



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HATHA YOGA - Antenne Ouest

Programme prévisionnel 2011 - 2012

| ÉCOLE DE YOGA | CULTURE, PHILOSOPHIE, SPIRITUALITÉ | ÉTUDE DES TECHNIQUES | ANATOMIE-PHYSIOLOGIE |
|---------------------|--|--|---|
| 1-2 octobre 2011 | Présentation des Yoga C. FAY | Construction d'une séance de Yoga Lotus C. FAY | Généralités sur l'anatomie (1ère année) X. JOURDAIN |
| 19-20 novembre 2011 | Conceptions indiennes de l'Homme de Dieu et de l'Absolu J.F. VERBIST | Diamant Hanuman C. FAY | Le muscle X. JOURDAIN |
| 10-11 décembre 2011 | Présentation des <i>Yoga Sûtra</i> J.F. VERBIST | Sauterelle <i>Ardhamatsyendrasana</i> C. FAY | Le bassin et la hanche X. JOURDAIN |
| 14-15 janvier 2012 | Les <i>Yoga Sûtra</i> : <i>Yama et Niyama</i> C. FAY | Arbre Arc C. FAY | Les membres inférieurs ; l'équilibre X. JOURDAIN |
| 04-mars 2012 | Journée culturelle régionale à SEGRÉ (Maine et Loire) avec : (en attente:) et Brigitte NEVEUX | | (Médecine ayurvédique) Professeur de yoga de la FFHY |
| 12-13 mai 2012 | Les <i>Yoga Sûtra</i> : Les obstacles (<i>Antaraya</i>) J.F. VERBIST | Charrue Tête de vache C. FAY | La circulation X. JOURDAIN |
| 2-3 juin 2012 | Le symbolisme dans le yoga C. FAY | <i>Yoga nidra</i> C. FAY | EXAMEN |

CONFÉRENCES

| | | | |
|-----------------|-------------|-------------|----------------------------|
| 22 octobre 2011 | NANTES | Y. BAUDRON | Le Rig Veda : Le sacrifice |
| Autre | à confirmer | à confirmer | à confirmer |