



STAGE FFHY-NORMANDIE année 2020/2021
*Comment les Enseignements du Yoga-Vedanta-Tantra peuvent-ils
 nous révéler les processus structurels et structurants de la
 construction de l'égo et de la mise en évidence de l'intégrité de l'âme*



Samedi 12 Décembre

	8h30 – 9h00	Prise de contact administrative	Lise et Annick
	9h00 - 10h45	Pratique posturale Mahesh	Marie-Hélène Annick
	10h45 – 11h00	Pause	
	11h00 - 11h45	Yoga Nidra Méditation guidée Sur le chemin de l'intime de Soi	Bhaktaraj (Serge)
	12h00 - 14h00	Repas libres sur place ou extérieurs (voir bulletin d'inscription)	
	14h00 - 15h30	« L'incarnation » <i>La naissance de l'égo est-elle inévitable et nécessaire ? (1^{ère} partie)</i>	Serge
	15h30 - 16h00	Pause	
	17h00 – 18h30	Petite pratique et/ou Yoga Nidra Le jeu de la résonance de cœur à cœur	Lise

Dimanche 13 Décembre

	8h30 à 9h30	Administratif de la rentrée	Marie-Hélène/Annick/Lise
	9h30 - 11h30	L'organe du cœur et la circulation	Dr. Lise
	11h45 à 12h15	Présentation de > Philosophie (ouvrages – animateurs) > Parole-libre > Mémoires > Choix des tuteurs	
	12h15 - 13h30	Repas partagé en commun	
	13h30 - 14h10	Yoga Nidra	Serge
	14h10 – 14h45	Pause	
	14h45 - 16h00	Pratique posturale Mahesh	Marie-Hélène

BULLETIN D'INSCRIPTION OBLIGATOIRE A RETOURNER AVANT LES JOURNEES



**FFHY antenne régionale de NORMANDIE
Séminaire du 12 au 13 Décembre 2020**



M. Mme Mlle :

Adresse :

.....

Code postal : Ville :

Tél. :

Adresse email :

Antenne Régionale (auditeurs-libre ou professeur) : Année :

Tarifs :

- ☐ Totalité du week-end : 90 €, professeur à jour de leur cotisation FFHY : 80 €
- ☐ Journée du samedi : 60 €, professeur FFHY : 50 €
- ☐ Journée du dimanche : 40 €, professeur FFHY : 35 €
- ☐ Méditation guidée incluse dans les tarifs

Repas pris :

- | | | |
|---|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sur place en commun et partage | <input type="checkbox"/> samedi | <input type="checkbox"/> dimanche |
| <input type="checkbox"/> Sur place en individuel | <input type="checkbox"/> samedi | <input type="checkbox"/> dimanche |
| <input type="checkbox"/> A l'extérieur | <input type="checkbox"/> samedi | <input type="checkbox"/> dimanche |

Ce document est à adresser à la direction de la FFHY-Normandie :

Monsieur Serge Lelandais
Résidence Vallon Saint Hilaire
47 Rue de la Petite Porte 76000 ROUEN
Téléphone : 02 35 71 65 01 (Serge Lelandais)
ou 02 35 60 47 17 (Annick Quéguiner)

Nous vous prions d'arriver **15 mn** avant les horaires des prestations afin de faciliter l'organisation

**Nous vous remercions de répondre à toutes les questions posées
pour faciliter la préparation du séminaire et le respect des consignes sanitaires.**

***Le stage aura lieu :
Salle de judo Jikoro Rue de Verdun Bihorel***

Plan d'accès pour le séminaire et les journées de formation à BIHOREL Normandie :



Dates des journées de formation 2020/2021 de 8h30 précise à 19h30 :

***Comment les Enseignements du Yoga-Vedanta-Tantra peuvent-ils nous révéler
les processus structurels et structurants de la construction de l'égo
et de la mise en évidence de l'intégrité de l'âme***

Stage régional 14 / 15 Novembre –Weekend du 12 / 13 / Décembre

Journées de Formation : 09 Janvier 2021 - 13 Mars - 10 Avril - 29 Mai - 26 Juin -

Les auditeurs libres, les professeurs diplômés sont conviés à participer à ces journées thématiques soit dans un esprit d'approfondissement personnel ou de formation continue.

Toutes nos Journées développeront la science des enseignements universels selon la tradition indienne à la fois dans les vécus posturaux du yoga et par extension de les reconnaître dans notre vie de tous les jours.

Le 10 Avril – Journée spéciale de pratique : De la pratique personnelle à la spontanéité de l'émergence de l'asana.

Le 29 Mai – Journée de présentation des mémoires. Pratique : Présentation par les élèves-professeur des mémoires. Pédagogie d'enseignement : par les Cadres de l'Antenne. Exposés : Présentation par les élèves-professeur des mémoires

Sur l'ensemble de l'année d'autres axes vous seront proposés : Réflexions sur des grands thèmes en corrélation avec le Yoga ; liberté, attachement, renoncement etc.. dans un contexte d'interactivité entre tous les participants aux journées. L'anatomie-physiologie par l'étude des fonctions cardiaques, du système respiratoire, la neuro-dynamique dans les pratiques posturales. Des ateliers pédagogiques posturaux et physiologiques etc....

Tout au long de cette prochaine année nous étudierons et recevrons les enseignements universels dans les pratiques de yoga et dans la vie quotidienne sous l'angle de la connaissance de soi (Jnana Yoga).

Des ouvrages sont disponibles auprès du Centre Vedantique Ramakrishna de Gatz (www.centre-vedantique.fr). Radio védique : www.rggweb.fr