



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HATHA YOGA

25 rue du Texel 75014 PARIS

« L'enseignement du Yoga Traditionnel »

ANTENNE FFHY Sud Est

Rés. La Bruyère Bât. B1 – 1 ch. Colline St Joseph 13009 Marseille - Tél. 06 89 98 93 13

Courriel : nicole.garcin.ffhyse@gmail.com Site : <https://sudest.ffhy.eu>

PROGRAMME DE FORMATION 2024/2025

12 & 13 OCTOBRE 2024 :

- . Anat. Physiologie : Le Système Nerveux
- . Philosophie / Tradition : Points de vue sur les Darshana
- . Fiche technique : *Matsyendrasana (torsion assises)*
(Présentation : 2^{ème} année/Préparation : 3^{ème} année)
- . Soirée chants : Bhajans

Agnès ICART
Hélène MARINETTI
L.LECOIN BARRELIER

Hélène MARINETTI

23 & 24 NOVEMBRE 2024 :

- . Anat. Physiologie : La Colonne Vertébrale
- . Philosophie / Tradition : La transformation selon les Yoga Sutra
- . Fiche technique : *Bhujangasana - Dhanurasana*
(Présentation : 2^{ème} année/Préparation : 3^{ème} année)

Didier CAILLAT
Alyette DEGRÂCES
L.LECOIN BARRELIER

18 & 19 JANVIER 2025 :

- . Anat. Physiologie : La Colonne Vertébrale (suite)
- . Philosophie / Tradition : Panca Prana - les 5 fonctions du souffle
- . Philosophie / Tradition : Yoga Nidra
- . Fiche technique : *Vrikshasana - Tadasana*
(Présentation : 2^{ème} année/Préparation : 3^{ème} année)

Didier CAILLAT
L.LECOIN BARRELIER
Nicole GARCIN
L.LECOIN BARRELIER

15 & 16 MARS 2025 :

- . Anat. Physiologie : Le fascia - Notion de Continuité du Tissu
- . Philosophie / Tradition : L'écospiritualité et ses sources indiennes
- . Fiche technique : *Naukâsana* (Présentation : 2^{ème} année/Préparation : 3^{ème} année)

L.LECOIN BARRELIER
Colette POGGI
L.LECOIN BARRELIER

26 & 27 AVRIL 2025 :

- . Anat. Physiologie : Les organes des sens
- . Philosophie / Tradition : Hindouisme, Bouddhisme, spiritualité ou philosophie ?
- . Fiche technique : *Pavanamuktasana - Pari Purna Muktiâsana*
(Présentation : 2^{ème} année/Préparation : 3^{ème} année)

Agnès ICART
Eric VINSON
L.LECOIN BARRELIER

14 & 15 JUIN 2025 :

- . Philosophie / Tradition : Mudra et Bhandas
- . **Week-end Hommage à Shri MAHESH**

Pascale HOUBIN
SWAMI ATMARUPANANDA
(Centre Védantique RAMAKRISHNA)

Techniques Posturales : Lucienne LECOIN BARRELIER / Claudine GALERA / Philippe GIORS / Nicole GARCIN /
Stéphanie GARY