



Formation FFHY-NORMANDIE année 2021/2022

Les VAYU cosmiques – les Prāṇā universels – les prāṇā individuels



Samedi 14 Mai 2022

	8h15 – 8h30	Accueil et Administratif	
	8h30 – 9h30	Pédagogie d'enseignement par les élèves-professeur de 4 ^{ème} année <i>20 mn chacune</i> <i>(Stéphanie – Manon – Marina)</i>	Supervisée par les Cadres de l'antenne
	9h45 – 11h10	Pause	
	11h10 – 12h00	<i>Mise en application pratique de l'exposé sur l'endocrinologie et le yoga</i>	Dr. Lise
	12h00 – 13h10	Repas	
	13h10 – 14h00	« Parole libre des élèves » « Présentation préparatoire des mémoires »	Serge / Lise / Annick / Marie-Hélène
	14h00 – 15h30	Les prāṇāyamā (suite) Respiration polaire avec pratiques adaptées	Serge
	15h30 – 15h45	Pause	
	15h45 – 17h20	Pratique posturale type Mahesh	Professeur ou Cadres de l'antenne FFHY
	17h20 – 17h30	Pause	
	17h30 – 18h30	Philosophies par groupe Vijñānabhairava 3 ^{ème} année et plus Vedanta 2 ^{ème} année Yoga sutra 1 ^{ère} année (Les auditeurs-libre peuvent suivre l'une ou l'autre des philosophies)	Serge Annick Marie-Hélène