

## FORMATION 2011 – 2012

### Dates :

01 - 02 octobre 2011      19 - 20 novembre 2011  
10 - 11 décembre 2011    14 - 15 janvier 2012  
04 mars 2012\*            12 - 13 mai 2012  
02 - 03 juin 2012

\* Séminaire culturel régional, ouvert à tous, (Segré - 49). Tous les autres séminaires au Centre des Naudières – 44400 Rezé

### Les horaires :

Séminaire résidentiel du samedi 13h15 au dimanche 17h30

### Stage national (au choix) :

- ♦ 15 – 18 mars 2012 : **stage de spécialisation** : « Yoga et maternité » (47 - Le Temple sur Lot)
- ♦ 12 avril – 15 avril 2012 : **stage thématique** : « Les *Vritti* » (83 – St Raphaël)
- ♦ 17 – 20 mai 2012 : **Assises de la FFHY** (29 – Le Pouldu)
- ♦ 21 – 27 juillet 2012 : **Congrès du CRCFI** (57 - Bitche)

Conditions / Pré-requis : avoir plus de 21 ans et 3 ans minimum de pratique du yoga avec un professeur.

### Modalités de préinscription :

- ♦ 2 photos d'identité récentes,
- ♦ la fiche de préinscription remplie,
- ♦ l'attestation du professeur
- ♦ **2 chèques séparés non remboursables** :
  - 29 € à l'ordre de FFHY, pour l'adhésion de base 2011-2012 à l'association FFHY,
  - 30 € à l'ordre de FFHY Ouest pour frais de dossier.

Inscriptions aux séminaires : Contacter C. Le Berrigo au plus tard **12 jours avant la date du séminaire** : Tél. : 02 97 41 99 60

Courriel : [c.leberrigo@wanadoo.fr](mailto:c.leberrigo@wanadoo.fr)

## FORMATION 2011 – 2012

### Tarifs formation (hors frais de séjour)

- ♦ Frais annuels de scolarité régionale (règlement par trimestre) : **729 €** (dont frais de dossier **30 €**)
- ♦ Adhésion annuelle FFHY comme élève-professeur : **111 €** (dont **29 €** de cotisation de base)
- ♦ Un stage national par an : (règlement séparé)  
Stages FFHY : **277 €** (non adhérents : **308 €**)  
ou Congrès CRCFI : à confirmer

Tarifs autres participants (par week-end ; à confirmer pour le 04 mars) :

- ♦ Professeur FFHY : **33 €**
- ♦ Adhérent FFHY : **66 €**
- ♦ Non adhérent FFHY : **79 €**

Frais de séjour : **47,20 €**/ week-end (à confirmer pour le 04 mars 2012), Apporter un tapis de yoga et une couverture pour la pratique. (linge de toilette et draps fournis).

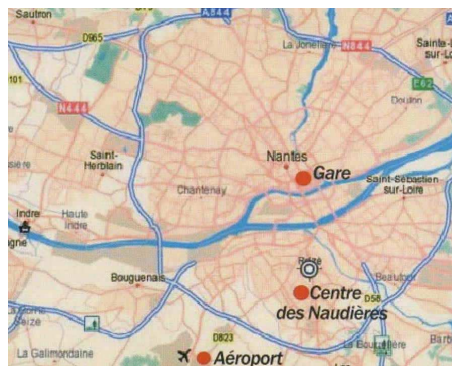
Lieu des séminaires : (sauf 4 mars 2012)

**Centre des Naudières 31 rue des Naudières 44400 Rezé** Tél : 02 40 75 51 74

<http://centre-naudieres-nantes.ccf.fr>

GPS : ♦ latitude : **47.1751698**

♦ longitude : **-1.5394925**



## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HATHA YOGA

« L'enseignement du yoga traditionnel »



**Antenne – Ouest**  
(ex EIDYT - Ouest)

## FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA 2011 - 2012

### Renseignements et inscriptions :

**Marie-Françoise VERBIST**

48, La Tréлитиèrre

44140 Aigrefeuille-sur-Maine

Tél. : **02 40 06 60 32**

Courriel : [ffhy-ouest@orange.fr](mailto:ffhy-ouest@orange.fr)

Site : [www.yoga-ouest.com](http://www.yoga-ouest.com)

En cas d'absence :

**Paule DUBREUIL**

Tél. : **06 68 87 83 75**

Courriel : [paule.dubreuil@laposte.net](mailto:paule.dubreuil@laposte.net)

FFHY : 7 rue Plaisance – 75014 Paris Tél. : 01 45 44 02 59

Courriel : [ffhy.secretariat@wanadoo.fr](mailto:ffhy.secretariat@wanadoo.fr)

Site Internet : [www.ff-hatha-yoga.com/](http://www.ff-hatha-yoga.com/)

Association Loi 1901, déclarée à la Préfecture de Police de Paris sous le n° W751014265

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11 75 44664 75.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

### LA FFHY

La Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) qui a été fondée par **Sri Mahesh** en 1968 est une Association Loi 1901, statutairement parrainée par le **CRCFI** (Centre de Relations Culturelles Franco-Indien), Association reconnue d'utilité publique.

La **FFHY** s'attache à transmettre l'enseignement 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

La **FFHY – Ouest** est l'antenne, pour la région ouest de la France, de la **FFHY**.

Outre la formation de professeurs de yoga elle propose également des manifestations culturelles sur le yoga et la culture indienne et assure le relais de la **FFHY** auprès des personnes qui désirent découvrir ou pratiquer le yoga principalement en Pays de la Loire, Bretagne et Poitou-Charentes.

### L'ÉCOLE

L'école locale, créée en 1984 sous le nom d'**EIDYT – Ouest** (École Internationale Du Yoga Traditionnel) prépare au diplôme de professeur de yoga de la **FFHY**. Elle accueille également les pratiquants du yoga souhaitant approfondir leurs connaissances.

En dehors de la formation, elle organise des séminaires de yoga ouverts à tous.

### LA FORMATION

L'école assure la formation des professeurs de yoga qui seront reconnus et diplômés par la Fédération Française de Hatha Yoga.

La formation comprend au minimum **330 heures** d'études théorique et pratique, réparties sur trois ans, à raison de **7 week-ends** et d'**un stage national chaque année**.

Le stage national permet d'approcher des personnalités indiennes et occidentales dans les domaines spirituel, philosophique et scientifique afin de partager leur expérience.

La formation est sanctionnée par un **diplôme fédéral**, après la **soutenance d'un mémoire**.

### LE PROGRAMME

#### Anatomie - Physiologie

Étude des principales fonctions de l'organisme et étude ostéomyologique du corps humain.

#### Philosophie et tradition

Étude des différents aspects de la pensée indienne, à travers les principaux textes traditionnels (Yoga, Samkhya, Véda, Upanishad, Épopées) et les grands courants religieux.

#### Connaissance et pratique des postures et des autres techniques traditionnelles du yoga

Étude symbolique et technique des postures ; description des bienfaits et des précautions à respecter ; préparation pédagogique à l'enseignement.

**Spécialisations** pour la pratique du yoga avec les **enfants**, les **femmes enceintes** et les **personnes du 3<sup>ème</sup> âge**.

#### Installation professionnelle