

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	À définir	Public particulier	Spécialisation
25 au 28 avril 2019	Fréjus	Les Upanishad du Yoga	Thématique
30 mai au 2 juin 2019	À 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	Nombre de cours	Forfait	Séance
Technique Posturale	2h	7	250 €	40 €
Anatomie Physiologie	2h	7	250 €	40 €
Cours mensuels Mercredi	3h	7	315 €	50 €
Cours mensuels Dimanche	3h	7	315 €	50 €



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 »*



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



## TECHNIQUE POSTURALE

SAMEDI - 14H00/16H00

SIEGE FFHY

- 13 octobre 2018 - Martine Frankignoulle  
« l'équilibre dans la posture, les postures d'équilibre »
- 17 novembre 2018 - Lina Lemaire  
« salutations au soleil – les enchaînements »
- 8 décembre 2018 - Chantal Hérault  
« postures sur le ventre (préparation et précautions) »
- 26 janvier 2019 - Claudine Cornier  
« alignements : géométrie et précision dans les postures »
- 09 mars 2019 - Maire-Hélène Corlaix  
« postures à genoux »
- 18 mai 2019 - Jacky Spilliers  
« bandha, suspension du souffle »
- 15 juin 2019 - Pascale Houbin  
« mudra et symbolisme »

## ANATOMIE - PHYSIOLOGIE

SAMEDI - 16H30/18H30

SIEGE FFHY

- 13 octobre 2018 - Martin Vanderkam  
« appui + proprioception et centre de gravité »
- 17 novembre 2018 - Anne Béatrice Leygues  
« la ceinture pelvienne »
- 8 décembre 2018 - Anne Béatrice Leygues  
« lombaires et cervicales en postures allongées (dos/ventre) »
- 26 janvier 2019 - Katia Cornier  
« les extensions musculaires, articulaires, ligamentaires »
- 09 mars 2019 - Katia Cornier  
« architecture du pied et ses appuis »
- 18 mai 2019 - Martin Vanderkam  
« les contractions volontaires, réflexes et permanentes »
- 15 juin 2019 - Claudine Cornier  
« les effets physiologiques d'un enchaînement »



## COURS MENSUELS

MERCREDI - 09H15/12H15

MAISON SAINTE AGNÈS

- 🔥 10 octobre 2018 - Pierre-Yves Mansat
- 🔥 14 novembre 2018 - Pierre-Yves Mansat
- 🔥 5 décembre 2018 - Pierre-Yves Mansat
- 🔥 16 janvier 2019 - Pascale Houbin
- 🔥 13 mars 2019 - Pierre-Yves Mansat
- 🔥 15 mai 2019 - Pascale Houbin
- 🔥 12 juin 2019 - Pierre-Yves Mansat

DIMANCHE - 09H30/12H30

DOJO RIPOCHE

- 🔥 14 octobre 2018\* - Martine Frankignoulle
- 🔥 18 novembre 2018 - Lina Lemaire
- 🔥 9 décembre 2018 - Chantal Hérault
- 🔥 27 janvier 2019\*\* (salle AG) - Claudine Cornier
- 🔥 10 mars 2019 - Marie-Hélène Corlaix
- 🔥 19 mai 2019 - Jacky Spilliers
- 🔥 16 juin 2019 - Pascale Houbin

\* La séance aura lieu à la FFHY

\*\* La séance aura lieu au FIAP

## LIEUX

SIEGE FFHY

7 rue de Plaisance  
75014 Paris

DOJO RIPOCHE

58 rue Maurice Ripoché  
75014 Paris

MAISON SAINTE AGNÈS

23 rue Oudinot  
75007 Paris

Renseignements et réservations  
01 45 44 02 59  
www.ff-hatha-yoga.fr