



PROGRAMME DES SÉMINAIRES FFHY-OUEST (ex EIDYT-OUEST) 2009-2010 et STAGES NATIONAUX

Date	Culture, Philosophie, Spiritualité	Physiologie, anatomie (M.A. FERAY)	Etude des pratiques du yoga (C. FAY)	Stages Nationaux
11-12 octobre	La <i>Bhagavad Gîtâ</i> Marc BALLANFAT	- Notions générales d'anatomie	<i>Âsana</i> (postures) : - Généralités - La Pince	
7-8 novembre	25 ANS DE L'EIDYT-OUEST, à LA POMMERAYE (49) avec : Amina OKADA (conservatrice en chef au Musée Guimet) Lina LEMAIRE-DENDAL (présidente de la Ligue Francophone de Hatha Yoga de Belgique) Cyrus FAY (professeur de la Fédération Française de Hatha Yoga)			
12-13 décembre	L'hindouisme C. FAY	- Les propriétés du muscle	<i>Âsana</i> : - Le Lion - La Chandelle	
23-24 janvier	La <i>Hatha Yoga Pradîpikâ</i> J.F. VERBIST	- La circulation sanguine : les vaisseaux	<i>Âsana</i> : - La posture parfaite - Le Cobra	
6-7 mars	Le <i>Prâna</i> C. FAY	- La physiologie respiratoire	<i>Prânâyâma</i> (contrôle du souffle)	
11-14 mars				Stage thématique FFHY : "La notion du quotidien" Le Temple sur Lot (47)
10-11 avril	Le <i>Samkhya</i> J.F. VERBIST	- La ceinture scapulaire - Les mouvements de l'articulation de l'épaule	<i>Âsana</i> : - Le Triangle - Le Poisson	
22-25 avril				Stage de spécialisation FFHY: "3ème âge" La Colle sur Loup (06)
13-16 mai				Assises Nationales FFHY Guidel (56)
29-30 mai	Yoga et tantrisme : <i>Nâdî, Cakra, Kundalini...</i> C. FAY	Contrôle	Contrôle <i>Bhanda</i> (ligatures) <i>Mudra</i> ("sceaux")	
17-20 juin				Stage de perfectionnement FFHY: "Yoga nidrâ" Notre Dame du Laus (05) (réservé aux professeurs diplômés)
25-31 juillet				Congrès international du CRCFI Bitche (57)