

## STAGES NATIONAUX

Les stages nationaux organisés par la FFHY sont conditionnés par la situation sanitaire nationale.

Merci de vous rendre régulièrement sur le site de la fédération pour consulter l'agenda 2020-2021.

## CONDITIONS GÉNÉRALES

Inscriptions :

**Monique BIHAN**

Directrice de l'antenne

06 89 33 91 61

[bihan.monique@gmail.com](mailto:bihan.monique@gmail.com)

(au plus tard 15 jours avant la date du stage)



**FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE Hatha Yoga**

**Antenne du Nord Pas-de-Calais**

Fondée par Shri Mahesh

« Enseignement traditionnel du yoga »

## DIRECTION DE L'ANTENNE

**Monique BIHAN**

Directrice

Tél. : 06 89 33 91 61

Mail : [bihan.monique@gmail.com](mailto:bihan.monique@gmail.com)

**Françoise COULON**

Directrice adjointe

Tél. : 03 21 48 59 99

Mail : [francoisecoulon6@wanadoo.fr](mailto:francoisecoulon6@wanadoo.fr)

**Jacky SPILLIERS**

Directeur technique

Tél. : 06 72 70 54 56

Mail : [spilliers.jacky@wanadoo.fr](mailto:spilliers.jacky@wanadoo.fr)

**Philippe DEPARIS**

Intendant

Tél. : 06 45 16 59 84

Mail : [phdeparis@hotmail.fr](mailto:phdeparis@hotmail.fr)

TARIFS	Durée	Annuel
1 <sup>ère</sup> à 3 <sup>ème</sup> année*	114h	1 200 €
4 <sup>ème</sup> année*	108h	702 €

\* Dont 117 € de cotisation à la FFHY

- Paiement total ou partiel par virement ou par chèque à l'ordre de la FFHY.
- Tarif adhérent individuel :  
Journee : 40 €  
Pour des raisons de distanciation nous ne pouvons accueillir les extérieurs que sur pré-inscription.

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



**FORMATION DE  
PROFESSEUR DE YOGA  
2020-2021**

[nord.ffhy.eu](http://nord.ffhy.eu)

Lieu des séminaires :  
**ARRAS - MARCQ EN BAROEIL**



## 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

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 **420h** d'études théoriques et pratiques, réparties sur **4 ans**. La 4<sup>ème</sup> année, est en partie consacrée à la soutenance d'un mémoire. Sa durée est de **108h** (**48h** en antenne + deux stages ou **78h** en antenne + un stage). Elle est validée par un diplôme fédéral.

L'élève peut choisir de rester en formation diplômante sur quatre ans ou de passer en certification à l'issue des trois premières années de formation.

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 2020-2021

- 26 septembre 2020
- 10 octobre 2020
- 14 & 15 novembre 2020
- 5 décembre 2020
- 9 janvier 2021
- 6 février 2021 (Marcq en Baroeul)
- 13 mars 2021
- 3 & 4 avril 2021
- 5 juin 2021

Activité conditionnée par la situation sanitaire nationale

## LE PROGRAMME

L'objectif est d'aider l'élève-professeur :

- À acquérir les connaissances nécessaires pour bien enseigner le Hatha Yoga traditionnel en Occident, sans en dénaturer le sens.
- À bien saisir la dimension universelle (philosophique ou spirituelle) du yoga, susceptible de répondre aux demandes des personnes quelles que soient leur origine, leur culture ou leur religion et dans le respect de celles-ci.

**L'enseignement des antennes régionales :**

La culture, la philosophie et la spiritualité indiennes : Étude des différents aspects de la pensée indienne à travers les textes traditionnels :

- *Yoga Sūtra*
- *Upaniṣad*
- *Hatha Yoga pradīpikā*
- *Gheraṇḍa samhītā*
- Épopées

L'anatomie et la physiologie :

- Étude des principales fonctions de l'organisme et du système ostéo-articulaire et musculaire,
- Description des bienfaits des postures et des précautions à respecter.

La connaissance et la pratique des différentes techniques du yoga traditionnel :

- Étude symbolique et technique des postures et autres pratiques du Hatha Yoga,
- Pratique de postures, de *prānāyāma* (pratiques fondées sur le souffle) et de *Yoga Nidrā* (relaxation) ; approche de la méditation ; techniques de purification... Préparation pédagogique à l'enseignement,
- Adaptation de l'enseignement à des situations spécifiques (femmes enceintes, enfants, personnes âgées...).

**La préparation puis la présentation d'un mémoire.**

**La pratique hebdomadaire :**

Suivi d'un cours hebdomadaire de yoga, de préférence auprès d'un professeur de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY).

**Les stages nationaux.**