

FEDERATION FRANCAISE DE HATHA YOGA

25 rue du Texel 75014 PARIS

« L'enseignement du yoga traditionnel »



Antenne relais FFHY Nice Côte d'Azur

La Maison bleue 121 chemin de l'Archet 06200 NICE - tel 06 60 28 44 94

Courriel : hy.aicart06@gmail.com Site internet <https://coteazur.ffhy.eu>

PROGRAMME DE FORMATION 2025/2026

4 et 5 OCTOBRE 2025 : Hébergement

- . Anat.Physiologie : Anat. Physio et Pratique du HY
- . Philo/tradition : Présentation mémoires soutenus à Paris
- . Fiche technique : les 20 postures clés du livret FFHY
- . Construction d'une séance

Dr Agnès ICART
Equipe
Claude ICART

15 et 16 NOVEMBRE 2025 : Journée culture indienne

- . Anat.Physiologie : Le développement au cours des âges de la vie
- . Philosophie/tradition : Film Hôtel Salvation
- . « Les âges de la vie dans la tradition indienne »
- . « Avant la naissance » dans les traditions de l'Hindouisme
- . Fiche technique : Postures en Flexion avant

Dr Agnès ICART

Hélène KESSOUS
Christèle BAROIS
Claude ICART

13 et 14 DECEMBRE 2025 :

- . Anat.Physiologie : Dos et Colonne vertébrale
- . Philosophie/tradition : La transformation du sens de « Brahman »
- . Fiche technique : Postures en extension

Krishnaruban VASANTHAN
Alyette DEGRÂCE
Claude ICART

17 et 18 JANVIER 2026 :

- . Anat.Physiologie : Le bassin Les membres inférieurs
- . Philosophie/tradition : Khata Upanishad
- . Fiche technique : Postures couchées sur le côté

Dr Agnès ICART
Hélène MARINETTI
Claude ICART

21 et 22 MARS 2026 : Hébergement

- . Anat.Physiologie : App Génital Yoga Maternité
- . Philosophie/tradition : Un épisode de la Gita
- . Fiche technique : Postures Padmasana
- . Technique : Organisation d'une séance

Dr Agnès ICART
Swami ATMARUPANANDA
Claude ICART
Claude ICART

16 et 17 MAI 2026 : Hébergement

- . Anat.Physiologie : Système endocrinien
- . Philosophie/tradition Titre à venir
- . Philosophie/tradition : Glossaire de Sanskrit
- . Fiche technique : évaluation Présentation postures par les élèves

Dr Agnès ICART
Colette POGGI
Equipe
Claude Sofie Agnès

Techniques posturales : Claude ICART/Agnès ICART/Sofie URENIA