



FEDERATION FRANCAISE DE HATHA YOGA – ECOLE PARIS OUEST

Programme des cours de formation des élèves professeurs

ANNEE 2024 - 2025



DATES / LIEUX	SAMEDI					DIMANCHE					ZOOM
28 et 29 septembre	9 h – 12 h	13 h 30 – 14 h	14 h - 15 h 15	15 h 30 – 17 h		9 h – 12 h	14 h - 15 h 00	15 h 15 - 16 h 15	16 h 30 – 16 h 50	17 h – 17 h 30	ZOOM
RES.LEJEUNE 4 Rue Tessier Paris 15ème	PEDAGOGIE PAR ANNEE	ACCUEIL DES 1ères ANNEES	L'ESPACE DU COEUR <small>Gaëlle SIGUIER-SAUNIE</small>	TECHNIQUES POSTURALES SUR LE VENTRE <small>Gaëlle BOISBRUN-LEROY</small>		COURS PRATIQUE <small>Gaëlle et Claudine</small>	ANATOMIE GENERALE <small>Claudine CORNIER</small>	PASSAGE PRATIQUE FI EVES <small>Paula et Agnès</small>	EXPOSE <small>Sandra</small>	PREPARATION MEMOIRES <small>4ème ANNEE</small>	ASANA & PRANAYAMA
16 et 17 novembre	9 h – 12 h	14 h - 15 h	15 h 15 – 16 h 30	16 h 45 – 17 h 05	17 h 17 h 45	FORUM 104 104 Rue de Vaugirard Paris 6ème	9 h – 12 h COURS PRATIQUE	13 h 30 – 15 h LE SYSTÈME DIGESTIF	15 h 15 – 16 h 45 AHAMKARA		ZOOM
Rés. LEJEUNE 4 Rue Tessier Forum 104 Rue de Vaugirard Paris 6ème	PEDAGOGIE PAR ANNEE	YOGA ET NATURE <small>Fabienne COUDERC</small>	PRANAYAMA ET MEDITATION <small>Claudine CORNIER et Gaëlle BOISBRUN-LEROY</small>	EXPOSE <small>Marie Christine</small>	DEBRIEFING ZOOM ASANA & PRANAYAMA BANDHA						BANDHA
7 et 8 décembre	9 h – 12 h	13 h 30 - 14 h 45	15 h - 17 h	17 h 15 - 17 h 45		FORUM 104 104 Rue de Vaugirard Paris 6ème	9 h – 12 h COURS PRATIQUE	13 h 30 - 15 h PHYSIOLOGIE DE L'EQUILIBRE & CIRCULATION DE L'ENERGIE	15 h 15 - 17 h 45 LES KRIYAS	17 h 15 - 17 h 45 FORUM DES DEUX ECOLES	ZOOM
											HATHA YOGA PRADIPIKA
											MUDRA
18 et 19 janvier	9 h – 12 h	14 h - 15 h 15	15 h 30 - 16 h 30	16 h 45 - 17 h 05	17 h 15 - 18 h		9 h – 12 h	14 h - 15 h 05	15 h 15 - 16 h 15	16 h 30 - 17 h 30	ZOOM
RES.LEJEUNE 4 Rue Tessier Paris 15ème	PEDAGOGIE PAR ANNEE	LES GRANDS SAGES <small>Joëlle SALOU</small>	PASSAGE PRATIQUE ELEVES <small>Sylvie et Marie Christine</small>	EXPOSE <small>Virginie</small>	DEBRIEFING ZOOM SAMYAMA, LE MUSCLE	COURS PRATIQUE <small>Gaëlle et Philippe BARONNIE</small>	LE OM <small>Gaëlle BOISBRUN-LEROY</small>	PASSAGE PRATIQUE ELEVES <small>Sandra et Brigitte</small>	TECHNIQUES POSTURALES ASSISES <small>Claudine et Gaëlle</small>		SAMYAMA LE MUSCLE
8 et 9 mars	9 h – 10 h 45	11 h – 12 h	13 h 30 – 15 h	15 h 15 – 16 h 45	17 h – 18 h	GRETZ CENTRE VEDANTIQUE (3 salles)	6 h 30 – 8 h PRATIQUE POSTURALE (3 salles)	9 h 30 – 11 h 45 MEDITATION GUIDEE <small>Swami ATMARUPANANDA</small>	13 h 30 – 14 h 45 LES CHAINES MUSCULAIRES <small>Claudine CORNIER</small>	15 h – 16 h L'EQUILIBRE DANS L'ART <small>Cécile BECKER</small>	ZOOM
											LES MOTS CLES DU YOGA ARTICULATIONS PATHOLOGIE & PRECAUTIONS
14 et 15 juin	9 h – 12 h	14 h - 15 h 15	15 h 30 – 16 h	16 h 15 – 17 h 15	17 h 30 – 18 h		9 h – 12 h	14 h - 16 h	16 h 30 - 17 h	17 h - 18 h	ZOOM
RES.LEJEUNE 4 Rue Tessier Paris 15ème	PEDAGOGIE PAR ANNEE	ENCHAINEMENT DES POSTURES <small>Claudine CORNIER</small>	PASSAGE PRATIQUE ELEVE <small>Aïma</small>	PREPARATION DES SOUTENANCES	DEBRIEFING ZOOM LES MOTS CLES DU YOGA, ARTICULATION, PATHOLOGIE & PRECAUTIONS	COURS PRATIQUE <small>Gaëlle et Claudine</small>	LA MYSTIQUE DU SILENCE ET LE YOGA <small>Jacques VIGNE</small>	QUESTIONS / REPONSES	BILAN DE L'ANNEE		