


# PLANNING ANTENNE YOGA CORSE 2022/2023 *modifié le 21/11/2022*

**(Tronc commun accessible qu'aux élèves/profs)**

RENSEIGNEMENTS FFHY / Brigitte LEONARDI : 06.17.50.35.10 / Mail : [ffhycorse@orange.fr](mailto:ffhycorse@orange.fr) / site internet : <http://ffhy.ff-hatha-yoga.com>

	CULTURE	ANATOMIE	PREPA- PRANA ET MEDITATION	PREPA- ATELIER/SEANCE
12/13 novembre FIGARI	<b>INTRO. GENERALE TEXTES</b> <b>C. SALA (2h)</b> Retour Vidéo	APPAREIL GENITAL PERINEE ET BASSIN Elisabeth Raoul Sage femme		ANIMATION POSTURALE YOGA NIDRA SPECIAL FEMMES ENCEINTES Elisabeth RAOUL Sage-femme ATELIER FAMILLES Karin SCHULLER STRAUSS
3/ 4 décembre BASTIA			<b>POINT D'APPUI/ANCRAGE</b> <b>F. VOUAUX (1h30)</b> Retour Vidéo Laura TROJANI	POSTURES COUCHEES SUR LE CÔTÉ ATELIER ET SEANCE LONGUE Michelle LOURS
21/22 janvier GHISONACCIA	<b>VEDANTA</b> Riboulet Jean Pierre	<b>COLONNE VERTEBRALE</b> <b>C. CORNIER (1h30)</b> Retour vidéo Laure  MEMBRES INFERIEURS Laure Biache – Kiné	<b>PRANAYAMA</b> <b>J. SPILLIERS- L. LEMAIRE (1h30)</b> Retour Vidéo JP  SAMAVRITTI + ANULOMA VILOMA Jean Pierre RIBOULET	POSTURES EN FLEXION AVANT  ATELIER ET SEANCE LONGUE Karin SCHULLER STRAUSS
11/12 février AJACCIO	<b>YAMA NIYAMA</b> <b>A. DEGRACES (2h)</b> Retour Vidéo Eva  <b>YOGA SUTRA / Eva Poli</b>	REGION ABDOMINALE Laurine Mazon Kiné	<b>MEDITATION</b> <b>YOGA NIDRA</b> <b>B. NEVEU ET D.SPENCER (1h30)</b>  Retour Vidéo Eva POLI En pratique	POSTURES EN EXTENSION  ATELIER ET SEANCE LONGUE Karin SCHULLER STRAUSS
11/12 mars FIGARI	<b>UPANISHADS MAJEURES</b> <b>G. SIGUIER SAUNE (2h)</b>  <b>HISTOIRE DE L'INDE (2h)</b> <b>A. ASTIER</b> Retour Vidéo Inde + Upanishad <b>VEDA</b> Sylvie Sergent			POSTURES A PARTIR DE PADMASANA ATELIER ET SEANCE LONGUE Claude ICART
6/7 mai CALVI		LES FASCIAS Lucienne Lecoin Barrelier		ANIMATION POSTURALE YOGA NIDRA Lucienne Lecoin BARRELIER