

Formation de professeurs de Hatha Yoga avec la FFHY à Arras

Programme 2026-2027

26 septembre

2 pratiques

**Etude de posture :
Suryanamaskar**

17 octobre

1 pratique

**Les organes et leur fonction
Yoga et bouddhisme - Jean
Robert**

Etude de posture : Ekapada

14 et 15 novembre

5 pratiques dont une de 3 heures

Le Bassin

Le Ramayana

Les Koshas

Yoga Nidra

12 décembre

1 pratique de 3 heures

Sangle abdominale et périnée

Yoga nidra

23 janvier

2 pratiques

**Le yoga de M. Mahesh : Pratique
et exposé - Lina Lemaire**

13 mars

2 pratiques dont une de 3 heures

Coude, bras et épaule

15 mai

2 pratiques

L'appareil respiratoire

Atelier pranayama

19 juin

2 pratiques

**Etude de posture : Pada hasta
dipsasthamba asana**

Présentation des mémoires

Maison Diocésaine Saint Vaast

103 rue d'Amiens - 62000 Arras

Tarif auditeur libre : journée 40€ - Demi-journée : 25€

Inscription et renseignements : Philippe Deparis 06 45 16 59 84 -

phdeparis@hotmail.fr

nord.ffhy.eu



**Fédération Française
de Hatha Yoga**

Nord