



MOIS D'OCTOBRE

SAMEDI 03

13h/13h30 accueil

13h30/14h pratique mise en route du corps : postures debout SYLVIE HARDY

14h/14h45 pratique dirigée par une élève de 3^{ème} année en situation d'enseignant : Anaïs

15h15/16h30 conférence anatomie « le système locomoteur » CLAUDINE CORNIER

16h45/18h45 pédagogie en 2 groupes (groupe de 2^{ème} année : préparation à leur passage en antenne)

20h/21h disponibilités de l'équipe pour les questions des élèves

Préparation d'un écrit à déposer autour du vécu du week-end sur les réseaux sociaux

DIMANCHE 04

6h30/7h45 pratique autour du système locomoteur CLAUDINE CORNIER

9h/12h pratique de Hatha Yoga 3heures DENIS LEFETZ

13h30/14h15 RETOUR DU TC **CONSTRUCTION D'UNE SEANCE**

14h15/16h30 présentation symbolique et anatomique de la posture de *Durga*

MONA FLOCH

MOIS DE NOVEMBRE

SAMEDI 28

13h/13h 30 accueil et installation de la salle

13h30 /14h présentation du séminaire

14h/15h séance de Hatha Yoga DENIS LEFETZ

15H15/16H30 étude de la posture *Paschimottana asana* SYLVIE HARDY

16H30/18H45 ateliers pédagogiques en 2 groupes

20h/21h bibliothèque et disponibilités de l'équipe pour les questions des élèves

Préparation d'un écrit à déposer autour du vécu du week-end sur les réseaux sociaux

DIMANCHE 29

6h30/7h45 séance de Hatha Yoga dirigée par un(e)professeur formée à l'antenne de l'Ouest

9h/10h15 anatomie : « ceinture scapulaire » CLAUDINE CORNIER

10h30/11h30 pratique adaptée CLAUDINE CORNIER

11h30/12h15 pratique dirigée par une élève de 3^{ème} année en situation d'enseignant : Roseline

13h30/14h15 retour TC **MAHABHARATA ET DIAPHRAGME**

14H15/15H30 conférence par un médecin « le système digestif »

15H30/16H30 pratique posturale FRANCISCA DIAZ

MOIS DE JANVIER ZOOM

SAMEDI 23

9h/10h autour de la posture de *virasana* CLAUDINE CORNIER

10h/12h « *les yoga sutra* » MARC BALLANFAT

DIMANCHE 24

9h/10h anatomie « la hanche » CLAUDINE CORNIER

10h/12h « *les upanishad* » GISELE SIGUIER-SAUNIE

MOIS DE MARS

SAMEDI 13

13h 30/14h30 étude de la posture *Dhanura asana* SYLVIE HARDY

14h45/15h45 conférence par un médecin « le système musculaire »

15h45/17h45 ateliers pédagogiques

17h45/18h45 pratique dirigée par 2 élèves de 2^{ème} année en situation d'enseignant

20h/21h bibliothèque et disponibilités de l'équipe pour les questions des élèves

Préparation d'un écrit à déposer autour du vécu du week-end sur les réseaux sociaux

DIMANCHE 14

6h30/7h45 séance de Hatha Yoga DENIS LEFETZ

9h/10h 15 anatomie « Le membre supérieur » CLAUDINE CORNIER

10h30/12h pratique adaptée

13h30/14h retour TC **PRANAYAMA**

14h15/16h30 « le yoga nidra védique » présentation et pratique STELLA DECAUX **invitée**

MOIS D'AVRIL

Hommage à M. Mahesh

SAMEDI 10

13h/13h30 accueil et présentation du séminaire

13h30/16h30 étude symbolique et anatomique de la posture *Halâsana* MONA FLOCH

16h45/17h45 ateliers pédagogiques EQUIPE

17h45/18h45 pratique dirigée par 2 élèves de 2^{ème} année en situation d'enseignant

20h/21h bibliothèque et disponibilités de l'équipe pour les questions des élèves

Préparation d'un écrit à déposer autour du vécu du week-end sur les réseaux sociaux

DIMANCHE 11

6h30/7h45 séance de Hatha Yoga Denis LEFETZ

9h/10h15 anatomie « Enchaînement des postures » CLAUDINE CORNIER

10h30/12h conférence et pratique posturale FRANCOISE VOUAUX **invitée**

13h30/15h45 conférence et pratique posturale (suite) FRANCOISE VOUAUX

15h45/16h30 retour TC **PURANA ET LE SYMBOLISME DES POSTURES**

MOIS DE JUIN

SAMEDI 05

13h/13h 30 accueil

13h30/14h présentation du programme du week-end et questions diverses

14h/16h30 conférence (sujet à définir) et séance de Hatha Yoga MAGALI PAPIN

16h45/17h45 ateliers pédagogiques EQUIPE

17h45/18h45 pratique dirigée par 2 élèves de 2^{ème} année en situation d'enseignant

Préparation d'un écrit à déposer autour du vécu du week-end sur les réseaux sociaux

DIMANCHE 06

6h30/7h45 séance de Hatha Yoga DENIS LEFETZ

9h/11h entretiens individuels de fin d'année : suivi des élèves EQUIPE

et travaux personnels : préparation du mémoire pour les élèves de 3^{ème} année/fiche « bilan de l'année » pour les élèves des années 1&2/préparation autour de la présentation orale du mémoire pour les élèves de 4^{ème} année

11h/12h anatomie « le vieillissement articulaire » CLAUDINE CORNIER

13h30/14h15 retour TC **TANTRA ET KRYAS**

14h15/15h15 présentation des mémoires par les élèves de 4^{ème} année

15h15/15h45 pratique ludique FRANCISCA DIAZ

15h45/16h30 pratique posturale et Yoga Nidra CLAUDINE CORNIER