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 07 Novembre

	8h30 – 9h30	Pratique en petits groupes Pédagogie d'enseignement	Supervisée par les Cadres de l'antenne
	9h30 - 10h45	***Pratique posturale libre*** ***Pédagogie posturale***	Didier
	11h00 – 12h00	Philosophies par groupe Yoga sutra Viveka-cūḍā-mani Vijñānabhairavatantra	Didier Stéphanie Serge
	12h15 - 13h30	Repas libres sur place ou extérieurs (voir bulletin d'inscription)	
	13h45 - 14h30	Parole libre des élèves-professeurs Et auditeurs-libre	Animée par les Cadres de l'antenne
	14h45 - 16h15	Conférence : La déesse Kali destructrice de l'ignorance	Stéphanie Wallet
	16h45 - 18h00	***Pratique posturale*** ***Type Mahesh***	Didier
	18h00 – 18h30	Méditation guidée	Serge

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 €
❑ Méditation guidée et conférence de Swami Atmarupananda :

Repas pris :

❑ Sur place en commun et partage	❑ samedi	❑ dimanche
❑ Sur place en individuel	❑ samedi	❑ dimanche
❑ A l'extérieur	❑ samedi	❑ 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 Chapiera : 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 tissus 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.