

Antenne : Normandie - Programme 2026-27

Thème de l'année : De la vie à la mort pour une incarnation réussie	10/10/2026	11/10/2026	07-nov	05-déc	13/02/2026	13-mars	10-avr	29-mai	19-juin
Postures	2 pratiques dans la journée	2 pratiques	2 pratiques dont une en petit groupe	2 pratiques	2 pratiques	2 pratiques	Présentation d'une séance de 20 mn par les PY4	2 pratiques dont une en petits groupes	Pratique longue
	Référents de l'antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	PY4	Référents antenne	Référents antenne
	Enchaînement type Mahesh	Type Mahesh							
Ateliers pédagogiques	Méditation guidée + Conférence	Fondamentaux Mahesh	Petits groupes de travail pédagogique	Cours de philosophie Yoga Vedanta Tantra sur chacune de nos journées	Cours de philosophie Yoga Vedanta Tantra	Cours de philosophie Yoga Vedanta Tantra	Retour sur les présentations de séance des PY4	Petits groupes de travail pédagogique	Pédagogie d'enseignement
	Swami Atmarupananda	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne
Anatomie	Le système nerveux implication dans les pratiques	Le système musculaire		Les chaînes musculaires	Les chaînes musculaires (2)		Les fascias émergence, maintien, dissolution de l'asana	Les fascias ou tissus conjonctifs	Les fascias (suite)
	Dr. Lise Queguiner	Dr. Lise Queguiner		Dr. Lise Queguiner	Dr. Lise Queguiner		Dr. Lise Queguiner	Dr. Lise Queguiner	Dr. Lise Queguiner
Pédagogie posturale et d'enseignement	Rappels des fondamentaux pratique Sri Mahesh	Rappels des fondamentaux		Mise en application pratique	Mise en application pratique	Suivi des mémoires à chaque journée	Suivi des mémoires à chaque journée	Les fascias leur importance dans la structure de asana	Travail musc, gravitation, résistance du sol leurs implications dans l'asana
	Référents antenne	Référents antenne		Dr. Lise Queguiner	Dr. Lise Queguiner	Référents antenne	Référents antenne	Dr. Lise Queguiner	Dr. Lise Queguiner
Culture - Philosophie	De renaissances en ren-essence	Le processus d'apoptose des cellules du corps	La Déesse Kali destruction de l'ignorance	La vie, la mort dans la Bhagavad Gita	Questionnement sur la mémoire qui passe de vie en vie	Dynamique évolutionnelle du karma	La vie, la mort dans la Katha Upanishad	La vie, la mort, Présence	Titre à définir
	Serge Lelandais	Dr. Lise Queguiner	Stéphanie Wallet	Annick Queguiner	José Chapeira	Didier Lingée	Christine Aldeguer	Serge lelandais	Marie-Hélène Corlaix
Evaluations	A chaque journée 3/4 d'heure de Parole libre PY2 / PY3	PY2 / PY3	PY2 / PY3	PY2 / PY3	PY2 / PY3	PY2 / PY3	Présentation séance posturale PY4 et +	Oral Mémoires 20 mn par élève PY4 et +	Oral Mémoires 10 mn par élève PY4 et +
	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne
Vie de l'antenne	Présentation de la FFHY, de la formation	Présentation de la FFHY, de la formation	Présentation de Qualiopi / Akasha / RI	Questionnaire de satisfaction	Suivi des mémoires au fil de l'année par les tuteurs et co-tuteurs	Questionnaire de satisfaction	Entretien de fin d'année	Entretien de fin d'année	Entretien de fin d'année
	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne	Référents antenne

9 heures

8 heures

9 heures

9 heures

9 heures

9 heures

9 heures

9 heures

9 heures

Total : 80 heures