

> STAGES NATIONAUX

Dates	Lieux	Thèmes	Types
24 au 27/10/2019	Toulon	Yoga et Adolescents	Spécialisation
24 au 27/10/2019	Rhuys	Personnes âgées et fragiles	Spécialisation
20 au 23/02/2020	Lyon	Textes fondamentaux et asana	Thématique
23 au 26/04/2020	Dax	Méditation	Approfondissement
21 au 24/05/2020	Région parisienne	Assises Sciences et Yoga	Thématique
02 au 03 /05/2020	Belgique	à définir	à définir
06 au 11/07/2020	Vosges	Pratique et perfectionnement	Tout public

* Stage d'approfondissement réservé aux élèves-professeur de 3^e, 4^e année et professeurs titulaires

> DIRECTION DE L'ANTENNE

Carmen SALA
Directrice
06 81 39 81 71
carmen.sala@ffhy.fr

Jean-Paul GOLDSCHMIDT
Directeur adjoint
goldschmidtjp@gmail.com

Brigitte Anne Neveux
Directrice technique
06 87 21 41 83
brigitteanne.neveux@ffhy.fr

Sandra PEPINO
Intendante
06 87 21 41 83
pepino.sandra57@gmail.com

> CONDITIONS GÉNÉRALES

Inscriptions :

Carmen SALA
06 81 39 81 71

carmen.sala@ffhy.fr

au plus tard 15 jours avant la date du stage

Tarif formation (hors frais de séjour)

- Pour les 3 premières années : 114 heures obligatoires
- Tarif : 1200 € par année de formation
Paiement total ou partiel par
 - Prélèvement
 - Virement
 - Carte bancaire
 - Chèque (ordre FFHY)
- Pour les 4^{ème} année : 78 heures obligatoires, dont 48 heures en antenne

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

Lieu des séminaires :

Centre d'accueil ADEPPA
34 Avenue Charlemagne, 57640 Vigy
03 87 77 92 09



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE Hatha Yoga

« L'enseignement traditionnel du yoga »



ANTENNE
FFHY LORRAINE

FORMATION DE
PROFESSEUR DE YOGA
2019-2020



www.ecole-hatha-yoga-lorraine.com

Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Police sous le n°W751014265
Déclaration d'activité enregistrée par la DIRECCTE sous le n°11 75 44664 75.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat
SIRET : 30214866300032 - Code NAF : 9499Z
Numéro ORIAS : 19003425 - FFHY adhère à la Fédération de la Formation Professionnelle (FFP)

> 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

L'antenne **FFHY Lorraine** est l'antenne de la région Est de la France, de la Fédération Française de Hatha Yoga.

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

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



> LA FORMATION

La formation comprend au minimum **420 heures** 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 4ème année, est en partie consacrée à la soutenance d'un mémoire. Sa durée est de **78 heures** dont **48 heures** en antenne.

Elle est validée par un diplôme fédéral.

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 2019-2020

14/09 et 15/09/2019
Vigy

05/10 et 06/10/2019
Vigy

16/11 et 17/11/2019
Vigy

11/01 et 12/01/2020
Vigy

08/02 et 09/02/2020
Vigy

04/04 et 05/04/2020
Vigy

09/05 et 10/05/2020
Vigy

08/03/2020
Thionville
Journée transfrontalière
LFHY - FNELY - FFHY

> LE PROGRAMME

Anatomie - Physiologie - 32 heures

Étude des principales fonctions de l'organisme et étude ostéomyologique du corps humain.

Philosophie et tradition - 42 heures

Étude des différents aspects de la pensée indienne, à travers les textes traditionnels (Yoga, Samkhya, Véda, Upanishad, Épopées).

Approfondissement du yoga - 126 heures

Étude symbolique et technique des postures (asana) description des bienfaits et des précautions à respecter. Pratique du souffle (pranayama) et autres techniques. Relaxation (yoga nidra). Préparation pédagogique à l'enseignement. Spécialisations pour la pratique du yoga avec les enfants, les femmes enceintes et les personnes du 3^{ème} âge.

Stages nationaux - 90 heures

