

## Les conférences du lundi

La FFHY est à l'initiative des conférences sur l'Inde, sa culture, son histoire et ses religions (programme à l'étude, pour plus d'information contacter le secrétariat).

## Musée Guimet

La FFHY organise des visites guidées du musée Guimet, le samedi à partir de 10h00.

29 septembre

17 novembre

9 mars

18 mai

## Voyage d'étude au Népal

La FFHY organise un voyage d'étude au Népal du 11 au 23 mars 2019. Retrouvez toutes les informations liées à ce voyage sur le site internet de la fédération.



Dates	Lieux	Thèmes	Types
25 au 28 octobre 2018	St Gildas de Rhuys	Yoga Nidra	Approfondissement*
25 au 28 octobre 2018	Cap d'Agde	Enseigner la pratique posturale	Thématique
14 au 17 février 2019	Guadeloupe	Femme enceinte	Spécialisation
28 au 31 mars 2019	A définir	Public particulier	Spécialisation
25 au 28 avril 2019	Fréjus	les Upanishad du Yoga	Thématique
30 mai au 2 juin 2019	A définir	Le souffle	Assises Nationales
20 au 23 juin 2019	Vigy	Postures et symbolisme	Approfondissement*

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



	Durée	Annuel
Frais pédagogiques (1 <sup>er</sup> , 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> année)	80h	775 €
Frais pédagogiques (4 <sup>e</sup> année)*	48h	voir antenne
Stages Nationaux	30h	300 €
Adhésion à la FFHY	117 €	

\* Nouvelle réglementation pour les 4<sup>e</sup> année en 2019-2020



7, rue de Plaisance  
75014 Paris



01 45 44 02 59



secretariat@ffhy.fr

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE Hatha Yoga

Fondée par Shri Mahesh  
« L'enseignement du yoga traditionnel »

FORMATION INITIALE  
2018 - 2019

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

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'État  
SIRET : 30214866300032 - Code NAF : 9499Z

La formation initiale des professeurs est dispensée dans les 16 antennes régionales de la FFHY\* réparties en France et une en partenariat en Belgique. Elle s'échelonne sur 4 années (sous forme de séminaires ou journées répartis dans l'année pendant les week-ends). Elle comporte un stage national annuel obligatoire pendant les 4 premières années.

Cette formation est validée par un diplôme fédéral délivré après la présentation d'un mémoire.

\* *Déclaration d'activité n°11 75 44 664 75 auprès de la DIRECCTE.*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*

## Conditions d'admission / prérequis :

- Avoir plus de 21 ans
- Justifier d'une pratique régulière du yoga de trois ans minimum avec un professeur
- Fournir une attestation de votre professeur habituel stipulant que vous êtes prêt à suivre la formation

## Informations :

L'organisation générale de la formation et les modalités des études sont décrites dans trois manuels différents complémentaires (remis aux postulants avant inscription définitive) : le Guide de l'élève professeur, le Livret d'accueil et le Règlement Intérieur Formations. Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus directement auprès du siège de la FFHY (secretariat@ffhy.fr) ou auprès du directeur de l'antenne régionale près de chez vous.

## Modalités d'inscription :

Prendre d'abord contact avec le directeur de l'antenne régionale près de chez vous. Puis, en cas d'accord mutuel, faire parvenir par courrier postal le formulaire de pré-inscription dûment complété, accompagné des pièces demandées : 2 photos d'identité récentes (ou un fichier image type «.jpg» envoyé par courriel), l'attestation du professeur accompagnés de votre règlement à la direction de l'antenne régionale.

## Auditeurs libres :

Les enseignements sont ouverts, sans condition d'admission, à toute personne désirant suivre la formation en tant qu'auditeur libre pour approfondir ses connaissances et sa pratique. Contacter pour cela directement le directeur de l'antenne régionale près de chez vous.

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 :
    - Yoga Sutra
    - Upanishad
    - Hatha Yoga Pradipika
    - Gheranda Samhita
    - Épopées...
- 🔥 L'anatomie et la physiologie :
  - Étude des principales fonctions de l'organisme et du système ostéo-articulaire et musculaire...
  - Description des bienfaits des postures et des précautions 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 *Prânâyâma* (pratiques basées sur le souffle) et de Yoga Nidrâ (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 puis la présentation d'un mémoire.

### La pratique hebdomadaire :

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

### Un stage national annuel :

- Suivi d'un stage national parmi les stages nationaux annuels FFHY pendant les 4 premières années de scolarité.