



PROGRAMME DE FORMATION 2019/ 2020 (41^{ème} année)

(Tous les week-end sont ouverts aux professeurs et élèves professeurs de la FFHY)

14 et 15 SEPTEMBRE 2019

- **Fiche technique** : posture assise : *MAHA MUDRA ASANA*
- **Tradition** : *SAMSKARA*
- **Dimanche de 9h à 12h** : grande pratique posturale
- **Anatomie/physiologie** : les fascias (B. BOURGAULT)
- **Exposé** : le NEPAL – B. Neveux – JP Goldschmidt

05 et 06 OCTOBRE 2019

- **Fiche technique** : posture debout : *TRIPADA TRIKONA ASANA*
- **Tradition** : *CAKRA*
- **Anatomie/physiologie** : les méninges, la dure mère – M. LUQUE
- **Exposé** : les quatre sens de la vie (F. Meyer) – Les animaux sacrés (S. Masson)

16 et 17 NOVEMBRE 2019

- **Fiche technique** : posture à genoux : *PURNA DEHA NADA SHAKTI ASANA*
- **Tradition** : *NADA* – le son
- **Anatomie /physiologie** : pose de la voix – O. REBEL
- **Exposé** : Mère TERESA (E. Fromholtz et A. Marcou)

11 et 12 JANVIER 2020

- **Fiche technique** : posture sur le dos : *MATSYA ASANA*
- **Tradition** : Hindouisme contemporain
- **Anatomie /Physiologie** : chaînes musculaires – colonne vertébrale - R. BRAUN
- **Exposé** : les *mandala* (A. Feve) – la Mère (C. Charbonnier)

08 et 09 FEVRIER 2020

- **Fiche technique** : posture sur le ventre : *BHUIJANGASANA*
- **Tradition** : Le yoga dans les *Upanishad* premières – JF VERBIST
- **Anatomie /Physiologie** : techniques respiratoires selon DR Bhole – S. TESCHER
- **Exposé** : Amma (Ch. Perrin) – St François d'Assise (C. Pépin)

04 et 05 AVRIL 2020 – Journée régionale : L'EQUILIBRE

- **Fiche technique** : Les postures d'équilibre : *NATANADASANA*
- **Tradition** : la dimension d'égalité comme condition de l'équilibre
- **Journée Régionale** : Alyette DEGRACES
- **Exposé** : ADN (D. Froissart) – Dieux et déesse de l'Inde (S. Ledoux)

09 et 10 MAI 2020

- **Fiche technique** : les postures en appui sur les mains
- **Tradition** : *MANTRA* – *GAYATRI*
- **Anatomie/physiologie** : Le membre supérieur – R. BRAUN
- **Exposé** : les fleuves sacrés (C. Pascal) – les castes (K. Benkhelifa)

JOURNEE TRANSFRONTALIERE : 8 MARS 2020 à THIONVILLE (Ligue Belge – FNELY – FFHY)

NB : Programme pouvant subir des modifications. A chaque week-end : minimum de 5 heures de pratique.