



## PROGRAMME ANTENNE NORD

### 2025-2026

#### 27 SEPTEMBRE 2025

- Accueil et présentation de l'antenne
- Pratique
- Pédagogie, ateliers posturaux : « *Konasana* »
- Bibliothèque/Questions diverses
- Réunion PY4 (mémoires et point sur la scolarité)
- Exposé sur les divinités (PY1, PY2, PY3)
- Pratique et relaxation



#### 11 OCTOBRE 2025

- Pratique
- Anatomie/physiologie : « *Le système nerveux- 1* » - **Lolita Coursière**
- Bibliothèque/Questions diverses
- Retour tronc commun : module 1.1 par les élèves
- Exposé ayurveda - **Alice Gaia**
- Relaxation



#### 24 JANVIER 2026

- Pratique
- Anatomie/physiologie : « *Le système nerveux – 2* » - **Lolita Coursière**
- Bibliothèque/questions diverses
- Retour tronc commun : module 3.1 par les élèves
- Exposé élève : « *Shalabhasana* »
- Pratique posturale (2 élèves)
- Relaxation



#### 15 & 16 NOVEMBRE 2025

##### 15 novembre 2025

- Pratique posturale
- Bibliothèque/Questions diverses
- Anatomie/physiologie : « *main et poignet* » **Edwige Moitier**
- Pratique animée par 2 élèves
- Pédagogie et ateliers posturaux : « *Anantasana* »
- Relaxation

##### 16 novembre 2025

- Pratique
- Compte rendu du stage de spécialisation « *yoga et périnatalité* » (par les élèves)
- Présentation de la posture : « *Padahasthasana* » par les élèves
- Pratique
- Retour tronc commun 1.2 et 2.1 par les élèves
- Reconstitution du cours de **Jacky Spillier**
- Yoga Nidra



#### 6 DÉCEMBRE 2025

- Pratique
- Étude de posture et ateliers : « *Virasana* »
- Bibliothèque/questions diverses
- Retour tronc commun : module 2.2 par les élèves
- Conférence « *Postures et symbolisme* » **Claudine Cornier**
- Pratique posturale et relaxation

#### 14 MARS 2026

- Pratique
- Bibliothèque/questions diverses
- Anatomie/physiologie : « *Colonne vertébrale* » **Edwige Moitier**
- Retour tronc commun : module 3.2 par les élèves
- CR stage thématique « *Le corps dans toutes ses dimensions* »
- Étude de posture : « *Mandukasana* »
- Relaxation



#### 30 MAI 2026

- Pratique
- Etude de posture et ateliers : « *Viparitakarani* »
- Bibliothèque/questions diverses
- Retour tronc commun : module 4.2
- Compte rendu stage « *Mythes et symbolismes dans l'enseignement de Sri Mahesh* » par les élèves
- Présentation des mémoires par les PY4
- Pratique posturale par 2 élèves