

STAGE FFHY NORMANDIE année 2023/2024
***Les Pratiques de Yoga et l'étude approfondie
de la Bhagavad Gita***

Samedi 14 Octobre

	8h30 – 9h00 9h00 – 9h30	Prise de contact administrative Présentation des 1 ^{ères} années	Annick Les animateurs
	<i>9h30 - 10h30</i>	<i>Présentation du contexte historique de la Bhagavad Gita</i>	<i>Annick</i>
	<i>10h45 - 12h00</i>	<i>Pratique posturale en relation avec la BG</i>	<i>Lise et Serge</i>
	12h00 – 14h00	Repas	
	14h15 – 14h45	Présentation de FFHY Normandie et FFHY France	Annick et les animateurs
	15h00 – 15h30	Présentation de l'enseignement des philosophies et les ouvrages à étudier	Marie-Hélène Annick Serge
	15h30 – 16h45	Pratique posturale	Marie-Hélène
	16h45 – 17h15	Pause	
	17h15 – 18h30	Anatomie/Physiologie l'œil et la vision (applications pratiques)	Lise

Dimanche 15 Octobre

	<i>9h00 – 10h00</i>	<i>Bhagavad Gita 1^{er} chapitre</i>	<i>Marie-Hélène</i>
	10h00 – 10h15	Pause	
	10h15 / 11h30	Pratique Posturale	Annick
	11h30 – 12h00	Yoga nidra	Marie-Hélène
	12h15 – 14h00	Repas	
	14h00 – 14h30	Echanges de paroles libres	Animateurs
	14h30 – 15h00	Pédagogie posturale : La dynamique du mouvement et les applications bio- mécaniques dans l'asana	<i>Serge</i>
	15h00 – 15h30 15h30 – 16h00	Pratique posturale Méditation	Lise Serge