



Fédération Française
de Hatha Yoga

Occitanie

INSCRIPTION WEEK-END DE FORMATION

14 ET 15 MARS 2026

à Narbonne-Plage

Centre Avéa - chemin de la falaise

Horaires :

du samedi 10h00 à dimanche 12h30



PROGRAMME

SAMEDI



8H00/9H30 : **SEANCE TRADITIONNELLE ***

Frédérique Malmanche, professeur de Hatha yoga FFHY
*offert pour toute inscription au week-end de formation

09H30-09H55: ACCUEIL

10h00-10h05 : ASSISE & MANTRA D'INTRODUCTION

Stéphane Behra

10h05-10h35 : PRESENTATION DE LA **BHAGAVAD GITA**,
Nadine Thurios

10h35-11h20 : PASSAGE ELEVE PY2/PY3

11h30-12h30 : ATELIER POSTURAL EN SOUS GROUPE,
Référénts à la formation

REPAS

14h00-14h30 : INSTALLER L'ASSISE; VERS LE CHEMIN
MEDITATIF, Référénts à la formation

14h30-15h30: PRESENTATION DES SAGES, PY3, Référénts
PAUSE - BIBLIOTHEQUE

15h40-17H30: VISIONNAGE TRONC COMMUN : **PRANAYAMA-
BANDHA - MUDRA**, Lina lemaire et Référénts à la formation

17h30-19h00: **SEANCE TECHNIQUE POSTURALE**,
Martine René

19H00-19H30: **SADHANA PRANAYAMA**, Nadine Thurios
REPAS

21h00-21h30: SOIREE **MANTRA**, Référénts

DIMANCHE

6H30/8H00 : **SEANCE TRADITIONNELLE**, Stéphane Behra
PETIT DEJEUNER

9H15-10h30 : **ANATOMIE: LES SYSTEMES CARDIO-CIRCULATOIRE
ET RENAL**, Pierre Jamet, kinésithérapeute
PAUSE

10h40-12h00 : ATELIER CONSTRUCTION ECRITE DE SEANCE,
Référénts à la formation

12H00-12H15 : RETOUR TRONC COMMUN MODULE 3 : UPANISAD,
Référénts à la formation

12h15-12h30 : ASSISE, MANTRA DE FIN DE WEEK-END Martine René

*Référénts à la formation :

Nadine Thurios, Stéphane Behra et 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 D'OISEAUX
FOCUS SUR : TITTIBHASANA
POSTURES SUR LE VENTRE**

Renseignements :

Nadine Thurios 06.61.12.47.04

direction.occitanie@ffhy.eu



MON INSCRIPTION AU WEEK-END DES 14 ET 15 MARS 2026

- Nom : _____ Prénom : _____ Je demande une attestation : oui non
 - Adresse : _____ Association : _____
 - Adresse : _____
 - Téléphone : _____
 - Mail (en majuscule) : _____
 - si adhérent FFHY*, num : _____
- * carte d'adhérent à présenter

1

TARIFS :

WEEK-END

	Tarif adhérent FFHY	Tarif non adhérent
<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 (1h30)	12 €	18 €
<input type="checkbox"/> Yoga (l'heure*)	12 €	15 €

*exemple séance d'1h30 : 12*1,5 = 18€

Je choisis
ma pédagogie :

1

TOTAL PEDAGOGIE :
.....€ (PEDA)

2

Je choisis
mon
hébergement :

Pension complète (Serviettes et draps non fournis)
inclus : repas du samedi midi, samedi soir
et petit déjeuner du dimanche.

- en chambre individuelle : 79,15 €*
 en chambre double : 69,15 €*
avec : (Nom, prénom) _____
- * sous réserve de place disponible
- en dortoir (5pers) : 59,15 €
- Nuitée du vendredi en gestion libre 26,15 €
- Kit de draps 6,00 €

2 + 3

TOTAL HEBERGEMENT :
.....€ (HBGT)



Réservation avant
le 06 mars 2026

3

si je ne dors pas
sur place ou
options

A la carte :

- Petit déjeuner (dimanche) : 6 €
- Repas RESERVATION OBLIGATOIRE 15 € / Repas
- samedi midi samedi soir dimanche midi

4

Pour les repas j'ai le choix entre végétarien ou poisson
et je signale **Allergie alimentaire :** _____

5

Je procède au paiement

Virements (X2):
avec Nom, prénom, WE MARS PEDA
avec Nom, prénom, WE MARS HBGT
IBAN FFHY Occitanie :
FR76 3000 3030 8500 0372 6008 660
Envoyez ce bulletin à :
intendance.occitanie@ffhy.eu

ou

2 chèques
(un pour la pédagogie et l'autre pour l'hébergement)
à l'ordre de FFHY Occitanie
Envoyez ce bulletin et votre chèque à :
Françoise DAVID,
Intendance FFHY Occitanie
10 avenue Maurice Ravel
31180 CASTELMAUROU



Fédération Française
de Hatha Yoga
Occitanie

Annulation : Pour toute annulation après le 8 mars,
l'hébergement restera dû pour payer l'hébergeur.