



Fédération Française
de Hatha Yoga

Occitanie

INSCRIPTION WEEK-END DE FORMATION

7 ET 8 NOVEMBRE 2026

à Narbonne-Plage

Centre Avéa - chemin de la falaise

Horaires :

du samedi 10h00 à dimanche 12h30



PROGRAMME

SAMEDI



8h00 - 9h30 : **SEANCE TRADITIONNELLE ***

Sophie Saint-Hilaire, professeur de Hatha yoga FFHY
*offert pour toute inscription au week-end de formation

9h30-10h00 : Accueil

10h00-11h00 : PRATIQUE HATHA YOGA guidée par les élèves
(PY2,3 : 5-10 ou 20 min)

11h00-12h30 : **ATELIER ANATOMIE : LE PIED,**

Anne Debreilly

Repas

14h00-15h30 : **ATELIER ANATOMIE : LE PIED,**

Anne Debreilly

15h30-15h45 : Bibliothèque

15h45-16h15 : Philosophie : **L'ASANA**, Martine René

16h15-17h15 : **ATELIER CONSTRUCTION DE SEANCE :**

les postures debout de début de séance,
référénts à la formation

17h15-18h45 : SEANCE TECHNIQUE **GAJA ASANA**,
référénts à la formation

19h00-19h30 : **SADHANA PRANAYAMA**,

Nadine Thurios

Repas

DIMANCHE

6H30/8H00 : **SEANCE TRADITIONNELLE**,
référénts à la formation

Petit déjeuner

9h15-10H45 : **LES YOGASUTRA**, Olivier Mazet
Pause

11H00-12H15 : **ATELIER POSTURAL : LES ANGLES** (suite),
Référénts à la formation

12H15-12h30 : Assise et mantra de fin de week-end

*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 :

AVEC LE PIED
ANNE DEBREILLY

POSTURE DE
GANJA ASANA



LES YOGASUTRA
AVEC OLIVIER MAZET

Renseignements :

Nadine Thurios 06.61.12.47.04

direction.occitanie@ffhy.eu

MON INSCRIPTION AU WEEK-END DES 7 ET 8 NOVEMBRE 2026

- Nom : _____ Prénom : _____ Je demande une attestation : ☐ oui ☐ non
- Adresse : _____ Association : _____
- Téléphone : _____ Adresse : _____
- Mail (en majuscule) : _____
- si adhérent FFHY*, num : _____
- * carte d'adhérent à présenter (adhésion exclusivement sur Assoconnect, site ffhy.eu)

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	7,00 €

2+3

TOTAL HEBERGEMENT :
.....€ (HBGT)

 Réservation avant
le 1er novembre 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 aux 2 paiements (un pour la pédagogie et l'autre pour l'hébergement)

Virements (X2):
avec Nom, prénom, WE NOV PEDA
avec Nom, prénom, WE NOV 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
à l'ordre de FFHY Occitanie
Envoyez ce bulletin et votre chèque à :
Mariane Bou,
Intendance FFHY Occitanie
2, rue d'Armagnac
31500 TOULOUSE

