

Dates des week-ends de formation du samedi 14h au dimanche 17h à l'Auberge de jeunesse de Biarritz:

21- 22 Octobre 2017	07 - 08 Avril 2018
25 - 26 Novembre 2017	26 - 27 Mai 2018
03 – 04 Février 2018	23 - 24 juin 2018
10 - 11 Mars 2018	

Dates des stages nationaux (au choix) :

Dates	Lieux	Types	Thèmes
26 au 29 octobre 2017	La Turballe	Spécialisation	Femme enceinte
01 au 04 mars 2018	Lacanau	Thématique	Enseigner la pratique posturale
05 au 08 avril 2018	Evian les Bains	Thématique	Gheranda Samhita
10 au 13 mai 2018	Châtenay-Malabry	Assises	L'Inde et sa culture
14 au 17 juin 2018 *	Marseille	Approfondissement	Yoga Nidra

\* Stage d'approfondissement réservé aux élèves-professeurs de 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> année et professeurs titulaires.

Conditions / Pré-requis : 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 :

Denise SPENCER  
FFHY Pays Basque - Béarn  
06.08.53.38.22  
ffhy.pbb@gmail.com

Tarifs formation (hors frais de séjour)

**Pour les 3 première années : 770 € pour 1 an.**  
Les chèques seront libellés à l'ordre de la FFHY PBB.  
(Possibilité de payer en 3 fois).

**Adhésion annuelle FFHY comme élève-professeur : 117€ à l'ordre de la FFHY.**

**Stages nationaux : 295€ à l'ordre de la FFHY.**

Tarifs autres participants (hors frais de séjour) :

Week-end : 75 €  
Journée : 60 €  
½ journée : 30 €

Frais de séjour :

Pension complète : 68 €

Lieu des week-ends de formation :

**Auberge de jeunesse de Biarritz**  
**8 rue Chiquito de Cambo**  
**64200 Biarritz**



**ANTENNE**  
**FFHY Pays Basque - Béarn**

**FORMATION DE**  
**PROFESSEURS DE YOGA**  
**2017- 2018**

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 2017 sous le nom **FFHY PAYS BASQUE – BEARN (PBB)**, 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 stages 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 PBB** est l'antenne pour la région Basque - Béarn, 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.



## 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 **378 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 + 1 stage national chaque année.

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 soutenance d'un mémoire.

## NOUS CONTACTER

### L'Équipe :

- **Denise SPENCER**  
Directrice de l'antenne  
Tél. : **06 08 53 38 22**  
Courriel : [ffhy.pbb@gmail.com](mailto:ffhy.pbb@gmail.com)
- **Cathy GOSSELIN**  
Directrice Adjointe de l'antenne
- **Joëlle BOIX**  
Directrice Technique de l'antenne  
Tél. : **06 70 55 39 02**
- **Isabelle REBOUL**  
Trésorière



**FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE Hatha Yoga**