



STAGE FFHY-NORMANDIE année 2022/2023
Les VAYU cosmiques – les Prāṇā universels – les prāṇā individuels



Samedi 15 Octobre

8h30 – 9h00	Prise de contact administrative	Lise et Annick
9h00 - 11h00	Pratique posturale Mahesh	Marie-Hélène (Vice-présidente FFHY Nationale Directrice technique Normandie) Annick (Directrice adjointe Normandie)
11h00 - 11h45	Méditation guidée	Serge
12h00 - 14h00	Repas libres sur place ou extérieurs (voir bulletin d'inscription)	
14h00 - 15h00	Conférence : Le souffle nous parle de l'énergie de la Vie : Le pranayama processus d'intégration des prāṇā Questions/réponses	Serge Directeur de l'antenne de Normandie
15h00 – 15h15		
15h15 - 15h30	Pause	
15h30–17h30	Pratique Mahesh	Cadres de l'antenne
17h30 – 18h00	Yoga Nidra	Serge
Dimanche 16 Octobre		
8h30 à 9h30	Administratif de la rentrée	Marie-Hélène/Annick/Lise
9h30 - 11h30	Le rachis cervical Anatomie-Physiologie Pratique Neurodynamique	Dr. Lise (Intendante antenne Normandie)
11h45 à 12h15	Présentation de > Philosophie (ouvrages – animateurs) > Parole-libre > Mémoires > Choix des tuteurs	
12h15 - 13h30	Repas partagé en commun	
13h30 - 14h10	Méditation	Serge
14h10 – 14h45	Pause	
14h45 - 16h00	Pratique pédagogie en relation avec le cou	Cadres de l'antenne

BULLETIN D'INSCRIPTION



FFHY antenne régionale de NORMANDIE
Séminaire exceptionnel du 15 au 16 Octobre 2021



Les VAYU cosmiques – les Prāṇā universels – les prāṇā individuels

M. Mme Mlle :

Adresse :
.....

Code postal : Ville :

Tél. :

Adresse email :

Antenne Régionale (Elèves en formation 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 €
- ½ Journée pour tous : 30 €

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.**

(Voir plan d'accès ci-dessous)

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



Dates des journées de formation 2022/2023 de 8h30 précise à 18h30 :

Les VAYU cosmiques – les Prāṇā universels – les prāṇā individuels

Stage régional 15 / 16 Octobre

***Journées de Formation : 19 Novembre - 10 Décembre - 07 Janvier 2023 -
04 Mars - 15 Avril - 13 Mai - 17 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 04/mars – Journée spéciale de pratique : De la pratique personnelle à la spontanéité universelle

Le 15 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 du rachis, du système respiratoire, la neuro-dynamique dans les pratiques posturaux. 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.

Des ouvrages sont disponibles auprès du Centre Védantique Ramakrishna de Gretz 77220

(www.centre-vedantique.fr).

Des conférences, des enseignements, des pratiques sont accessibles gratuitement sur le site :

<https://normandie.ffhy.eu>