



# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE Hatha Yoga

« L'enseignement du yoga traditionnel »

7, rue de Plaisance - 75014 Paris

Tél. : 01.45.44.02.59

Courriel : [secretariat@ffhy.fr](mailto:secretariat@ffhy.fr) - Site : [www.ff-hatha-yoga.com](http://www.ff-hatha-yoga.com)

Année 2023/2024 : Programme des weekend de stage

30 septembre et 1 octobre 2023 – Domaine de Françon à Biarritz

Introduction à la FFHY et au programme de formation

Exposé Anatomie/Physiologie : Les fascias (Paul Lançon, Kiné et Ostéopathe D.O.)

Exposé : Les Panca Kosha (Denise Spencer)

Fiche de posture – Surya Namaskar

4-5 novembre 2023 – Maison Bellevue, Bergouey Viellenave (64270)

Conférence, ateliers et anatomie/physiologie Yoga pour Femme Enceinte

Chantal Hérault, Professeur de la FFHY et Sage-femme

10 décembre 2023 – Salle du Château à Bellocq

Fiche de posture - Hanuman

Les Divinités

21 janvier 2024 – Foyer Municipal à Puyoô

Journée des 'anciens' : Pratique de 3 heures

Exposé Anatomie/Physiologie thème à confirmer (Véronique Bruyez,

Kinésithérapeute)

Fiche de posture – Flexions arrière

9 et 10 mars 2024 – Domaine de Françon à Biarritz

Exposé Anat/Physio : Le système digestif, Paul Lançon, Kiné et Ostéopathe D.O.)

Fiche de posture – Les torsions assises

Martyn Neal (élève et interprète de TKV Desikachar)

Thème à confirmer (en visio)

20 et 21 avril 2024 - Domaine de Françon à Biarritz

Exposé Anatomie/Physiologie

La physiologie du Hatha Yoga (Véronique Bruyez, Kinésithérapeute)

Fiche de posture : postures assises, postures de méditation

Mark Singleton, chercheur dans les origines de Hatha Yoga (en visio)

15 et 16 juin 2024 - Domaine de Françon à Biarritz



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)



# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE Hatha Yoga

« L'enseignement du yoga traditionnel »

7, rue de Plaisance - 75014 Paris

Tél. : 01.45.44.02.59

Courriel : [secretariat@ffhy.fr](mailto:secretariat@ffhy.fr) - Site : [www.ff-hatha-yoga.com](http://www.ff-hatha-yoga.com)

Sarva Atma : thème à confirmer

## TRONC COMMUN Année 2

- Module 1

2h00 *Mahābhārata / Bhagavadgītā* M. BALLANFAT

1h30 Construction d'une séance – rythme J. SPILLIERS/ PY. MANSAT

- Module 2

2h00 *Rāmāyaṇa* M.J GUEZENNEC

1h30 Diaphragme L. QUEGUINNER

- Module 3

2h00 *Purāṇa* M. ANGOT

1h30 Le symbolisme dans les postures C. CORNIER/B. A. NEVEUX

- Module 4

2h00 *Tantra* C. POGGI

1h30 Les *kriyā* P. HOUBIN



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)