

> STAGES NATIONAUX

Dates	Lieux	Thèmes	Types
24 au 27/10/2019	Toulon	Yoga et Adolescents	Spécialisation
24 au 27/10/2019	Rhuys	Personnes âgées et fragiles	Spécialisation
20 au 23/02/2020	Lyon	Textes fondamentaux et asana	Thématique
23 au 26/04/2020	Dax	Méditation	Approfondissement
21 au 24/05/2020	Région parisienne	Assises Les grands maîtres	Thématique
02 au 03 /05/2020	Bruxelles	L'essence du yoga	Bruxelles
06 au 11/07/2020	en cours de validation	Pratique et perfectionnement	Tout public

* Stage d'approfondissement réservé aux élèves-professeur de 3^e, 4^e année et professeurs titulaires

> DIRECTION DE L'ANTENNE

Catherine SCHMID-BURGK

Directrice

Tél. : 0049 7621 48974

Mail : sbcath@hotmail.com

Marlène KOCHERT

Directrice adjointe

Tél. : 06 61 18 69 60

Mail : marlene.kocher@gmail.com

Jean-Marc LASSIAT

Directeur technique

Tél. : 06 87 25 52 93

Mail : yogajmllassiat@orange.fr

Christophe BRUNNER

Intendant

Tél. : 06 72 28 93 32

Mail : ch.brunner@laposte.net

> CONDITIONS GÉNÉRALES

Inscriptions :

Catherine SCHMID-BURGK

Directrice de l'antenne

0049 7621 48974

sbcath@hotmail.com

au plus tard 15 jours avant la date du stage

Tarifs formation (hors frais de séjour)

- Pour les 3 premières années : 114 heures obligatoires
- Tarif : 1200 € par année de formation
Paiement total ou partiel par
 - Prélèvement
 - Virement
 - Carte bancaire
 - Chèque (ordre FFHY)
- Pour les 4^{ème} année : 78 heures obligatoires, dont 48 heures en antenne (cotisation annuelle incluse)
Tarif : 702 €

3 stages nationaux obligatoires* = 90 heures (inclus dans le prix des 3 premières années de formation)

* Un supplément pour la location des espaces, calculé en fonction du lieu, est demandé, pour chaque stage national.
L'hébergement et la restauration sont en supplément et calculés en fonction du lieu pour chaque stage national.

Apporter un tapis de yoga + une couverture pour la pratique.

Lieu des séminaires :

Hôtel Bristol Mulhouse

18 rue de Colmar

68100 Mulhouse

03 89 42 12 31



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE Hatha Yoga

« L'enseignement traditionnel du yoga »



**ANTENNE
FFHY ALSACE**

**FORMATION DE
PROFESSEUR DE YOGA
2019-2020**

www.ecole-hatha-yoga-alsace.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'Etat
SIRET : 30214866300032 - Code NAF : 9499Z

Numéro ORIAS : 19003425 - FFHY adhère à la Fédération de la Formation Professionnelle (FFP)

> 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 traditionnel du yoga. 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'ANTENNE

L'antenne **FFHY - Alsace** est l'antenne de la région est de la France, de la Fédération Française de Hatha Yoga.

Outre la formation initiale et continue des professeurs de yoga, elle propose également des manifestations 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

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.

La 4ème année, est en partie consacrée à la soutenance d'un mémoire. Sa durée est de **78 heures** dont **48 heures** en antenne.

Elle est validée par un diplôme fédéral.

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.

Conditions/Prérequis : avoir plus **21 ans** et **3 ans minimum** de pratique hebdomadaire du yoga, attestés par un professeur.

Modalités d'inscription : 2 photos d'identité récentes, la fiche de préinscription remplie et l'attestation du professeur de yoga.

> AGENDA 2019-2020

12/10 et 13/10/2019
Mulhouse

16/11 et 17/11/2019
Mulhouse

11/01 et 12/01/2020
Mulhouse

08/02 et 09/02/2020
Mulhouse

07/03 et 08/03/2020
Mulhouse

04/04 et 05/04/2020
Mulhouse

09/05 et 10/05/2020
Mulhouse

> LE PROGRAMME

Anatomie - Physiologie - 32 heures

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

Philosophie et tradition - 42 heures

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

Approfondissement du yoga - 126 heures

Étude symbolique et technique des postures (asana) description des bienfaits et des précautions à respecter. Pratique du souffle (pranayama) 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 3^{ème} âge.

Stages nationaux - 90 heures

