

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 2021-2022.

Equipe de l'Antenne de l'Ouest de la FFHY

Danielle LE BERRIGO

Directrice de l'antenne

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

Xavier JOURDAIN
Directeur Adjoint
Chargé de l'anatomie

Nathalie CRENN
Directrice adjointe

Mona FLOCH
Directrice technique

Nathalie DUBOSQ
Directrice technique adjointe

Sylvie HARDY
Intendante

Claude LE BERRIGO
Intendant adjoint

CONDITIONS GÉNÉRALES

Inscriptions aux séminaires :

Sylvie HARDY

02 41 92 98 11 / 06 43 50 21 48

ffhyouest-intendance@laposte.net

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

TARIFS	Durée de la formation	Coût annuel
1 ^{ère} année	312 H	1 200€
2 ^{ème} année	(84H/an en antenne &	1 200€
3 ^{ème} année	2 stages nationaux)	1 200€
4 ^{ème} année	108 H (48h/an en antenne & 2 Stages nationaux)	797 €
Année supplémentaire	48 H (En antenne)	477 €

Pour les cotisations et les stages nationaux, les chèques seront libellés à l'ordre de la « FFHY »

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

TARIFS AUTRES PARTICIPANTS (hors frais de séjour)

Professeurs à jour de leur adhésion annuelle :

*Week-end : 100€ *Journée : 70€ *1/2 journée : 38€

Adhérents individuels (adhésion obligatoire à la FFHY de 33€) :

*Week-end : 110€ *Journée : 80€ *1/2 journée : 46€

Participation location des espaces de formation

(Due par tous les participants des séminaires) :

*Week-end : 20€ *Journée & 1/2 journée : 10€

Lieu résidentiel 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



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE Hatha Yoga

Antenne de l'Ouest

Fondée par Shri Mahesh

« Enseignement traditionnel du yoga »



FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA 2021/2022

<https://ouest.ffhy.eu/notre-antenne/>

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) 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** (environ 7 week-ends / an) et de **stages nationaux**.

La FFHY propose 2 formules de formation :

*En 3 ans pour la **CERTIFICATION**

*En 4 ans pour le **DIPLÔME** de professeur

La 4^{ème} 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 d'obtenir une **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 d'un professeur de yoga.

AGENDA 2021-2022

Activité conditionnée par la situation sanitaire nationale

S.18 & D.19 sept. 2021

Dimanche 17 oct. 2021

En visio S.20 nov. après-midi & D.21 nov.matin

S. 11 & D. 12 déc. 2022

En visio S.15 janv.après-midi & D.16 janv.matin

S. 05 & D. 06 mars 2022

Dimanche 15 mai 2022

S. 11 & D. 12 juin 2022

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 le 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 :

Le Yoga : Yoga Sūtra de Patañjali ; HathaYoga Pradīpikā ; Gheraṇḍa Samhitā ; le tantrisme ; le Prāna
Les autres Darshana : Sāmkhya ; Vedanta
La SRUTI : Veda et Upanishad ; les EPOPEES

L'anatomie et la physiologie :

Étude des principales fonctions de l'organisme et des systèmes : nerveux ; ostéo-articulaire et musculaire, cardio-vasculaire ; respiratoire, endocrinien, digestif et des défenses immunitaires.

Description des précautions ou restrictions 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 en 4^{ème} année).

(Voir Guide de la Formation)

La pratique hebdomadaire :

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

La participation aux stages nationaux.