

**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](mailto:direction.occitanie@ffhy.eu)