FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE Hatha Yoga
Antenne de l'Alsace

PROGRAMME DE FORMATION 2026/2027 (11 ème année)

12/13 septembre 2026
- Présentation de l'équipe - Informations sur l'antenne et sur la formation
- Grande pratique posturale avec Françoise Vouaux
- Fiche technique : Sarvangasana – la chandelle (Marie-Pierre Slemett, prof FFHY)
- Tradition : Surya – La salutation au soleil (Marina Vouaux- Zech)
- Exposé : Kabir (Brigitte Landanger)
- Mémoire : Examen blanc (Sophie Heidet)

10/11 octobre 2026 stage commun avec l'antenne de Lorraine, à Vigy (Stage facultatif)

14 /15 novembre 2026
- Fiche technique : Tittibha asana – le vanneau (Agnès Schwitti)
- Tradition : Manoshodhana, la purification du mental (Carmen Sala)
- Anatomie/physiologie : Le sommeil (Dr. Maurice Collin))
- Exposé : Les mots du Yoga (Monique Voisinet)
- Tronc commun 2 – 1 (Mahabharata/Bhagavad Gîta – Construction d'une séance)

16/17 janvier 2027
- Fiche technique : Dwipada akarna dhanirsana (Agnès Schwitti)
- Tradition : Samkhya et Yoga (Catherine Schmid-Burgk)
- Anatomie/physiologie : Le muscle (Claude Marchal, kinésithérapeute)
- Exposé : Les 5 éléments à travers les postures (Magali Rossé)
- Tronc commun 2 – 2 (Ramayana – Système respiratoire)

27 /28 février 2027
- Fiche technique : Mukta vejrasana (Agnès Schwitti)
- Tradition : Les Upanishad du Yoga (Catherine Schmid-Burgk)
- Anatomie/physiologie : Appareil urinaire (Dr. Yann Le Guillouzic)
- Exposé : Ahimsa (Caroline Kratz)
- Tronc commun 2 -3 (Purana – Symbolisme dans les postures)

13/14 mars 2027
- Fiche technique : Ekapadasthivasana (Agnès Schwitti)
- Tradition : Les mudra (Magali Rossé)
- Anatomie/physiologie : Les effets du yoga sur le système immunitaire (Dr Wolfgang Schmid-Burgk)
- Exposé : Les grandes épopées (Monique Voisinet)
- Tronc commun 2 - 4 (Origines du yoga)

29/30 mai 2027
- Fiche technique : Triguna asana (Agnès Schwitti)
- Pratique par Marlène Kochert (Prof. FFHY)
- Tradition : Les grandes divinités de l'Inde (Monique Voisinet)
- Anatomie/physiologie : Système lymphatique (Dr. Yann Le Guillouzic)
- Exposé : Les castes (Claudine Tannacher)
- Tronc commun 2 - 4 (Notions fondamentales du yoga)

À chaque we de formation, un minimum de 5 à 6 heures de pratique sont assurées

Programme sujet à modification