



Fédération Française
de Hatha Yoga

Occitanie

INSCRIPTION WEEK-END

DE FORMATION

18 ET 19 JANVIER

à Narbonne-Plage

Centre Avéa - chemin de la falaise

Horaires :

du samedi 10h00 à dimanche 12h30



PROGRAMME

SAMEDI

09H30/09H55

Accueil

10H00/10H15

Assise

10H15/11H05

Atelier d'anatomie : L'APPAREIL RESPIRATOIRE Pierre Jamet

11h15/12H30

PRATIQUE HATHA YOGA : passage élèves
(PY2,3 : 5 mn et Laetitia Gramond PY4 : 45 mn)

Déjeuner

14H00/15H30

Conférence : introduction au Vedanta Jacques Morin

Pause

16h00/17h30

Retours sur le tronc commun : Présentation orale PY2 & 3 :

Asana, Pranayama, Bandha, Hatha Pradipika

17H30/19H00

PRATIQUE TECHNIQUE POSTURALE*

par un référent à la formation*

19H00/19H30

PRANAYAMA : Les suspensions de souffle, MEDITATION

Nadine Thurios

DIMANCHE

06H30/08H00

SEANCE HATHA YOGA TRADITIONNELLE

par un référent à la formation*

Petit déjeuner

9H15/10H45

Conférence : notions fondamentales du Hatha yoga

Prana et Vayu

Michèle Lefebvre

Pause

11H00/12H

Atelier construction de séance

Equipe

12H00/12H30

ASSISE FIN DE WEEK-END

Equipe

*Réfèrent à la formation :

Nadine Thurios, Stéphane Behra ou Martine René

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

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

Programme susceptible de modification en cas d'imprévu.



LES TEMPS FORTS :

POSTURES À GENOUX

USTRASANA

L'APPAREIL RESPIRATOIRE

PRANA-VAYU

Renseignements :

Nadine Thurios 06.61.12.47.04

direction.occitanie@ffhy.eu





TARIFS :

WEEK-END

	Tarif adhérent FFHY	Tarif non adhérent
☐ Week-end entier	80€	100€
☐ Samedi :	50 €	65 €
☐ Dimanche :	30 €	35 €
A la carte :		
☐ Conférence	15 €	15 €
☐ Yoga (l'heure)	12 €	12 €

TOTAL PEDAGOGIE : € (PEDA)

ADHÉSION FFHY (OPTIONNEL)

- 36 € : <https://ffhy.eu/>
- tarif préférentiel pour les week-end FFHY Occitanie
- revue Namaskar
- tarif préférentiel aux conférences du lundi de la FFHY

MON HÉBERGEMENT

Pension complète (Serviettes et draps non fournis)

- ☐ en chambre individuelle : 79 €*
 - ☐ en chambre double : 69 €*
- avec : (Nom, prénom) _____

* sous réserve de place disponible

- ☐ en dortoir (5pers) : 59 €
- inclus : repas du samedi midi, samedi soir et petit déjeuner du dimanche.

A la carte :

- ☐ Kit de draps : 6 €
- ☐ Petit déjeuner (dimanche) : 6€
- ☐ Repas **RESERVATION OBLIGATOIRE** 15 €
- ☐ samedi midi ☐ samedi soir ☐ dimanche midi

Choix Repas : ☐ végétarien ou ☐ poisson

Allergie alimentaire : _____

- ☐ Nuitée du vendredi en gestion libre 26 €

TOTAL HEBERGEMENT : € (HBGT)

MES COORDONNÉES

- Nom : _____ Prénom : _____
- Adresse : _____

- Téléphone : _____
- Mail (en majuscule) : _____

- si adhérent FFHY*, num : _____

* carte d'adhérent à présenter

Je souhaite une attestation de paiement :

oui non

notez ci-dessous le nom et l'adresse à laquelle elle doit être établie :

.....
.....
.....

MON INSCRIPTION

Avant le 12 janvier 2024

Virements (X2):

avec Nom, prénom, WE jan PEDA

avec Nom, prénom, WE jan 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

un chèque PEDA et un chèque HBGT

Envoyez ce bulletin et votre chèque à :

Françoise DAVID,

Intendance FFHY Occitanie

10 avenue Maurice Ravel

31180 CASTELMAUROY



Fédération Française
de Hatha Yoga

Occitanie

Annulation : Pour toute annulation après le 12 janvier,
l'hébergement restera dû pour payer l'hébergeur.

