



**FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE Hatha Yoga**  
Antenne de la Corse

## Télé-Enseignement du 10 & 11 Avril 2021

(nombre d'heures totales 8h30)

- **Samedi 10 Avril 2021 : total heures formations 1H30**

*Connexion à partir de **13h30** : Séance avec Kordula*

***15h15 à 15h30** : Echange avec Kordula*

---

- **Dimanche 11 Avril 2021 : total heures formation 3h30**

*Connexion à partir de **8h30** : Séance avec Claude Icart dont le thème principal sera les postures sur le ventre*

***10h30 à 11h** : Le prana Brahmani ( les diverses pratiques proposées par Claude )*

***11h15 à 12h30** : Echange avec Claude*

---

- **Dimanche AM : total heures formation 3h30**

*Connexion à partir de **13h30** : Philosophie avec Agnès Icart sur le Ramayana*

***15h30 à 17h30** : Le Système respiratoire avec Agnès Icart*

---