

AGENDA 2020-2021

Les cours mensuels, les stages nationaux et les manifestations culturelles organisés par la FFHY sont conditionnés par la situation sanitaire nationale.

Merci de vous rendre régulièrement sur le site de la fédération pour consulter l'agenda 2020-2021.

TARIFS	Durée	Annuel
1 ^{ère} à 3 ^{ème} année*	114h	1 200 €
4 ^{ème} année*	108h	702 €

* Dont 117 € de cotisation à la FFHY



7, rue de Plaisance
75014 Paris



01 45 44 02 59



secretariat@ffhy.eu



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE Hatha Yoga

Fondée par Shri Mahesh
« Enseignement traditionnel du yoga »



FORMATION INITIALE 2020-2021

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 (FFP)

LA FORMATION PROFESSIONNELLE

La formation initiale des professeurs est dispensée dans les 17 antennes régionales de la FFHY* réparties en France et une en partenariat en Belgique. Elle s'échelonne sur 4 années (sous forme de séminaires ou journées répartis dans l'année pendant les week-ends). Elle comporte un stage national annuel obligatoire pendant les quatre années. Cette formation est validée par un diplôme fédéral délivré après la présentation d'un mémoire.

Les élèves ont le choix de rester en formation diplômante sur quatre ans ou de passer en certification à l'issue des trois premières années de formation.

* Déclaration d'activité n°11 75 44 664 75 auprès de la DIRECCTE. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Conditions d'admission/prérequis :

- Avoir plus de 21 ans,
- Fournir une attestation de votre professeur habituel stipulant que vous êtes prêt à suivre la formation,
- Justifier d'une pratique régulière du yoga de trois ans minimum avec un professeur.

Informations :

L'organisation générale de la formation et les modalités des études sont décrites dans trois manuels différents complémentaires (remis aux postulants avant inscription définitive) : le Guide de la formation, le Livret d'Accueil et le Règlement Intérieur. Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus directement auprès du siège de la FFHY (secretariat@ffhy.eu) ou auprès du directeur de l'antenne régionale près de chez vous.

Modalités d'inscription :

Prendre d'abord contact avec le directeur de l'antenne régionale près de chez vous. Puis, en cas d'accord mutuel, faire parvenir par courrier postal le formulaire d'inscription dûment complété, accompagné des pièces demandées : 2 photos d'identité récentes (ou un fichier image type «jpg» envoyé par courriel), l'attestation du professeur accompagnés du règlement de votre adhésion à la direction de l'antenne régionale.

Adhérents individuels :

Les enseignements sont ouverts, sans condition d'admission, à toute personne désirent suivre la formation en tant qu'adhérent individuel pour approfondir ses connaissances et sa pratique.

LE PROGRAMME

L'objectif est d'aider l'élève-professeur :

- À acquérir les connaissances nécessaires pour bien enseigner le Hatha Yoga traditionnel en Occident, sans en dénaturer le sens.
- À bien saisir la dimension universelle (philosophique ou spirituelle) du yoga, susceptible de répondre aux demandes des personnes quelles que soient leur origine, leur culture ou leur religion et dans le respect de celles-ci.

L'enseignement des antennes régionales :

La culture, la philosophie et la spiritualité indiennes :

Étude des différents aspects de la pensée indienne à travers les textes traditionnels :

- *Yoga Sūtra*
- *Upaniṣad*
- *Hatha Yoga pradīpikā*
- *Gheraṇḍa samhitā*
- Épopées

L'anatomie et la physiologie :

- Étude des principales fonctions de l'organisme et du système ostéo-articulaire et musculaire,
- Description des bienfaits des postures et des précautions à respecter.

La connaissance et la pratique des différentes techniques du yoga traditionnel:

- Étude symbolique et technique des postures et autres pratiques du Hatha Yoga,
- Pratique de postures, de *prānāyāma* (pratiques fondées sur le souffle) et de *Yoga Nidrā* (relaxation) ; approche de la méditation ; techniques de purification...
- Préparation pédagogique à l'enseignement,
- Adaptation de l'enseignement à des situations spécifiques (femmes enceintes, enfants, personnes âgées...).

La préparation puis la présentation d'un mémoire.

La pratique hebdomadaire :

- Suivi d'un cours hebdomadaire de yoga, de préférence auprès d'un professeur de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY)

Les stages nationaux.

