

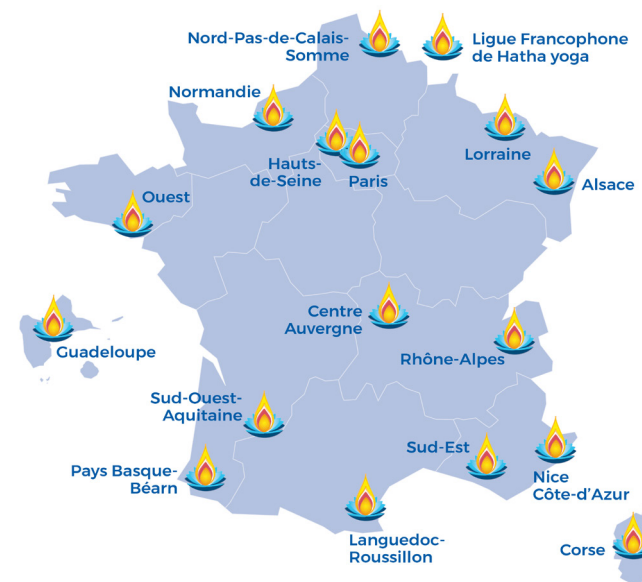
LA FFHY, ORGANISME DE FORMATION

Les professeurs de yoga affiliés à la fédération ont tous suivi une formation de quatre ans auprès des antennes régionales de la FFHY.

La FFHY délivre un diplôme fédéral à l'issue du cursus de scolarité et la soutenance d'un mémoire.

La FFHY assure également le perfectionnement de tous les professeurs et des pratiquants qui le souhaitent, par le biais de stages régionaux et nationaux, de cours d'approfondissement et lors de journées spécialisées.

RYE
RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION



CONTACT



Siège social
7, rue de Plaisance
75014 Paris - France



+33 (0)1 45 44 02 59



secretariat@ffhy.fr

LES ANTENNES RÉGIONALES

Pour suivre la formation de professeur de yoga, trouver un cours d'approfondissement dans votre région, connaître les stages de perfectionnement qui sont organisés à proximité de chez vous, vous renseigner sur les manifestations culturelles proposées localement par la FFHY : adressez-vous à une des antennes régionales de la FFHY situées en France ou à la Ligue Francophone de Hatha Yoga de Belgique.

• Alsace

Directrice :
Françoise VOUAUX
Tél : 03 87 92 06 43
francoise.vouaux@ffhy.fr

• Centre Auvergne

Directrice :
Céline Bettinelli
Tél : 07 83 12 94 68
celinebettinelli@hotmail.fr

• Corse

Directrice :
Sylvie SERGENT
Tél : 06 19 53 01 45
sylvie.sergent.alzu@gmail.com

• Côte-d'Azur

Directrice :
Dominique MALIGNER-QUADRAS
Tél : 06 03 29 41 36
dominique.maligner.ffhy@gmail.com

• Guadeloupe

Directrice :
Monique ERAVILLE
Tél : 05 90 82 20 81
monique.eraville@orange.fr

• Hauts-de-Seine

Directrice :
Myriam DEPUY
Tél : 06 37 68 26 53
myriade31@gmail.com

• Languedoc-Roussillon

Directrice :
Géraldine FONS
Tél : 06 32 24 49 97
ffhy-languedoc-roussillon@orange.fr

• Lorraine

Directrice :
Carmen SALA
Tél : 06 81 39 81 71
carmen.sala@ffhy.fr

• Nord-Pas-de-Calais-Somme

Directrice :
Jeannette VAN ISEGHEM
Tél : 03 20 91 37 92
jeannette.vaniseghem@wanadoo.fr

• Normandie

Directeur :
Serge LELANDAIS
Tél : 02 35 71 65 01
ffhy-normandie@numericable.fr

• Ouest

Directrice :
Danielle LE BERRIGO
Tél : 02 97 41 99 60
ffhyouest-direction@orange.fr

• Paris

Directrice :
Joëlle DESPRADELS
Tél : 01 42 33 93 93
joelle.despradels@orange.fr

• Pays Basque - Béarn

Directrice :
Denise SPENCER
Tél : 06 08 53 38 22
ffhy.pbb@gmail.com

• Rhône-Alpes

Directeur :
Dominique HUMMEL
Tél : 06 61 90 79 30
domhumfr@yahoo.fr

• Sud-Est

Directrice :
Edith GROSHENNY
Tél : 04 86 31 32 33
edith.groshenny@ffhy.fr

• Sud Ouest Aquitaine

Directrice :
Martine ROUBINET
Tél : 06 76 92 91 98
roubinet.cyt@free.fr

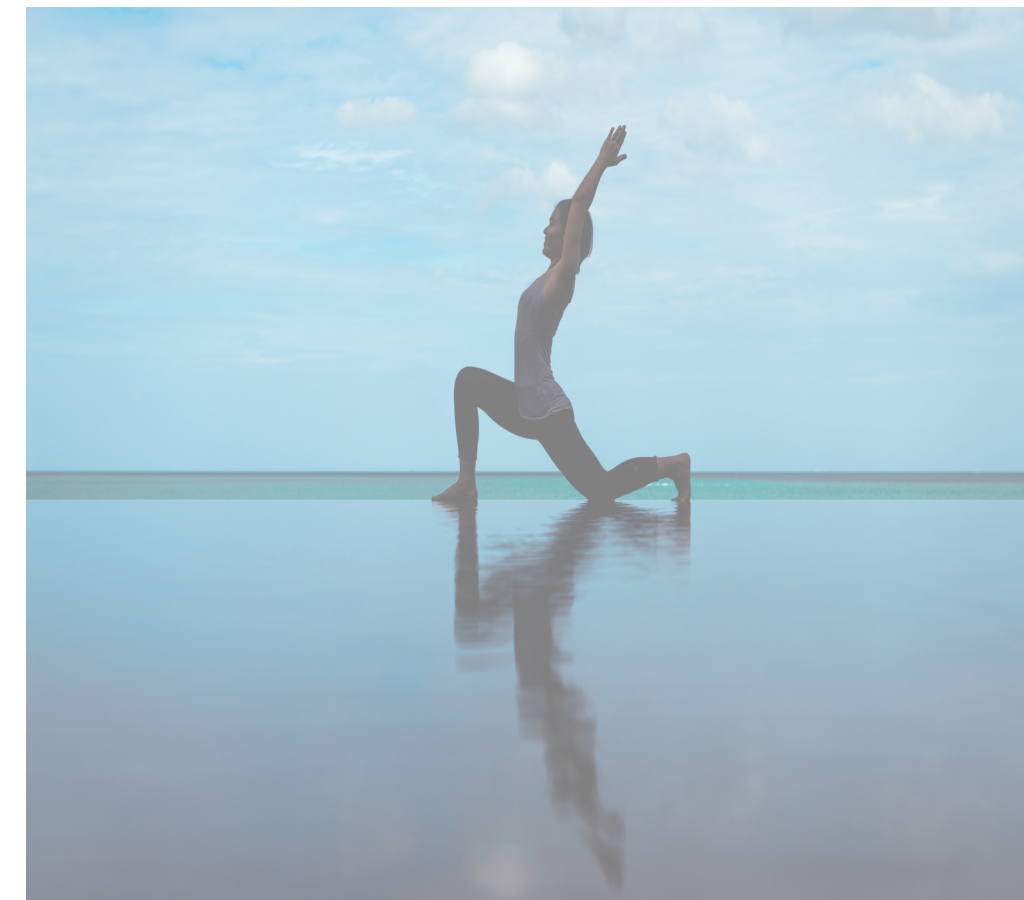
Partenariat : **Ligue Francophone de Hatha yoga de Belgique**

Présidente: Lina LEMAIRE-DENDAL
Tél : 00 32 65 35 53 36 / info@yogaligue.com
www.yogaligue.com



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE Hatha Yoga

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



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 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HATHA YOGA (FFHY)

La FFHY est une association loi 1901, déclarée à la Préfecture de police de Paris sous le numéro W751014265, qui a pour vocation l'étude et la pratique du yoga, la formation initiale et continue de professeurs de yoga, l'organisation de conférences, cours, stages de yoga et la diffusion d'ouvrages ou de revues s'y rapportant.

La FFHY a été fondée en 1968 par **Shri Mahesh** (Mahalingappa Ghatradyal), pour promouvoir le yoga en France dans son esprit traditionnel.

La fédération réunit environ 600 professeurs et plus de 11000 adhérents. Elle est représentée en France par 16 antennes régionales et en Belgique par convention avec la ligue Francophone de Hatha Yoga.

La FFHY est dirigée par un Conseil d'administration de 7 membres élus lors de l'Assemblée Générale. Un comité des antennes réunit les directeurs des différentes régions.

La bonne concordance des activités de la FFHY et de ses professeurs avec ses missions est assurée par un comité «Ethique».

La FFHY s'interdit toute prise de position à caractère politique ou confessionnel, ainsi que l'enseignement du Hatha Yoga dans un but thérapeutique.

MISSIONS ET SERVICES

- L'étude et la pratique du Hatha Yoga
- La formation initiale et continue des professeurs de yoga
- La diffusion des connaissances sur le yoga
- La garantie d'un enseignement traditionnel
- Un accompagnement technique, administratif et juridique des professeurs
- Une assurance spécifique
- L'organisation de conférences, cours, stages et assises nationales
- L'organisation de manifestations culturelles
- L'édition d'un bulletin trimestriel de liaison : «*Namaskar*»
- La relation avec les pouvoirs publics

LE HATHA YOGA

Le yoga est une philosophie ancienne et traditionnelle. La FFHY se fait un point d'honneur à l'enseigner comme elle lui a été transmise dans les écrits fondamentaux, par des maîtres et des professeurs dont son fondateur, Shri Mahesh. C'est une science sacrée de la sagesse humaine et des lois de la nature.

Avec les époques, le yoga s'est décliné sous diverses approches pratiques dont l'objectif est toujours d'atteindre l'arrêt des mouvements du mental, le silence, comme aboutissement de la méditation.

La discipline du Hatha Yoga est une méthode expérimentale de l'«être». Il peut être pratiqué par tous : jeunes enfants, adolescents, adultes, personnes âgées ; il peut être adapté pour les femmes enceintes ou les personnes en situation de handicap.

Il s'inscrit dans une approche spirituelle en vue de se libérer de toutes les insatisfactions et souffrances liées à l'existence par la recherche de la vérité ultime.

L'important est de pratiquer et de s'impliquer.

La transformation et la connaissance de soi ne peuvent être obtenues que par l'expérience personnelle.



« Chacun a sa voie et suit son chemin. Personne ne peut apporter le bonheur, on ne peut le trouver qu'en soi-même. Le but du yoga n'est pas d'imposer à l'autre une voie, mais de donner des idées pour que la personne cherche par ses propres moyens. »

Shri Mahesh

LA SÉANCE DE HATHA YOGA

Le yoga est une science du corps et de l'esprit. Dans la pratique, la séance de yoga se compose d'une multitude d'exercices et de techniques, notamment la pratique des *āsana* (postures), du *prāṇayāma* (souffle) et du *Yoga Nidrā* (relaxation).

La séance de Hatha Yoga constitue un rendez-vous régulier avec soi-même. Outre la réappropriation de son corps, la souplesse et l'amélioration des fonctions vitales, la pratique donne accès à une meilleure maîtrise de ses émotions et apporte détente et concentration.



OÙ PRATIQUER ?

Les professeurs de la FFHY sont présents sur l'ensemble du territoire français dont les Dom-Tom, ainsi qu'en Belgique et au Luxembourg. Les professeurs de yoga qui vous sont recommandés par la FFHY sont titulaires du diplôme de la Fédération Française de Hatha Yoga.

NAMASKAR

Namaskar est le bulletin de liaison de la Fédération Française de Hatha Yoga. Il paraît quatre fois par an.

Son nom, *Namaskar* évoque en Inde une salutation respectueuse. Ce bulletin a pour but d'informer les adhérents de l'actualité de la FFHY et présente des sujets en relation avec le yoga.

