

> STAGES NATIONAUX

> CONDITIONS GÉNÉRALES



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE Hatha Yoga

« L'enseignement traditionnel du yoga »



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

Inscriptions :

Dominique MALIGNER QUADRAS

Directrice de l'antenne

06 03 29 41 36

dominique.maligner.ffhy@gmail.com

au plus tard 15 jours avant la date du stage

Tarifs 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.



Lieux des séminaires :

AZUREVA VACANCES
1943 rue des Combattants
d'Afrique du Nord
83608 Fréjus
04 94 19 96 00

OFF JAZZ
16 rue Cassini
06300 Nice
04 93 89 10 10



**ANTENNE
FFHY NICE CÔTE-D'AZUR**

**FORMATION DE
PROFESSEUR DE YOGA
2019-2020**

www.ffhy-ecole-hatha-yoga-nice.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)

> DIRECTION DE L'ANTENNE

Dominique MALIGNER QUADRAS

Directrice

Tél. : 06 03 29 41 36

Mail : dominique.maligner.ffhy@gmail.com

Marie-Béatrice SOBRA

Directrice adjointe

Tél. : 04 93 96 76 88 / 06 58 52 41 45

Mail : bsobra@free.fr

Claude ICART

Directeur technique

Tél. : 04 93 44 89 32 / 06 51 09 61 43

Mail : claudeicart30@gmail.com

Martine FRANKIGNOLLE

Intendante

Tél. : 06 14 30 50 85

Mail : mfbox2@gmail.com

> 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 - Nice Côte d'Azur** est l'antenne pour la région sud 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 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 **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

05/10 et 06/10/2019
Fréjus

16/11 et 17/11/2019
Nice

14/12 et 15/12/2019
Nice

18/01 et 19/01/2020
Nice

14/03 et 15/03/2020
Nice

18/04 et 19/04/2020
Fréjus

16/05 et 17/05/2020
Fréjus

> 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, Vêda, 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

