

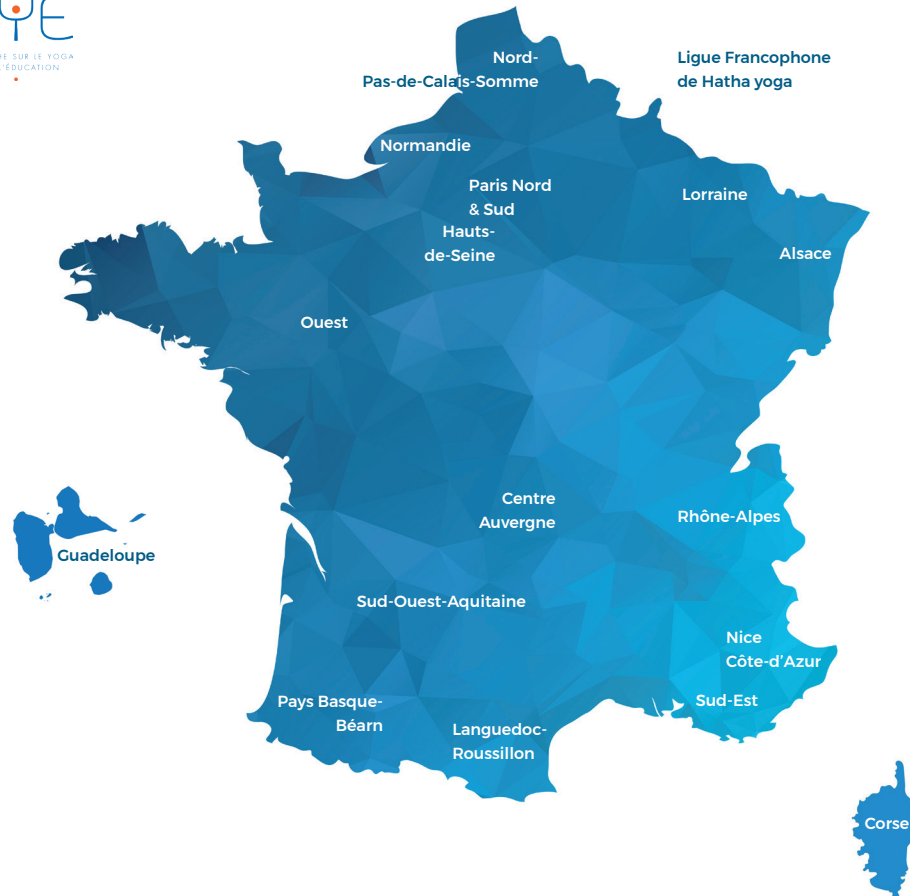
## NOS ANTENNES RÉGIONALES

Pour suivre la formation de professeur de yoga, trouver un cours dans votre région, connaître les stages qui sont organisés à proximité de chez vous, vous renseigner sur les manifestations culturelles proposées localement par la FFHY : adressez-vous à une des antennes régionales de la FFHY situées en France ou à la Ligue Francophone de Hatha Yoga de Belgique.

Retrouver l'actualité de nos antennes sur le site de la fédération :

[www.ffhy.eu/nos-antennes-regionales](http://www.ffhy.eu/nos-antennes-regionales)

Notre partenaire :



7, rue de Plaisance  
75014 Paris



01 45 44 02 59



secretariat@ffhy.fr



# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE Hatha Yoga

Fondée par Shri Mahesh  
« Enseignement traditionnel du yoga »



[www.ffhy.eu](http://www.ffhy.eu)

Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Police sous le n°W751014265

Déclaration d'activité enregistrée par la DIRECCTE sous le n°11 75 44664 75.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

SIRET : 30214866300032 - Code NAF : 9499Z

Numéro ORIAS : 19003425 - FFHY adhère à la Fédération de la Formation Professionnelle



# LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HATHA YOGA (FFHY)

La FFHY est une association loi 1901, déclarée à la Préfecture de police de Paris sous le numéro W751014265, qui a pour vocation l'étude et la pratique du yoga, la formation initiale et continue de professeurs de yoga, l'organisation de conférences, cours, stages de yoga et la diffusion d'ouvrages ou de revues s'y rapportant.

La FFHY a été fondée en 1968 par *Shri Mahesh* (Mahalingappa Ghatradyal), pour promouvoir le yoga en France dans son esprit traditionnel.

La fédération réunit environ 600 professeurs et plus de 11000 adhérents. Elle est représentée en France par 17 antennes régionales et en Belgique par convention avec la ligue Francophone de Hatha Yoga.

La FFHY est dirigée par un Conseil d'Administration de 7 membres élus lors de l'Assemblée Générale. Un comité des antennes réunit les directeurs des différentes régions.

La bonne concordance des activités de la FFHY et de ses professeurs avec ses missions est assurée par un comité « Éthique ».

La FFHY s'interdit toute prise de position à caractère politique ou confessionnel, ainsi que l'enseignement du Hatha Yoga dans un but thérapeutique.

## MISSIONS ET SERVICES

- La formation initiale et continue des professeurs de yoga
- La garantie d'un enseignement selon la tradition
- Un accompagnement technique, administratif et juridique des professeurs
- Une assurance spécifique
- L'organisation de conférences, cours, stages et assises nationales
- L'organisation de manifestations culturelles
- La relation avec les pouvoirs publics

## NAMASKAR

Namaskar est la revue de la Fédération Française de Hatha Yoga. Elle paraît quatre fois par an, et a pour but d'informer les adhérents de l'actualité de la FFHY et présente des sujets en relation avec le yoga.

Namaskar évoque en Inde une salutation respectueuse.



« *L'esprit sage se construit lui-même et aide aussi les autres à se construire.* »

Shri Mahesh - L'Inde notre héritage - page 44



# LE HATHA YOGA

La FFHY se fait un point d'honneur à l'enseigner comme elle lui a été transmise dans les écrits fondamentaux, par des maîtres et des professeurs dont son fondateur, *Shri Mahesh*. C'est une science sacrée de la sagesse humaine et des lois de la nature.

Avec les époques, le yoga s'est décliné sous diverses approches pratiques dont l'objectif est toujours d'atteindre l'arrêt des mouvements du mental, le silence, comme aboutissement de la méditation.

La discipline du Hatha Yoga est une méthode expérimentale de « l'Être ». Il peut être pratiqué par tous : jeunes enfants, adolescents, adultes, personnes âgées ; il peut être adapté pour les femmes enceintes ou les personnes en situation de handicap ou de pathologie.

La transformation et la connaissance de soi ne peuvent être obtenues que par l'expérience personnelle, l'important est de pratiquer.

## LA SÉANCE DE HATHA YOGA

Dans la pratique, la séance de yoga se compose d'une multitude d'exercices et de techniques, notamment la pratique des *āsana* (postures), du *prānāyāma* (souffle) et du *Yoga Nidrā* (relaxation).

La séance de Hatha Yoga constitue un rendez-vous régulier avec soi-même. Outre la réappropriation de son corps, la souplesse et l'amélioration des fonctions vitales, la pratique donne accès à une meilleure maîtrise de ses émotions et apporte détente et concentration.

## OÙ PRATIQUER ?

Les professeurs de la FFHY sont présents sur l'ensemble du territoire français dont les Dom-Tom, ainsi qu'en Belgique et au Luxembourg. Les professeurs de yoga qui vous sont recommandés par la FFHY sont titulaires du diplôme de la Fédération Française de Hatha Yoga. Pour trouver un professeur, se rendre sur le site de la FFHY : [www.ffhy.eu](http://www.ffhy.eu)

## OÙ SE FORMER ?

Les professeurs de yoga affiliés à la fédération ont tous suivi une formation de quatre ans auprès des antennes régionales de la FFHY. La FFHY délivre un diplôme fédéral à l'issue du cursus de formation et la soutenance d'un mémoire. La FFHY assure également le perfectionnement de tous les professeurs par le biais de cours d'approfondissement, de stages d'approfondissement et de journées spécialisées. Les pratiquants qui le souhaitent peuvent aussi assister à des journées de formation dans les antennes ou aux stages nationaux « thématique » organisés par la FFHY.