

FEDERATION FRANCAISE DE HATHA YOGA



Ecole de Yoga du Nord- Pas de Calais- Somme Formation des professeurs de la FFHY (<http://www.ffhy-nord.fr/>)

Jeannette Van Iseghem
9, allée du Trianon
59650, Villeneuve d'Ascq
03.20.91.37.92
jeannette.vaniseghem@wanadoo.fr

Le programme du prochain rendez-vous des 16 et 17 Novembre 2019 à Arras (8h45-18h et 6h30-17h)

Samedi

8h45 Accueil

Pratique 9h-12h (Jacky)

13h45 atelier mudra (Maya)

15h45 retour des stages (adolescents et personnes âgées)

17h pratique élève (Marion-Christelle),

Repas 19h

Soirée : spectacle Baratha Natyam (Maya)

Dimanche

6h30 Pratique (1h30)

Petit déjeuner puis rendre les chambres 8h15

9h30 exposé anatomie-physiologie : les organes et leur fonction (Lolita)

11h15

13h30 exposé élève (Anne-Sophie) Gandhi

14h45 postures de triangle (Jacky)

16h30-17h Yoga Nidra

Amicalement à tous et toutes Jeannette

**Rem : Ne pas oublier de prévoir l'hébergement samedi soir auprès de Monique.
Ne pas oublier de prendre un pique-nique pour samedi midi.**

