

WE DE FORMATION ZOOM N EFFHY OCCITANIE

20 et 21 janvier 2024

LES POSTURES A PLAT VENTRE ET A GENOUX

SAMEDI 20 JANVIER

9H30/9H55 **ACCUEIL**

10H00/10H30 **ASSISE / MANTRA D'INTRODUCTION** Nadine Thurios /Stéphane Behra

10H30/11H30 **APPAREIL LOCOMOTEUR : LES MEMBRES SUPERIEURS** Pierre Jamet (kinésithérapeute)

11H30/ 12H30 **LES KOSHA** Nadine Thurios

12H45/14H00 REPAS

15H00/17H00 **ATELIER DE TECHNIQUE POSTURALE** Martine René & Pierre Jamet

ZOOM SUR LES POSTURES A GENOUX ET EKA PADA SHALABHA ASANA

PAUSE

17H15/18H30 **PEDAGOGIE PRATIQUE TECHNIQUE POSTURALE** Stéphane Behra

PAUSE

18H45/19H15 **PRANAYAMA NADI SHODANA – EXPIRATION ACTIVE** Stéphane Behra

DIMANCHE 21 JANVIER

6H30/ 6H45 **PASSAGE ELEVE 2EME ANNEE** Nathalie Bezombes

6H45/ 8H00 **SEANCE TRADITIONNELLE** Nadine Thurios

PETIT DEJEUNER

10H00/11H30 **ATELIER PEDAGOGIE DE L'ENSEIGNEMENT : CONSTRUCTION DE SEANCE DANS LA LIGNEE DE SRI MAHESH** Martine René/Nadine Thurios/ Stéphane Behra

Programme susceptible d'être modifié en cas d'imprévu

Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Police sous le n°W751014265.

Déclaration d'activité enregistrée par la DREETS sous le n°11 75 44664 75.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

SIRET : 30214866300255 - Code NAF : 8559B

FFHY adhère à « les acteurs de la compétence ».

Certification Qualiopi N°2211_CN_03797 - V.2.

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