



Février, mois du coeur.

La pluie tombe, le froid s'installe à nouveau, et l'on annonce même le retour de la neige. Février nous rappelle qu'il est encore pleinement hiver.

Le monde extérieur semble ralentir, se refermer, se recueillir.

Et peut-être est-ce une invitation à faire de même?

Dans la tradition du yoga, le cœur n'est pas seulement le siège de l'émotion : il est un espace d'équilibre, de discernement et de chaleur intérieure.

En ce mois que l'on associe souvent à l'amour, nous pouvons choisir de cultiver une présence bienveillante, envers nous-mêmes, envers nos proches, envers notre pratique.

Alors que le froid nous enveloppe, nourrissons ce feu plus subtil : celui de l'attention, de la patience, de la fidélité au chemin.



POST FORMATION YIN YOGA

A la une

Post-formation Yin-Yoga - bientôt

Envie de ralentir... vraiment?

La **Fédération Belge de Yoga** prépare une **post-formation Yin Yoga** qui s'annonce comme un rendez-vous incontournable pour approfondir sa pratique et enrichir son enseignement.

Une immersion dans l'art du relâchement, du souffle et de l'écoute du corps.

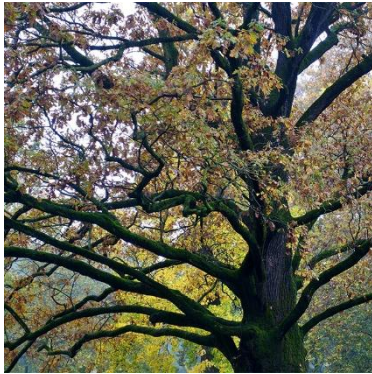
Les places seront limitées.

Vous souhaitez être **informée en priorité** lors de l'ouverture des inscriptions? Inscrivez-vous sur **la liste d'intérêt** (sans engagement).

[Je marque mon intérêt](#)

Suggestions d'activités

Découvrez les propositions de ce mois, au service d'une pratique plus profonde et plus consciente:



Retraite yoga

Du 6 au 8 mars: un séjour autour du thème **Abhyasa & Vairagya**, alliant yoga dynamique et restauratif, Yoga Nidra et travail du souffle (pranayama, mudras, mantras) pour cultiver équilibre et lâcher-prise.

[Infos & inscription](#)

Alberto Paganini

Un week-end de Yoga animé par Alberto Paganini au magnifique Domaine de Farnières.

Voyage au coeur de l'être - Le jeu entre la matière et la lumière. Les koshas - les 5 piliers de la conscience.

[Infos & inscription](#)

Conférence UEY

Le programme Spiritualité de l'Union Européenne continue.

Ne manquez les diverses conférences proposées dont notamment celles de Yann Le Boucher.

[Infos & inscription](#)



Formation « Sound of Yoga »

Institut Peter Hess - 14 & 15 mai 2026

Et si vous faisiez vibrer vos cours autrement?

La formation *Sound of Yoga* s'adresse à toute personne souhaitant intégrer les bols chantants à la pratique du yoga, dans une approche à la fois corporelle, vibratoire et méditative.

Inspirée des principes du massage sonore selon Peter Hess, cette méthode propose d'explorer le son comme soutien à la posture, à la relaxation et à la présence. Il n'est d'ailleurs pas nécessaire de disposer de nombreux instruments : **un seul bol chantant suffit déjà pour expérimenter et enrichir une séance.**

Durant la formation, Janine Gabelmann transmet les bases techniques et pédagogiques permettant d'utiliser les bols chantants et de les intégrer concrètement dans un cours de yoga.

[Infos & inscription](#)

**Fédération belge d'hébertisme et de yoga
(FBHY)**

rue Petit Gobert, 31 - 7600 PERUWELZ

RPM Tournai 0473.058.310

secretariatfbhy@gmail.com

[Confidentialité](#)

[Imprint](#)

[Se désinscrire](#)

