



Ecole FFHY-Centre

Programme de l'année 2015-2016

<p>Session I 19 et 20 Septembre Les Grands moulins 18310 Graçay</p> <p>Culture et philo indienne : Ayurvéda</p> <p>Doctrines du yoga : Origine du yoga</p> <p>Pratique particulière : Le pranamaya</p> <p>Fiche de posture : Bhujangasana</p> <p>Anatomie-physiologie : Cage thoracique Respiration</p>	<p>Session II 17 et 18 Octobre Château du petit bois 03430 Cosne d'allier</p> <p>Culture et philo indienne : Préhistoire et histoire</p> <p>Doctrines du yoga : Yoga Sûtra</p> <p>Pratique particulière : Postures assises</p> <p>Fiche de posture : Padmasana</p> <p>Anatomie-physiologie : La symbolique du corps Exercices d'élèves Spiritualité : Ishvara et òm</p>	<p>Session III 13 et 14 Novembre Cheops Limoges</p> <p>Culture et philo indienne : Géographie humaine</p> <p>Doctrines du yoga : 8 angas yama</p> <p>Fiche de posture : Vrikhasana</p> <p>Pratiques particulières : Postures d'équilibres</p> <p>Exercices d'élèves</p> <p>Anatomie-physiologie : Les 5 sens</p>
<p>Session IV 12 et 13 Décembre Chéops Limoges</p> <p>Culture et philo indienne : Védisme</p> <p>Doctrines du yoga : 8 angas Niyama</p> <p>Pratique particulière : Les torsions</p> <p>Fiche de posture : Makarasana</p> <p>Anatomie-physiologie : Le squelette</p> <p>Exercices d'élèves</p>	<p>Session V 12 et 13 mars CHEOPS 87000 Limoges</p> <p>Culture et philo indienne : Brahmanisme</p> <p>Doctrines du yoga : 8 angas Asana</p> <p>Pratique particulière : Enchaînements</p> <p>Spiritualités : Grands sages</p> <p>Fiche de posture : Suryanamaskar</p> <p>Anatomie physiologie : le Muscle</p> <p>Exercices d'élèves</p>	<p>Session VI 2 et 3 avril IGESA 63530 Enval</p> <p>Culture et philo indienne : Les 6 darshanas</p> <p>Doctrines du yoga : 8 angas Pranayama</p> <p>Pratique particulière : Les Kriya</p> <p>Fiche de posture : Padmasana</p> <p>Anatomie-physiologie : Articulations</p> <p>Exercices d'élèves</p>