Fédération Française de Hatha Yoga
Occitanie

INSCRIPTION WEEK-END DE FORMATION
5 ET 6 DÉCEMBRE 2026

à Narbonne-Plage
Centre Avéa - chemin de la falaise
Horaires :
du samedi 10h00 à dimanche 12h30



PROGRAMME

SAMEDI

*8h00 - 9h30 : **SEANCE TRADITIONNELLE** **
Brigitte Mercier, professeur de Hatha yoga FFHY
**offert pour toute inscription au week-end de formation*

9H30-10H00 : ACCUEIL
*10h00-11H30 : **GAYATRI MANTRA** ; Brigitte Mercier*
*11H30-12H30 : **PRATIQUE HATHA YOGA** guidée par les élèves*
REPAS
*14h00-15h30 : **ATELIER ANATOMIE : L'EQUILIBRE** ; Pierre Jamet, kinésithérapeute*
15h30-15h45 : BIBLIOTHEQUE
*15H45-17H00 : **ATELIER CONSTRUCTION DE SEANCE** (suite) posture phare Deerghakona asana; Référents à la formation*
*17H15-18H45 : **SEANCE TECHNIQUE BAKA ASANA**; référents à la formation*
*19H00-19H30 : **SADHANA PRANAYAMA** prise de conscience du souffle, référents à la formation*
REPAS
*21H00-21H30 : Jeu de cartes : **SANSKRIT** & Famille des postures debout*

DIMANCHE

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

Petit déjeuner

9H15-10H45 : **CONFERENCE-ATELIER : LES 5 ELEMENTS** ; Nadine Thurios
10H45-11H15 : Retours vidéos tronc commun module 1
11H30-12H00 : **CHALLENGE SANSKRIT** : postures debout
12H15-12H30 : Assise et mantra de 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 :

L'EQUILIBRE ANATOMIE ET PRATIQUE

POSTURE DE BAKA ASANA



LA GAYATRI MANTRA

Renseignements :
Nadine Thurios 06.61.12.47.04
direction.occitanie@ffhy.eu

MON INSCRIPTION AU WEEK-END DES 5 ET 6 DÉCEMBRE 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 (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 29 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 DEC PEDA
avec Nom, prénom, WE DEC 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

Fédération Française de Hatha Yoga
Occitanie

Annulation : Pour toute annulation après le 29 novembre l'hébergement restera dû pour payer l'hébergeur.