

Dates des séminaires résidentiels du samedi 13h au dimanche 17h30 au Bon Pasteur à Angers :

<b>15-16 Septembre 2018</b>	<b>02-03 Mars 2019</b>
<b>17-18 Novembre 2018</b>	<b>04-05 Mai 2019</b>
<b>15-16 Décembre 2018</b>	<b>15-16 juin 2019</b>
<b>12-13 janvier 2019</b>	

Dates des stages nationaux (au choix) :

Dates	Lieux	Types	Thèmes
25 au 28 octobre 2018	Ouest	Approfondissement	Yoga Nidra*
25 au 28 octobre 2018	Centre	Thématique	Fondamentaux des techniques posturales
21 au 24 février 2019	Guadeloupe	Spécialisation	Public particulier
28 au 31 mars 2019	Sud-Est	Spécialisation	Public particulier
25 au 28 avril 2019	Sud-Ouest	Thématique	Les Upanishad
30 mai au 2 juin 2019	Rhône-Alpes	Assises nationales	Le souffle
20 au 23 juin 2019	Nord-Est	Approfondissement	Yoga et symbolisme

\*St Gildas de Rhuy's approfondissement pour les 3,4 et 5eme année qui n'ont pas été retenu à Marseille.

Conditions / Prérequis : avoir plus de 21 ans et 3 ans minimum de pratique du yoga avec un professeur.

Modalités de préinscription :

- ♦ 2 photos d'identité récentes (ou fichier .jpg),
- ♦ La fiche de préinscription remplie,
- ♦ L'attestation du professeur,
- ♦ **1 chèque de 117 euros à l'ordre de la FFHY En qualité d'élève-professeur**

Inscriptions :

**Claude LE BERRIGO**  
02.97.41.99.60 / 06.83.61.78.65  
ffhyouest-intendance@laposte.net  
au plus tard 15 jours avant la date du séminaire

Tarifs formation (hors frais de séjour)

- **Pour les 3 première années : 775 € pour 1 an.** Les chèques seront libellés à l'ordre de la FFHY Ouest. (Possibilité de payer en 3 fois) + **300 € stage national.**

- **Pour les 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> années :** 48 heures obligatoires, en antenne, ou en stage national (30h), **30 €** par demi-journée en antenne.

- **Adhésion annuelle FFHY comme élève-professeur : 117 €**

- **Stages nationaux : 300 €**

Tarifs autres participants (par week-end)

Professeur à jour de sa cotisation FFHY : **40 €**

Adhérent FFHY : **74 €**

Non adhérent : **87€**

Stages Nationaux pour les non adhérents FFHY : **332 €**

Pour l'hébergement lors des séminaires locaux

À Angers : réservation directement auprès de l'Hostellerie du Bon Pasteur (18 rue Marie Euphrasie Pelletier - 49100 Angers. Contact : 02.41.72.12.80 ou [resas@bonpasteur-hostellerie.org](mailto:resas@bonpasteur-hostellerie.org) (au plus tard 15 jours avant la date du séminaire).



**ANTENNE  
FFHY OUEST**

**FORMATION DE  
PROFESSEURS DE YOGA  
2018- 2019**

FFHY : 7 rue Plaisance – 75014 Paris Tél. : 01 45 44 02 59

Courriel : [secretariat@ffhy.fr](mailto:secretariat@ffhy.fr)

Site Internet : [www.ff-hatha-yoga.com](http://www.ff-hatha-yoga.com)

Association Loi 1901, déclarée à la Préfecture de Police de Paris sous le n° W751014265

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11 75 44664 75.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

## 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 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'ÉCOLE

L'école locale, créée en 1984 sous le nom d'**EIDYT Ouest (Ecole Internationale Du Yoga Traditionnel)** actuellement **FFHY OUEST**, prépare au diplôme de professeur de yoga de la FFHY. Elle accueille également les pratiquants du yoga souhaitant approfondir leurs connaissances.

En dehors de la formation, elle organise des séminaires de yoga ouverts à tous.



## LE PROGRAMME

### Anatomie - Physiologie

Étude des principales fonctions de l'organisme et étude ostéomyologique du corps humain.

### Philosophie et tradition

Étude des différents aspects de la pensée indienne, à travers les textes traditionnels (Yoga, Samkhya, Véda, Upanishad, Épopées).

### Approfondissement du yoga

Étude symbolique et technique des postures (asana) description des bienfaits et des précautions à respecter.

Pratique du souffle (paranayama) et autres techniques.

Relaxation (yoga nidra).

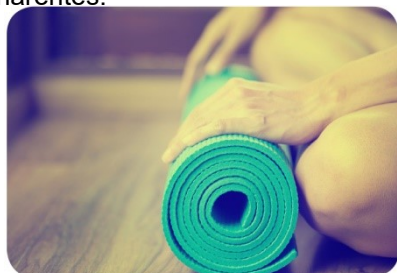
Préparation pédagogique à l'enseignement.

**Spécialisations** pour la pratique du yoga avec les **enfants**, les **femmes enceintes** et les **personnes du 3ème âge**.

## L'ANTENNE

L'antenne **FFHY – OUEST** est l'antenne pour la région ouest de la France, de la Fédération Française de Hatha Yoga.

Outre la formation 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 principalement en Pays de la Loire, Bretagne et Poitou-Charentes.



## LA FORMATION

L'école assure la formation des professeurs de yoga qui seront reconnus et diplômés par la **Fédération Française de Hatha Yoga**.

La formation comprend au minimum **420 heures** d'études théoriques et pratiques, réparties sur **4 ans** - à raison de **7 week-ends** et d'**un stage national** chaque année durant les 3 premières années + 48h sur la 4ème année et 1 stage national.

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.

Elle est validée par un diplôme fédéral, après la

## NOUS CONTACTER

### Directrice

Danielle Le Berrigo

Tel : 02.97.41.99.60 / 07.89.80.56.36

Mail : [ffhyouest-direction@orange.fr](mailto:ffhyouest-direction@orange.fr)

### Directrice Technique

Paule Dubreuil

Tel : 06.68.87.83.75

Mail : [paule.dubreuil@laposte.net](mailto:paule.dubreuil@laposte.net)

### Intendant

Claude Le Berrigo

Tel : 02.97.41.99.60 / 06.83.61.78.65

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

Notre Site Internet

[www.ecole-formation-hatha-yoga-ouest.com](http://www.ecole-formation-hatha-yoga-ouest.com)