



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE Hatha Yoga Antenne de l'Alsace

PROGRAMME DE FORMATION 2023/2024 (8^{ème} année)

16 /17 septembre 2023

- Fiche technique : Makara asana (Agnès Schwitti)
- Tradition : Darshana, présentation générale (C. Schmid-Burgk)
- Anatomie/physiologie : Fascia (Charles Bernard, ostéopathe)
- Examen blanc (Mémoires)
- Pratique Evelyne Frund (prof. FFHY)
- Pratique : Magali Rossé (prof. FFHY)

21/22 octobre 2023

- Fiche technique : Natanada asana, posture de la danse cosmique (A. Schwitti)
- Tradition : La méditation, découverte de l'intériorité à travers quelques Upanishads (Pr. Jacques Scheuer, docteur en sciences indiennes)
- Anatomie/physiologie : Le nerf sciatique (Dr. Wolfgang Schmid-Burgk)
- TC : Kriya (visio)
- TC : Mahabarata (visio)
- Pratique : Marlène Kochert (prof. FFHY)

18 /19 novembre 2023

- Fiche technique : Shalabha asana (A. Schwitti)
- Tradition : La Bhagavad Gita (Carmen Sala)
- Anatomie/physiologie : La cellule (Dr. Maurice Collin)
- TC : Tantra (visio)
- Exposé : Le Yoga en maternelle (Claire Muller)
- Pratique : Murielle Colin (prof. FFHY)

13/14 janvier 2024

- Fiche technique : Purna deha nada shakti asana (A. Schwitti)
- Tradition : Chakra (Monique Voisinet)
- Anatomie/Physiologie : Système respiratoire (Dr Hélène Streit, médecin généraliste))
- TC : Purana (visio)
- TC : Construction d'une séance (visio)

9/10 mars 2024

- Fiche technique : Pada angustha mukha sparsha asana (A. Schwitti)
- Tradition : La mythologie hindoue (Brigitte Landanger, prof. FFHY)
- Anatomie/Physiologie : Les effets du yoga sur le coeur (Dr. Joanna Dutheil, cardiologue)
- TC : Le symbolisme dans les postures (visio)
- Pratique : Brigitte Landanger
- Pratique : Alexandra Merle (prof. FFHY)

25/26 mai 2024

- Fiche technique : Shavasana (A. Schwitti)
- Tradition : La notion de Prana (C. Schmid-Burgk)
- Anatomie/physiologie : La cage thoracique (Mathilde Ventejou, ostéopathe)
- TC : Le diaphragme (visio)
- TC : Le Ramayana (visio)

NB : Programme pouvant subir des modifications. A chaque week-end : minimum de 5 heures de pratique.