



FFHY-NORMANDIE année 2026/2027
Salle de judo Rue de Verdun 76420 Bihorel



De la vie à la mort pour une incarnation réussie

De la naissance aux renaissances au cœur de l'essence

Samedi 10 Octobre

**Journée exceptionnelle avec la présence
de Swami Atmarupananda du Centre Vedantique Ramakrishna de Gretz 77220**

8h30 – 9h00	Prise de contact administrative	Lise et Stéphanie
9h00 - 11h00	Pratique posturale type Mahesh	Didier
11h00 - 11h45	Méditation guidée	Swami Atmarupananda
12h00 - 14h00	Repas libres sur place ou extérieurs (voir bulletin d'inscription)	
14h15 - 16h00 16h00 – 16h30	Conférence : De la vie à mort pour une incarnation réussie Questions/réponses	Swami Atmarupananda
16h30 - 16h45	Pause	Départ de Swami
16h45 - 18h00	Pratique posturale	Marie-Hélène

Dimanche 11 Octobre

8h30 – 9h00	Encaissement administratif	Lise et Stéphanie
9h00 - 10h30	Le processus d'apoptose : « La mort des cellules de notre corps »	Dr. Lise
10h45 – 11h45	Présentation des philosophies	Cadres de l'antenne
12h00 - 13h30	Repas partagé en commun	
13h30 - 14h30	Yoga Nidra Méditation	Serge
14h30 – 14h45	Pause	
14h45 - 16h15	Pratique Posturale	Didier

BULLETIN D'INSCRIPTION



FFHY antenne régionale de NORMANDIE
Séminaire exceptionnel du 10 au 11 Octobre 2026
avec Swami Atmarupananda du CVR de Gretz 77220
« De la vie à la mort pour une incarnation réussie »



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 : 50 €, professeur FFHY : 40 €
- ces tarifs comprennent la méditation et conférence de Swamiji
- Méditation guidée et conférence de Swami Atmarupananda : 30 €

gratuit pour les
adhérents du GCOB
yoga et du CRY

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 : 07 88 59 22 97 (directeur)
ou 06 17 19 18 04 (Stéphanie Wallet directrice-adjointe)

Nous vous prions d'arriver 20 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 :



Dates des journées de formation 2026/2027 de 8h30 précise à 18h30 :

Thème de l'année : De la vie à la mort pour une incarnation réussie

Week-end de Formation 10 / 11 Octobre présence de Swami Atmarupananda
Journées de Formation : 07 Novembre - 05 Décembre -
13 Février 2027 - 13 Mars - 10 Avril - 29 Mai - 19 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.

10/11/octobre – 2026 De la vie à la mort pour une incarnation réussie : Méditation guidée et Conférence de Swami Atmarupananda –

11/octobre – Conférence Dr. Lise Queguiner : Le processus d'apoptose, la mort des cellules du corps.

07/novembre – Conférence Stéphanie Wallet : La déesse Kali, la puissance de ses manifestations pour la destruction de l'ignorance.

05/décembre – Conférence Annick Queguiner : La vie, la mort dans la Bhagavad Gita –

Conférence Dr. Lise Queguiner : Les chaînes musculaires (I)

13/février 2027 – Conférence José Chapiéra : Questionnement sur la vie qui passe de vie en vie –

Conférence Dr. Lise Queguiner : Les chaînes musculaires (II)

13/mars – Conférence Didier Lingée : La dynamique évolutionnelle du karma dans le processus de l'incarnation, réincarnation.

10/avril – Conférence Christine Aldeguer : La vie, la mort dans la Katha Upanishad –

Conférence Dr. Lise Queguiner : Les fascias avec une mise en pratique dans l'émergence, le maintien, la dissolution de l'asana dans et par le corps du pratiquant (I)

29/mai – Conférence Serge Lelandais : La vie, la mort, Présence –

Conférence Dr. Lise Queguiner : Les fascias ou tissu conjonctif, leurs importances dans la structure de l'asana (II)

19/juin – Conférence Dr. Lise Queguiner : Les fascias, travail musculaire, gravitationnel, résistance du sol leurs implications dans l'asana.

Journée de synthèse avec questions/réponses

Afin de faciliter et de vous préparer à cet élan pratique et spirituel, les cadres de la FFHY Normandie vous proposent d'acquérir les 2 ouvrages essentiels à partir desquels tous nos partages et réflexions s'articuleront : "Les Yogas Pratiques" comprenant le Karma – Bhakti – Raja-Yoga – (10 €) et le "Jnana-Yoga" (7.50 €) de Swami Vivekananda (édition Albin Michel) auprès du Centre Vedantique Ramakrishna de Gretz (www.centre-vedantique.fr). Yoga et symbolisme de Sri Mahesh etc... Une bibliothèque de prêt de livres est présente au sein de notre antenne.