

## PROGRAMME DE FORMATION 2025/2026

### 11 & 12 OCTOBRE 2025 :

- . Anat. Physiologie : Grossesse et Yoga Prénatal Sophie POINTEAU
- . Philosophie / Tradition : Le message universel de la Bhagavad Gita Hélène MARINETTI
- . Fiche technique : *Hanuman* (Présentation : 2<sup>ème</sup> année/Préparation : 3<sup>ème</sup> année) L.LECOIN BARRELIER
- . Soirée chants : Bhajan Hélène MARINETTI
  
- . Pratiques posturales Equipe

### 22 & 23 NOVEMBRE 2025 :

- . Anat. Physiologie : Le système digestif Agnès ICART
- . Philosophie / Tradition : Mahabharata et Ramayana : La raison de la guerre Alyette DEGRÂCES
- . Fiche technique : *Shutamurgâsana* (Présentation : 2<sup>ème</sup> année/Préparation : 3<sup>ème</sup> année) L.LECOIN BARRELIER
  
- . Pratiques posturales Equipe

### 17 & 18 JANVIER 2026 :

- . Anat. Physiologie : La respiration Didier CAILLAT
- . Philosophie / Tradition : L'alimentation selon l'ayurveda Stéphanie GARY
- . Philosophie / Tradition : Panca Kosha L.LECOIN BARRELIER
- . Fiche technique : *Konâsana - Trikonâsana - Tripadatrikonâsana*  
(Présentation : 2<sup>ème</sup> année/Préparation : 3<sup>ème</sup> année) L.LECOIN BARRELIER
  
- . Pratiques posturales Equipe

## 14 & 15 MARS 2026 :

- . Anat. Physiologie : La respiration (suite)
- . Philosophie / Tradition : Tantra et yoga, doctrines et pratiques
- . Fiche technique : *Parighasana* (Présentation : 2<sup>ème</sup> année/Préparation : 3<sup>ème</sup> année)
  
- . Pratiques posturales

Didier CAILLAT  
Colette POGGI  
L.LECOIN BARRELIER

Equipe

## 2 & 3 MAI 2026 :

- . Anat. Physiologie : Le cœur et le système circulatoire
- . Exposé, atelier : Technique vocale et ressenti corporel
- . Fiche technique : *Mahamudrâsana - Pacimotanâsana*  
(Présentation : 2<sup>ème</sup> année/Préparation : 3<sup>ème</sup> année)
  
- . Pratiques posturales

Agnès ICART  
Hélène WILTZ  
L.LECOIN BARRELIER

Equipe

## 30 et 31 mai 2026 :

- . Philosophie / Tradition : Les Drishti
- . **Week-end Hommage à Shri MAHESH**
  
- . Pratiques posturales

Pascale HOUBIN  
SWAMI ATMARUPANANDA  
(Centre Védantique RAMAKRISHNA)

Equipe

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

NB : Ce programme peut être soumis à changement - 01/07/25