

| Fédération française de Hatha Yoga – Ecole de Paris Nord - Programme formation des élèves professeurs- 1ère, 2ème, 3ème et 4ème années |                                       |                                      |   |   |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 2023 - 2024  |                                       |                                      |   |   |  |  |  |  |  |  |
| SAMEDI   |                                       |                                      |   |   | DIMANCHE   |  |  |  |  |  |
| 7 et 8 octobre   | 9 h – 12 h                            | 13h30 – 14 h                         | 14 h - 15 h 15  | 15 h 30 – 17 h                                    |  | 9 h – 12 h   | 14 h - 15 h 30                               | 15 h 45 – 17 h   | 17 h – 17 h 30   | ZOOM   |
|  | Pédagogie par années                  | Accueil des élèves                   | LE PRANA<br>Gisèle Stiquier-Saunié                            | Notion d'étirement et d'alignement toute l'équipe |  | Cours pratique<br>Claudine<br>Joelle et Gaëlle         | RASA<br>Pascale HOUBIN                       | Systèmes articulaire et musculaire<br>Claudine Cornier           | Mémoires<br>4 ème année                                | Mahabaratha<br>Construction d'une séance<br>Ramayana |
| 4 et 5 novembre  | 9 h – 12 h                            |                                      | 14 h - 15 h   | 15 h 30 – 17 h                                    |  | 9 h – 12 h   | 14 h - 15 h 45                               | 16h – 17 h30   |  |  |
|  | PEDAGOGIE PAR ANNEE                   |                                      | Debriefing du zoom<br>MAHABHARATA                             | Effort et non effort<br>Alyette De Graces         |  | Cours pratique<br>Annick Ruaudel<br>Fabienne et Gaëlle | Le système respiratoire<br>Joelle Despradels | Exposés : Alma<br>Marie-Christine<br>Passage pratique :<br>Maguy |  |  |
| 2 et 3 décembre  | 9 h – 12 h                            |                                      | 14 h - 15 h 15  | 15 h 30 – 17 h                                    |  | 9 h – 12 h   | 13 h45 - 15 h 15                             | 15 h 30 – 18h  |  |  |
|  | PEDAGOGIE PAR ANNEE                   |                                      | Debriefing du zoom<br>Construction<br>d'une séance            | Les darshanas<br>Colette POGG                     |  | Cours pratique<br>Claudine<br>Joelle et Gaëlle         | Le système musculaire<br>Joelle Despradels   | Exposé : Agnès<br>Passages pratique :<br>Raphaëlle, Marie-Pierre |  |  |
| GREZ 20 et 21 janvier  | 10 h – 10 h45                         | 11h à 12h                            | 14 h - 15 h 15  | 15 h 30 – 16h15                                   | 17h -18h   | 7h - 8h  | 9 h – 12 h                                   | 13h30 - 14h45  | 15 h – 16 h  |  |
|  | Pratique préparatoire à la méditation | Méditation<br>Swami<br>Atmarupananda | Technique :<br>la voix et le rythme<br>Joëlle Gaëlle Claudine | Debriefing du zoom<br>Ramayana                    | L'espace du cœur dans les Upanishads<br>Swami<br>Atmarupananda | Cours pratique<br>Philippe Baronnie                    | PEDAGOGIE PAR ANNEE                          | Exposé : Sylvie<br>Passages pratique :<br>Salomé                 | Conférence<br>Le bakhti yoga<br>Swami<br>Atmarupananda | Diaphragme<br>Purana                                 |
| 2 et 3 mars  | 9 h – 12 h                            |                                      | 14 h - 15 h 30  | 15 h 45 – 17 h                                    | 17h - 18h  | 9 h – 12 h   | 14 h - 15 h 30                               | 15 h 45 – 17 h   | 17 h – 17 h 30   |  |
|  | PEDAGOGIE PAR ANNEE                   |                                      | atman<br>Marc Ballanfat                                       | Passage pratique<br>Paula                         | Debriefing du zoom<br>Purana<br>Diaphragme                     | Cours pratique<br>Pierre-Yves Mansat<br>Claudine       | Les déesses<br>Cécile Becker                 | Les fascias<br>Claudine Cornier                                  | Exposé<br>Brigitte                                     |  |
| 1er et 2 juin  | 9 h – 12 h                            |                                      | 14 h - 15 h 15  | 15h30 – 16h                                       | 16h30 - 17h  | 9 h – 12 h   | 14 h - 15 h 30                               | 15 h 45 – 17 h   |  | ZOOM   |
|  | PEDAGOGIE PAR ANNEE                   |                                      | Le mariage intérieur dan l'hindouisme<br>Jacques Vigne        | Exposé<br>Sandra                                  | Debriefing du zoom<br>Tantra<br>Kryas                          | Cours pratique<br>Alain Janvier<br>Annick Ruaudel      | TANTRISME<br>Jeanne BURGART                  | Debriefing<br>de l'année   |  | débriefing tantra et kriya                           |