



Fédération Française
de Hatha Yoga

Occitanie

INSCRIPTION WEEK-END DE FORMATION

11 ET 12 AVRIL 2026

à Narbonne-Plage

Centre Avéa - chemin de la falaise

Horaires :

du samedi 10h00 à dimanche 12h30



PROGRAMME

SAMEDI

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

Chrystel Conesa, professeur de Hatha yoga FFHY

*offert pour toute inscription au week-end de formation

9:30-9:55 Accueil

9:55-10:00 ASSISE/MANTRA D INTRODUCTION,

Référent à la formation

10:00-11:30 PEDAGOGIE DE L'ENSEIGNEMENT (1ère partie),

Anne Debreilly

11:45-12:50 PASSAGE ELEVES PY3

Mylène ; Carina ; Béatrice ; Muriel

REPAS

14:15-15:45 PEDAGOGIE DE L'ENSEIGNEMENT (2ème partie),

Anne Debreilly

16:00-17:30 SEANCE TECHNIQUE, référent à la formation

17:45-18:30 ATELIER CONSTRUCTION DE SEANCE (suite),

Référents à la formation

18:30-19:00 PRANAYAMA Référent à la formation

20:30-21:00 JEU DE L'OIE

20:30-21:00 ENTRETIEN DE FIN D'ANNEE PY3/PY4; référents

DIMANCHE

6:00-9:00 SEANCE TRADITIONNELLE DE 3 HEURES,

Nadine Thurios

10:15-11:00 QUESTIONS REPONSES TECHNIQUE POSTURALE,

kiné Pierre Jamet

et Référents à la formation

(9:30-10h30 ENTRETIEN PY1/PY2, Référents à la formation)

11:00-12:00 SEANCE HATHA YOGA de fin d'année dirigée

par l'ensemble des élèves, professeurs

et référents à la formation.

12:00-12:20 ECHANGES SUR L'ANNEE DE FORMATION,

Référents

12:20-12:30 ASSISE/MANTRA FIN DE WEEK-END

*Référents 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 :

**SEANCE TRADITIONNELLE
DE 3 HEURES**

**PEDAGOGIE
DE L'ENSEIGNEMENT
AVEC ANNE DEBREILLY**



**SALUTATION A LA LUNE
CHANDRANAMASKAR**

Renseignements :

Nadine Thurios 06.61.12.47.04

direction.occitanie@ffhy.eu

MON INSCRIPTION AU WEEK-END DES 11 ET 12 AVRIL 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

Je choisis
ma pédagogie :

TARIFS :

WEEK-END

	Tarif adhérent FFHY	Tarif non adhérent
☐ Week-end entier	80€	100€
☐ Samedi :	50 €	65 €
☐ Dimanche :	30 €	35 €
A la carte :		
☐ Conférence (1h30)	12 €	18 €
☐ Yoga (l'heure*)	12 €	15 €

*exemple séance d'1h30 : 12*1,5 = 18€

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 03 avril 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 AVR PEDA

avec Nom, prénom, WE AVR HBGT

IBAN FÉDÉRATION FRANÇAISE HATHA YOGA 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 CASTELMAUROY



Fédération Française
de Hatha Yoga

Occitanie

Annulation : Pour toute annulation après le 6 avril,
l'hébergement restera dû pour payer l'hébergeur.