

# La pratique et la pédagogie revisitées

## Les vendredis de la rue Aubriot

Une série de neuf journées dans chacune des quatre lignées représentées à l'École. Un travail approfondi par petits groupes avec les actuels étudiants en 4<sup>e</sup> année. Seule condition : connaître déjà le travail dans la forme de yoga choisie.

### LE SOUFFLE POUR LA POSTURE, LA POSTURE POUR LE SOUFFLE

Intimement liés, le geste et le souffle sculptent la pratique. L'un entraîne le corps à se confronter à ses limites, l'autre à donner le rythme qui va rendre cette expérience possible dans l'aisance et la fermeté, toutes deux étant témoins de l'attitude juste au cœur de la pratique.

Isabelle Morin-Larbey, ancienne de l'EFY, présidente de la FNEY, membre du conseil d'administration de l'EFY (Madras), Sophie Piollet et Régis Vereecke, ancien de l'EFY (Madras)

#### 9 VENDREDIS

13 OCTOBRE / 8 DÉCEMBRE / 19 JANVIER / 30 MARS / 4 MAI

Isabelle Morin-Larbey

25 MAI

Sophie Piollet

17 NOVEMBRE / 16 FÉVRIER / 29 JUIN

Régis Vereecke

### LA DYNAMIQUE DE LA TRANSFORMATION

Tout en affinant la pratique posturale, nous allons mettre en œuvre de manière approfondie les prânâyâma, les bandha, les mudrâ et les kriyâ. Nous verrons en quoi ce travail constitue un prélude aux états méditatifs et nous décrirons aussi les grandes étapes de la transformation.

Patrick Tomatis, président de l'EFY, secrétaire général de la FNEY, docteur en sciences du langage (Hahoutoff) et Laura Giovanella, ancienne de l'EFY (Hahoutoff)

#### 9 VENDREDIS

6 OCTOBRE / 10 NOVEMBRE / 15 DÉCEMBRE / 12 JANVIER / 9 FÉVRIER / 9 MARS / 6 AVRIL / 18 MAI / 15 JUIN

#### ORGANISATION DES JOURNÉES

- DE 9 H 30 À 13 H : cours de yoga Patrick Tomatis
- DE 14 H 30 À 15 H 30 : entretien Patrick Tomatis
- DE 15 H 30 À 18 H : cours de yoga Laura Giovanella

\* Attention ! Bien noter l'organisation dans chaque série.

Il est possible de coordonner ces journées avec les modules de recherche qui ont lieu le vendredi (cf. pages 24 à 27).

---

#### LES VENDREDIS\*

---

DE 9 H 30 À 13 H  
ET DE 14 H 30 À 18 H

---

TARIF PAR SÉRIE  
976,50 €

---

ACOMPTE  
325 €

---

### L'ÉNERGIE, DU PHYSIQUE AU SUBTIL/RÉAPPRENDRE À ÉCOUTER, À RESENTIR

Approfondissement de la pratique des mouvements préliminaires, initiation aux mouvements de Naropa, avec la conscience de la circulation de l'énergie des circuits périphériques aux plans des chakras. Nous aborderons l'étude de prânâyâmas énergétiques à la lumière des principales lois de l'Univers.

Gianna Dupont, ancienne de l'EFY, formatrice à l'académie de yoga de l'énergie, membre du conseil d'administration de l'EFY (Énergie), Ananda Ceballos, ancienne de l'EFY, docteur en études indiennes, formée au Bharatanatyam et à l'Odissi (Énergie) et Sylviane Perez Boudras, ancienne de l'EFY (Énergie)

#### 9 VENDREDIS

6 OCTOBRE / 10 NOVEMBRE / 12 JANVIER / 6 AVRIL / 18 MAI / 15 JUIN

Gianna Dupont

15 DÉCEMBRE

Sylviane Perez Boudras

9 FÉVRIER / 9 MARS

Ananda Ceballos

### UN CHEMIN DE MATURATION

Trois approches transversales pour mieux approfondir la transmission de Karlfried Graf Dürckheim au regard du yoga. Grâce à l'engagement collectif du groupe, des séances créatives permettront d'aborder les questions, manques, difficultés, projets... de chacun quant à la pratique et l'enseignement.

Des exercices à deux, à médiation corporelle, artistique... dans une attitude méditative ainsi que l'assise silencieuse seront relayés par un temps de partage.

Ces séances adressées tant aux quatrièmes années qu'aux Anciens seront l'occasion de mûrir sur la voie du yoga.

Pascale Brun, ancienne de l'EFY, enseignante en arts plastiques, dessinatrice de la Revue Française de Yoga, membre du conseil d'administration de l'EFY (Dürckheim), Anne-Marie Hébeisen, ancienne de l'EFY, formée à l'anatomie, engagée dans la voie du zen rinzai (Dürckheim), et Félicia Narboni, ancienne de l'EFY (Dürckheim)

#### 9 VENDREDIS

13 OCTOBRE / 8 DÉCEMBRE / 30 MARS

Pascale Brun et Félicia Narboni

17 NOVEMBRE / 16 FÉVRIER

Félicia Narboni

19 JANVIER / 4 MAI / 25 MAI / 29 JUIN

Anne-Marie Hébeisen