STAGES NATIONAUX

Les stages nationaux organisés par la FFHY sont conditionnés par la situation sanitaire nationale.

Merci de vous rendre régulièrement sur le site de la fédération pour consulter l'agenda 2020-2021.

DIRECTION DE L'ANTENNE

Catherine SCHMID BURGK
Directrice
Tél. : 0049 7621 48974
Mail : sbcath@hotmail.com

Christophe BRUNNER
Directeur adjoint
Tél. : 06 72 28 93 32
Mail : ch.brunner@laposte.net

Jean Marc LASSIAT
Directeur technique
Tél. : 06 87 25 52 93
Mail : yogajmlassiat@orange.fr

Monique VOISINET
Intendante
Tél. : 06 70 21 81 33
Mail : moniquevoisinet@gmail.com

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	Durée	Annuel
1ère à 3ème année*	114h	1 200 €
4ème année*	108h	702 €

* Dont 117 € de cotisation à la FFHY

- Paiement total ou partiel par virement ou par chèque à l'ordre de la FFHY.

Apporter un tapis de yoga et 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

Antenne de l'Alsace

Fondée par Shri Mahesh
« *Enseignement traditionnel du yoga* »

FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA 2020-2021

alsace.ffhy.eu

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 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'ANTENNE

Outre la formation initiale et continue 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

La formation comprend au minimum 420h 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 108h (48h en antenne + deux stages ou 78h en antenne + un stage). Elle est validée par un diplôme fédéral.

L'élève peut choisir de rester en formation diplômante sur quatre ans ou de passer en certification à l'issue des trois premières années de formation.

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 2020-2021

- 26 & 27 septembre 2020
- 17 & 18 octobre 2020
- 14 & 15 novembre 2020
- 9 & 10 janvier 2021
- 13 & 14 février 2021
- 17 & 18 avril 2021
- 5 & 6 juin 2021

Activité conditionnée par la situation sanitaire nationale

LE PROGRAMME

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 Sūtra*
- *Upaniṣad*
- *Hatha Yoga pradīpikā*
- *Gheraṇḍa samhitā*
- 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 *prānāyāma* (pratiques fondées sur le souffle) et de *Yoga Nidrā* (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).

Les stages nationaux.