



Fédération Française
de Hatha Yoga

Occitanie

INSCRIPTION WEEK-END DE FORMATION

15 ET 16 MARS 2025

à Narbonne-Plage

Centre Avéa - chemin de la falaise

Horaires :

du samedi 10h00 à dimanche 12h30



PROGRAMME

SAMEDI

09H30/09H55

Accueil

10H00/10H10

Assise

10H15 11H05

Atelier d'anatomie : ATLAS & AXIS, Pierre Jamet

11H15/11h45

PRATIQUE HATHA YOGA : passage élève (PY2,3 : 5 à 10 min)

11h50/ 12h30

Retours sur le Tronc Commun :

Samyama, Les mots clés du yoga

Repas

14H00/15H30

Conférence : Présentation de la Kaṭha Upaniṣad, Jacques Morin

Pause

16h00/17h30

Atelier de technique posturale :

l'axe cervical, Pierre Jamet, Martine René

17H30/19H00

SEANCE TECHNIQUE POSTURALE, focus postures plat dos et

MATSYASANA, par un référent à la formation

19H00/19H30

SADHANA PRANYAMA Kapalabhati (suite),

par un référent à la formation

Repas

20h45 : projection du film *Respire, souris, vis* (Jupiter Films)

DIMANCHE

06H30/08H00

SEANCE HATHA YOGA TRADITIONNELLE, Benoit Campo

Petit déjeuner

9H15/10H45

Intervention et pratique : LES KRIYA :

Les techniques de purification du corps, Benoit Campo

Pause

11H00/12H

Administratif

Jeu pédagogique : le chemin du yoga

12H00/12H30

ASSISE FIN DE WE EQUIPE

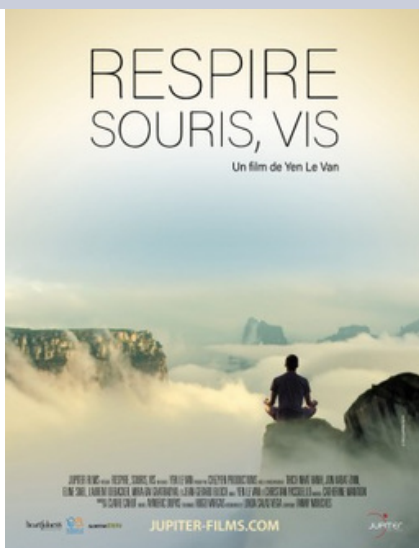
*Réfèrent à la formation :

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 :

**MATSYASANA
POSTURES PLAT DOS
KAPALABHATI
KAṬHA UPANIṢAD**

PROJECTION DU FILM RESPIRE, SOURIS, VIS

Renseignements :

Nadine Thurios 06.61.12.47.04

direction.occitanie@ffhy.eu



TARIFS :

	Tarif adhérent FFHY	Tarif non adhérent
WEEK-END		
<input type="checkbox"/> Week-end entier	80€	100€
<input type="checkbox"/> Samedi :	50 €	65 €
<input type="checkbox"/> Dimanche :	30 €	35 €
A la carte :		
<input type="checkbox"/> Conférence	15 €	15 €
<input type="checkbox"/> 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 8 mars 2025

Virements (X2):
avec Nom, prénom, WE mars PEDA
avec Nom, prénom, WE mars 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 CASTELMAUROU

