

## STAGES NATIONAUX

Les stages nationaux organisés par la FFHY sont conditionnés par la situation sanitaire nationale.

Merci de vous rendre régulièrement sur le site de la fédération pour consulter l'agenda 2020-2021.

### Équipe de l'Antenne de l'Ouest de la FFHY

Danielle LEBERRIGO

Directrice de l'antenne

02 97 41 99 60 - 06 83 61 78 65  
ffhyouest-direction@orange.fr

Xavier JOURDAIN    Nathalie CRENN  
Directeur Adjoint    Directrice adjointe

#### Personnes-ressources

Paule DUBREUIL    Mona FLOCH  
Nathalie DUBOSQ

Sylvie HARDY    Claude LEBERRIGO  
Intendante    Intendant adjoint

## CONDITIONS GÉNÉRALES

Inscriptions aux séminaires :

**Sylvie HARDY**

02 41 92 98 11 / 06 43 50 21 48

[ffhyouest-intendance@laposte.net](mailto:ffhyouest-intendance@laposte.net)

(Au plus tard 15 jours avant la date du séminaire)

TARIFS	Durée de la formation	Coût annuel
1 <sup>ère</sup> année	312 H (84H/an en antenne & 2 stages nationaux)	1 200€
2 <sup>ème</sup> année		1 200€
3 <sup>ème</sup> année		1 200€
4 <sup>ème</sup> année	108 H (Stage national compris)	702 €
Année supplém entaire	48 H (En antenne)	477 €

Pour la scolarité en antenne, les chèques seront libellés à l'ordre de la « FFHY Ouest »

(Possibilité de payer en une ou plusieurs fois par chèques ou virements. Pour les paiements par virements, voir avec l'intendant).

#### TARIFS AUTRES PARTICIPANTS (hors frais de séjour)

Professeurs à jour de leur adhésion annuelle :  
\*Week-end : 60 € \*Journée : 50 € \*1/2 journée : 38 €

Adhérents individuels (adhésion obligatoire à la FFHY de 33 €) :  
\*Week-end : 74€ \*Journée : 61€ \*1/2 journée : 46 €

Participation location des espaces de formation  
(Due par tous les participants des séminaires) :  
\*Week-end : 18 € \*Journée : 12 € 1/2 journée : 6 €

#### Lieu des séminaires :

**Réservation directement auprès de  
l'Hostellerie du Bon Pasteur**

18 rue Marie Euphrasie Pelletier  
49100 Angers

02 41 72 12 80 - [resas@bonpasteur-hostellerie.org](mailto:resas@bonpasteur-hostellerie.org)



**FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE Hatha Yoga**  
Antenne de l'Ouest



## FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA 2020/2021

[ouest.ffhy.eu](http://ouest.ffhy.eu)

Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Police  
sous le n°W751014265 Déclaration d'activité enregistrée  
par la DIRECCTE sous le n°11 75 44664 75.  
Cet enregistrement ne vaut pas  
agrément de l'Etat SIRET :  
30214866300032 - Code NAF : 9499Z  
Numéro ORIAS : 19003425 - FFHY adhère à la Fédération de la  
Formation Professionnelle (FFP)



## LA FFHY

La Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) qui a été fondée par Shri Mahesh en 1968 est une Association Loi 1901.

La FFHY s'attache à transmettre l'enseignement traditionnel 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

Outre la formation initiale et continue des professeurs de yoga, elle propose également des manifestations culturelles sur le yoga et la culture indienne.

Elle assure le relais de la FFHY auprès des personnes qui désirent découvrir ou pratiquer le yoga.



## LA FORMATION

La formation comprend un quota d'heures d'études théoriques et pratiques, réparties sur **3 ou 4 ans** sous forme de séminaires (**7 week-ends par an**) et de **stages nationaux**.

La FFHY propose 2 formules de formation :

- \* En 3 ans pour la **CERTIFICATION**
- \* En 4 ans pour le **DIPLOME** de professeur

La 4<sup>ème</sup> année, est en partie consacrée à la soutenance d'un mémoire. Sa durée est de **108h (48h en antenne + deux stages ou 78h en antenne + un stage)**. Elle est validée par un diplôme fédéral.

L'élève peut choisir de rester en **formation diplômante** sur quatre ans ou de passer en **certification** à l'issue des trois premières années de formation.

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

Les **formateurs** sont des membres et **professeurs de la FFHY** et, ponctuellement, des intervenants extérieurs spécialisés.

Conditions/Prérequis : avoir plus **21 ans** et **3 ans minimum** de pratique hebdomadaire du yoga, attestés par un professeur.

Modalités d'inscription : 2 photos d'identité récentes, la fiche de préinscription remplie et l'attestation du professeur de yoga.

## AGENDA 2020-2021

Activité conditionnée par la situation sanitaire nationale

12 & 13 sept. 2020	10 & 11 oct. 2020
7 & 8 nov. 2020	12 & 13 déc. 2020
16 & 17 janv. 2021	27 & 28 fév. 2021
28 & 29 mars 2021	8 & 9 mai 2021
29 & 30 mai 2021	

## LE PROGRAMME

L'objectif est d'aider l'élève-professeur :

- À acquérir les connaissances nécessaires pour bien enseigner le Hatha Yoga traditionnel en Occident, sans en dénaturer les sens.
- À bien saisir la dimension universelle (philosophique ou spirituelle) du yoga, susceptible de répondre aux demandes des personnes quelles que soient leur origine, leur culture ou leur religion et dans le respect de celles-ci.

**L'enseignement des antennes régionales :**

La culture, la philosophie et la spiritualité indiennes : Étude des différents aspects de la pensée indienne à travers les textes traditionnels :

- *Yoga Sūtra* *Hatha Yogapradīpikā*
- *Upaniṣad* *Gheraṇḍa samhitā*
- Épopées

L'anatomie et la physiologie :

- Étude des principales fonctions de l'organisme et du système ostéo-articulaire et musculaire,
- Description des bienfaits des postures et des précautions à respecter.

La connaissance et la pratique des différentes techniques du yoga traditionnel :

- Étude symbolique et technique des postures et autres pratiques du Hatha Yoga,
- Pratique de postures, de *prānāyāma* (pratiques fondées sur le souffle) et de *Yoga Nidrā* (relaxation) ; approche de la méditation ; techniques de purification... Préparation pédagogique à l'enseignement,
- Adaptation de l'enseignement à des situations spécifiques (femmes enceintes, enfants, personnes âgées...).

**La préparation de 3 dossiers d'évaluation au cours de la formation et l'écriture d'un mémoire (4<sup>ème</sup> année).** (Voir le Guide de la Formation 2020-2021)

**La pratique hebdomadaire :**

Suivi d'un cours hebdomadaire de yoga, de préférence auprès d'un professeur de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY).

**Les stages nationaux.**