



Programme prévisionnel 2021 - 2022 FFHY Ouest qui peut être sujet à modifications

ÉCOLE DE YOGA

CULTURE, PHILOSOPHIE, SPIRITUALITÉ

Symbolisme et étude des techniques

ANATOMIE-PHYSIOLOGIE

18 et 19 Septembre 2021

Emeline Bazin
Relations humaines et théorie de l'attachement

Nathalie Dubosq
la posture de l'arbre

Xavier Jourdain
Les généralités sur l'anatomie
L'équilibre

16 et 17 Octobre 2021

Lama Jigmé Thrinlé Gyatso
Le Bouddhisme ; des repères

Mona Floch
La posture de la déesse *Durga*

Xavier Jourdain
La ceinture scapulaire

20 et 21 Novembre 2021 **en visio**

Jean-François Verbist
"Le yoga-sutra : yama et niyama"

Sylvie Hardy
La posture du lion, *simhâsana*

Carène Edin
Stress et système endocrinien

11 et 12 Décembre 2021

Jean-François Verbist
"Le yoga-sutra : yama et niyama"

Xavier Jourdain
Le système respiratoire

15 et 16 Janvier 2022 **en visio**

Nathalie Crenn
Kriyâ yoga

Nathalie Crenn
La posture qui libère, pavanamuktâsana

Nathalie Dubosq : le microbiote
Xavier Jourdain, *pavamuktâsana*

05 et 06 Mars 2022

Mona Floch
Durga

Nathalie Dubosq
Matsyendrâsana , le poisson

Xavier Jourdain
Le membre supérieur 1ère partie

02 et 03 Avril 2022 **en visio**

Mona Floch
Le prânâyâma

Sylvie Hardy
Sarvangâsana, posture de la chandelle

Xavier Jourdain
Le membre supérieur 2ème partie

Samedi 21 Mai 2022

Alexandre Astier
"Le corps et le yoga dans les Upanisad védiques"

Brigitte Neveux
Approche du Hatha Yoga avec des enfants

11 et 12 Juin 2022

Jean-François Verbist
"Le Yogasûtra sur le tapis", élargissement samyama

Nathalie Crenn
Kurmâsana , la tortue

Xavier Jourdain : contrôle fin d'année
Malo Richeux
Les fascias