

Programme

Samedi matin

de 9h30 à 12h30 :

Assise, mantra.

L'articulation de la hanche.

Atelier postural.

Samedi après-midi Portes ouvertes

de 14h à 17h30 :

Présentation de la fédération française de
Hatha Yoga et de la formation.

Séance traditionnelle dans la lignée de Shri
Mahesh.

Relaxation

Soirée du samedi

18h30 : Apéritif dînatoire

20h15 : Concert de flûte Bansuri par Rishab
Prasana

Dimanche matin

6h30 : Séance traditionnelle Hatha Yoga.

10h00 : Yoga Nidra.

11h00 : Jeux, échanges.

Le programme détaillé avec les horaires est
disponible sur le site :

<https://linktr.ee/ffhy.occitanie>

Programme susceptible de modification en
cas d'imprévu.

Renseignements :

Nadine Thurios 06.61.12.47.04

direction.occitanie@ffhy.eu

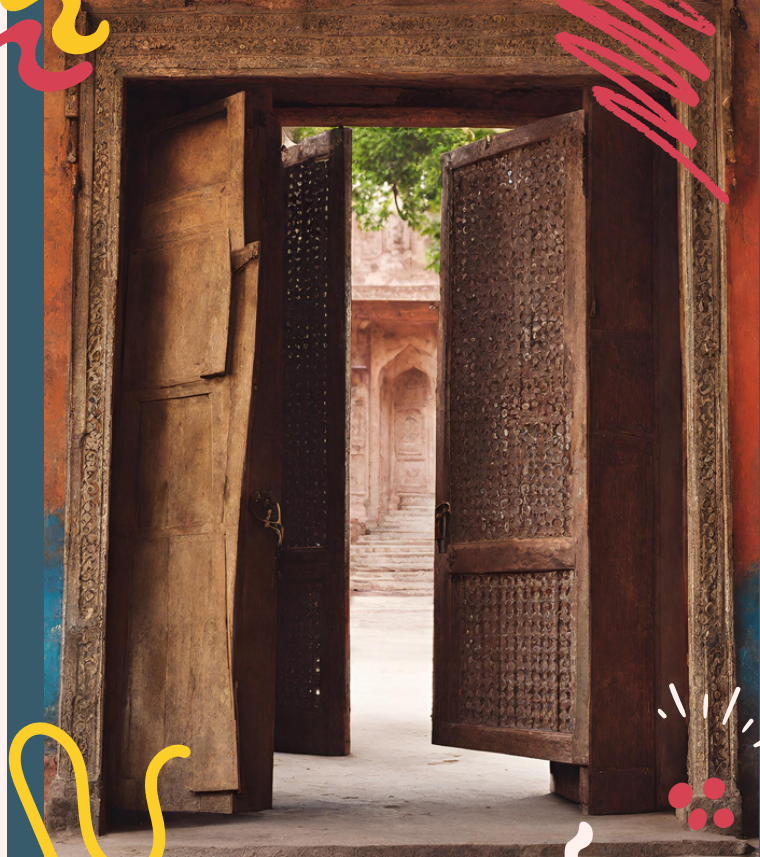


Concert de flûte Bansuri

par Rishab Prasanna

20h15 - 21h15

précédé d'un apéritif dînatoire
de 18h30 à 20h00



Week-end de formation 25 et 26 mai et Portes ouvertes 25 mai 14h

à Narbonne-Plage
Centre Avéa - chemin de la falaise



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE Hatha Yoga
Antenne Occitanie

Formation professeur de Hatha Yoga

Ma réservation

Option Ganesh :

- Envoyez ce bulletin à :
intendance.occitanie@ffhy.eu

Options Shiva, Vishnu et Brahma :

Virements (X2):

- avec Nom, prénom, WE mai PEDa
- avec Nom, prénom, WE mai HBGT
- IBAN : FR76 3000 3030 8500 0372 6008 660
- Envoyez ce bulletin à :
intendance.occitanie@ffhy.eu

ou

Chèques (X2)

- à l'ordre de FFHY Occitanie
- 1 chèque PEDa et un chèque HBGT
- Envoyez ce bulletin et votre chèque à :
Françoise DAVID,

Intendance FFHY Occitanie
10 rue Maurice Ravel
31180 CASTELMAUROU

Mon choix :

■ Option Shiva

- Week-end entier
- Prix : 70 € (60€ si adhérent FFHY) PEDa
- Logement en pension complète ** HBGT

■ Option Vishnu

- Portes ouvertes + concert + apéritif dînatoire + dimanche
- Prix 50 € PEDa
- Logement collectif **: 34€ HBGT

■ Option Brahma

- Portes ouvertes + concert + apéritif dînatoire
- Prix : 5 € PEDa
- Apéritif dînatoire 15 € HBGT

■ Option Ganesh

- Portes ouvertes
- Prix : gratuit

** Draps et serviettes non fournis

Mes coordonnées

- Nom :
- Prénom :
- Adresse :

- Téléphone :
- Mail (en majuscule)
- si adhérent FFHY*, num :
* carte d'adhérent à présenter

Logement option Shiva

- Chambre individuelle : 79 €* HBGT
- Chambre double : 69 €* HBGT
- Dortoir (5pers) : 59 € HBGT
- Choix Repas : végétarien ou poisson
- Allergie alimentaire :
- * sous réserve de place disponible



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE Hatha Yoga
Antenne Occitanie