homme à découvrir sa véritable identité.

La FFHY s'interdit toute discussion ou manifestation présentant un caractère politique ou confessionnel, ainsi que l'enseignement du Hatha Yoga dans un but thérapeutique.

L'ANTENNE

Outre la formation initiale et continue des professeurs de yoga, elle propose également des manifestations culturelles sur le yoga et la culture indienne.

Elle assure le relais de la FFHY auprès des personnes qui désirent découvrir ou pratiquer le yoga.



LA FORMATION

La formation comprend au minimum **420h** d'études théoriques et pratiques, réparties sur **4 ans** à raison de **7 week-ends** et d'un stage national chaque année durant les 3 premières années.

La 4^{ème} année, est en partie consacrée à la soutenance d'un mémoire. Sa durée est de **108h (48h en antenne + deux stages ou 78h en antenne + un stage)**. Elle est validée par un diplôme fédéral.

L'élève peut choisir de rester en formation diplômante sur quatre ans ou de passer en certification à l'issue des trois premières années de formation.

Le **stage national** permet d'approcher des personnalités indiennes et occidentales, dans les domaines spirituel, philosophique et scientifique, afin de partager leur expérience.

Les **formateurs** sont des membres et **professeurs de la FFHY** et, ponctuellement, des intervenants extérieurs spécialisés.

Conditions/Prérequis : avoir plus **21 ans** et **3 ans minimum** de pratique hebdomadaire du yoga, attestés par un professeur.

Modalités d'inscription : 2 photos d'identité récentes, la fiche de préinscription remplie et l'attestation du professeur de yoga.

AGENDA 2020-2021

- 12 & 13 septembre 2020
- 3 & 4 octobre 2020
- 31 octobre & 1er novembre 2020
- 9 & 10 janvier 2021
- 13 & 14 février 2021
- 13 & 14 mars 2021
- 10 & 11 avril 2021
- 22 & 23 mai 2021
- 5 & 6 juin 2021

Activité conditionnée par la situation sanitaire nationale

LE PROGRAMME

L'objectif est d'aider l'élève-professeur :

- À acquérir les connaissances nécessaires pour bien enseigner le Hatha Yoga traditionnel en Occident, sans en dénaturer le sens.
- À bien saisir la dimension universelle (philosophique ou spirituelle) du yoga, susceptible de répondre aux demandes des personnes quelles que soient leur origine, leur culture ou leur religion et dans le respect de celles-ci.

L'enseignement des antennes régionales :

La culture, la philosophie et la spiritualité indiennes : Étude des différents aspects de la pensée indienne à travers les textes traditionnels :

- *Yoga Sūtra*
- *Upaniṣad*
- *Hatha Yoga pradīpikā*
- *Gheraṇḍa samhītā*
- Épopées

L'anatomie et la physiologie :

- Étude des principales fonctions de l'organisme et du système ostéo-articulaire et musculaire,
- Description des bienfaits des postures et des précautions à respecter.

La connaissance et la pratique des différentes techniques du yoga traditionnel :

- Étude symbolique et technique des postures et autres pratiques du Hatha Yoga,
- Pratique de postures, de *prānāyāma* (pratiques fondées sur le souffle) et de *Yoga Nidrā* (relaxation) ; approche de la méditation ; techniques de purification... Préparation pédagogique à l'enseignement,
- Adaptation de l'enseignement à des situations spécifiques (femmes enceintes, enfants, personnes âgées...).

La préparation puis la présentation d'un mémoire.

La pratique hebdomadaire :

Suivi d'un cours hebdomadaire de yoga, de préférence auprès d'un professeur de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY).

Les stages nationaux.