



## PROGRAMME DE FORMATION 2023/ 2024 (45<sup>ème</sup> année)

(Tous les week-end sont ouverts aux professeurs et élèves professeurs de la FFHY)

### 9 et 10 SEPTEMBRE 2023

- **Fiche technique** : SURYODAYA
- **Culture et philosophie** : MYTHOLOGIE HINDOUE
- **Grande pratique posturale 3h.**
- Présentation des mémoires par les candidats 22-23

### 7 et 8 OCTOBRE 2023

- **Fiche technique** : HANUMAN
- **Culture et philosophie** : GURU
- **Anatomie/physiologie** : la ceinture scapulaire
- **Exposé** : Manon Baptiste : équanimité et spiritualité

### 11 et 12 NOVEMBRE 2023

- **Fiche technique** : SARVANGASANA
- **Anatomie /physiologie** : l'ŒIL
- **Etude** : DRISTI et pratique yoga des yeux

### 20 et 21 JANVIER 2024

- **Fiche technique** : EKAPADATTHANAJANUSHIRASANA
- **Culture et philosophie** : GERANDA SAMHITA
- **Grande pratique posturale**
- **Exposés**: Nathalie Sergejew : noces indiennes, traditions et rituels  
Aurélie Cailleau : La vache sacrée

### 9 et 10 MARS 2024

- **Fiche technique** : MAKARASANA
- **Culture et philosophie** : les castes
- **Anatomie /physiologie** : LE GENOU
- **exposés** : Virginie Held : Françoise DOLTO  
Lolita Maginot : Saraswati

### 4 et 5 MAI 2024 **WEEK END REGIONAL AVEC Mireille-Joséphine GUEZENNEC (HIMABINDU)**

- **Fiche technique** : GARUDAPAVANMUKTASANA
- **Grande pratique posturale**
- **Culture et philosophie** : **2 conférences de** Mireille-Joséphine Guézennec  
Vishnu et ses différentes montures (vahana) et le yoga nidra.
- **Soirée culturelle** : Bharata Natyam

### 15 et 16 JUIN 2024

- **Fiche technique** : Les TRIKONASANA
- **Etude**: MUDRA et BANDHA
- **Anatomie/physiologie** : les chaînes musculaires et les fascias

**NB : Programme pouvant subir des modifications. A chaque week-end : minimum de 5 heures de pratique.**