



# ÉCOLE FRANÇAISE DE YOGA

*3 rue Aubriot  
75004 PARIS*

*Tél : 01 42 78 03 05*

*Site web : [www.efy.asso.fr](http://www.efy.asso.fr)*

*E-mail : [info@efy.asso.fr](mailto:info@efy.asso.fr)*

**PROGRAMME 2019-2020**  
**1<sup>ère</sup> année semaine, week-end, jour**



## PRÉSENTATION

Lieu de réflexion et de formation, l'EFY a une double vocation : la connaissance de soi et l'apprentissage d'une profession à laquelle le grand public fait appel de plus en plus souvent, l'enseignement du yoga. Elle offre un programme d'études et de recherches dont la qualité a été reconnue par les organismes de qualification (OPQF-ISQ). L'EFY est seule habilitée en France à délivrer le Certificat Professionnel d'Enseignant de Yoga, sous l'autorité de la Fédération de la Formation Professionnelle. Membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, elle offre depuis plus de 40 ans une diversité de courants pédagogiques dans le respect de la liberté de chacun.

Le programme de l'EFY est pluridisciplinaire, parce que le yoga touche à différents domaines. Il répond ainsi au désir de s'instruire dans les domaines qui concernent le corps, la conscience, la culture indienne, les textes traditionnels. Il s'agit non seulement d'améliorer sa pratique, mais de mieux comprendre le contexte social, culturel, professionnel, du yoga grâce à des cours de niveau universitaire. Dans ce but, l'EFY réunit une large équipe d'enseignants aux compétences vérifiées : aux côtés des formateurs en yoga, des historiens, des linguistes et des philosophes, des psychologues et des psychanalystes, des médecins, des kinésithérapeutes et des ostéopathes.

La dimension humaine est au cœur des parcours proposés. Elle s'enracine dans un profond désir de chacun de mieux se connaître, de découvrir sa propre créativité. Elle implique une pédagogie du partage, qu'il soit parlant ou silencieux, et de la relation, à soi-même ou aux autres. Les indispensables repères, supports et apprentissages techniques, sont transmis dans le respect des rythmes différents.

Cette pédagogie, qui s'appuie sur l'observation, l'écoute, le discernement, s'adresse à tous, quelque soit l'orientation envisagée - développement personnel ou perspective professionnelle. Elle requiert de la disponibilité, un engagement ferme et le goût de se risquer à reconnaître d'autres valeurs. En proposant l'intégration des connaissances par l'expérience vécue et la mise en situation, elle met chacun en position d'acteur de sa propre pratique. Elle invite à la maturité et à l'autonomie.



## SOMMAIRE

Le yoga en 1 <sup>ère</sup> année .....	2
Les cours théoriques et ateliers, les horaires .....	3
Cursus semaine .....	4
✓ Cours 1 <sup>ères</sup> années semaine.....	5
✓ Cours de yoga en semaine .....	7
✓ Plannings des différents cours .....	8
Cursus week-end .....	9
✓ Les 8 week-ends.....	10
Cursus jour .....	12
✓ Les 22 mardis.....	13
L'assise silencieuse .....	16
Les séminaires .....	17
Formation approfondie.....	18
Les formateurs en yoga .....	19
Les formateurs chargés des cours théoriques et des ateliers .....	20
Prix de la scolarité .....	21
Quelques réponses à vos questions.....	22



## LE YOGA EN PREMIERE ANNÉE : UNE DÉCOUVERTE DE LA DIVERSITÉ

La spécificité de l'E.F.Y, c'est de réunir des formateurs d'horizons différents, d'offrir une ouverture sur des formulations variées du yoga. La première année est un moment privilégié pour « voyager » à travers cette diversité qui est la condition de votre liberté de choix.

### **EN SEMAINE...**

Vous allez suivre deux cours de yoga :

- Le premier est un cours spécifique aux 1<sup>ères</sup> années, qui a lieu les mardis soirs (voir p. 5 et 6), et où alternent cours de yoga dans les différentes pédagogies et exposés sur la Bhagavad-Gîtâ ou les Yoga-sûtras ; s'y ajoutent quelques séances, libres, d'assise silencieuse.
- Le second est à choisir parmi les 10 cours qui ont lieu dans la semaine (voir p. 7 et 8) ; vous commencez par participer à tous les cours que vous voulez pendant cinq semaines, entre la rentrée de septembre et la Toussaint: chaque jour si vous en avez le temps, vous venez essayer l'une ou l'autre pédagogie, suivre l'un ou l'autre formateur. Après la Toussaint, on vous demande de vous fixer dans un cours, que vous suivrez régulièrement tout au long de l'année.

### **EN WEEK-END...**

Au fil des 8 week-ends rue Aubriot, vous prenez contact avec douze formateurs en yoga, qui exposent et font travailler les points spécifiques de leurs pédagogies afin de vous donner des repères. Parmi eux, quatre vont patronner votre promotion, de la 2<sup>ème</sup> à la 4<sup>ème</sup> année comprise ; chacun représente l'une des quatre formes de yoga présentes dans l'EFY. A la fin de la 1<sup>ère</sup> année, vous aurez à choisir entre eux selon le schéma suivant, qui met en rapport les différentes pédagogies :

- Madras/Énergie
- Madras/Dürckheim
- Hahoutoff/Énergie
- Hahoutoff/Dürckheim<sup>1</sup>

Il pourrait arriver qu'un choix ne soit pas satisfait, par excès ou par manque de participants. Par précaution, nous demandons donc à chacun d'indiquer sa priorité et nous engageons à toujours la satisfaire. Exemple :

- Pédagogie Énergie : choix n°1, toujours satisfait
- Pédagogie Madras : choix n°2, satisfait autant que possible.

En plus des 8 week-ends, vous avez un cours en semaine, à choisir parmi les 10 cours (voir p. 7 et 8) qui ont lieu dans la semaine, selon les modalités expliquées ci-dessus : une période test de septembre à la Toussaint, puis un cours à suivre toute l'année. Si vous habitez trop loin pour profiter de ce cours, vous pouvez le remplacer par un deuxième séminaire (voir p. 16)

### **... OU EN FORMATION « JOUR » (MARDI)**

Là encore une année « en éventail », une année d'ouverture : de mardi en mardi, vous entrez plus profondément dans le langage des quatre pédagogies. A la fin de la 1<sup>ère</sup> année, vous aurez à choisir selon le schéma suivant, différent de celui du week-end :

- Hahoutoff/Madras
- Hahoutoff/Dürckheim
- Énergie/Madras
- Énergie/Dürckheim

*1 Si ces noms ne vous parlent pas pour l'instant, sachez qu'à la fin de la 1<sup>ère</sup> année, vous les aurez identifiés clairement !*



## LES COURS THÉORIQUES ET ATELIERS

Ils se développent de la 1<sup>ère</sup> à la 3<sup>ème</sup> année comprise afin de donner les connaissances fondamentales dans trois grands domaines :

- l'anatomie et la physiologie
- la psychologie et la psycho-pédagogie
- l'histoire des spiritualités indiennes et les grands textes fondateurs du yoga.

Ces cours demandent une participation active de votre part, un travail de lectures et de réflexion pour s'approprier les savoirs et une présence au cours qui permette des échanges. Les enseignants peuvent demander une synthèse écrite ou proposer une auto-évaluation des acquis.

## LES HORAIRES

### **CURSUS SEMAINE**

- Cours du mardi soir 18h30 à 20h30 ou 21h00 (voir p. 5 et 6)
- Un autre cours dans la semaine (horaires au choix, voir p. 7 et 8)
- 8 samedis matins 9h30 - 13h00 (voir p. 6)

### **CURSUS WEEK-END**

#### SAMEDI

- |               |                                                                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9h00          | Accueil, règlement des aspects administratifs auprès du secrétariat                                         |
| 9h30 - 13h00  | Cours théoriques. Ces cours sont communs avec la promotion correspondante de semaine.                       |
| 14h15 - 18h45 | Cours de yoga (uniquement 1 <sup>ère</sup> année week-end). Les enseignants alternent pratique et pédagogie |
| 19h00 - 19h45 | Assise silencieuse (facultative)                                                                            |

#### DIMANCHE

- |               |                                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------|
| 8h30 - 12h30  | Cours de yoga (uniquement 1 <sup>ère</sup> année week-end)   |
| 14h00 - 16h00 | Cours théorique (uniquement 1 <sup>ère</sup> année week-end) |

(+ 1 cours en semaine - horaires aux choix, voir p. 7 et 8 - ou un séminaire)

### **CURSUS JOUR**

1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> année :

22 mardis :

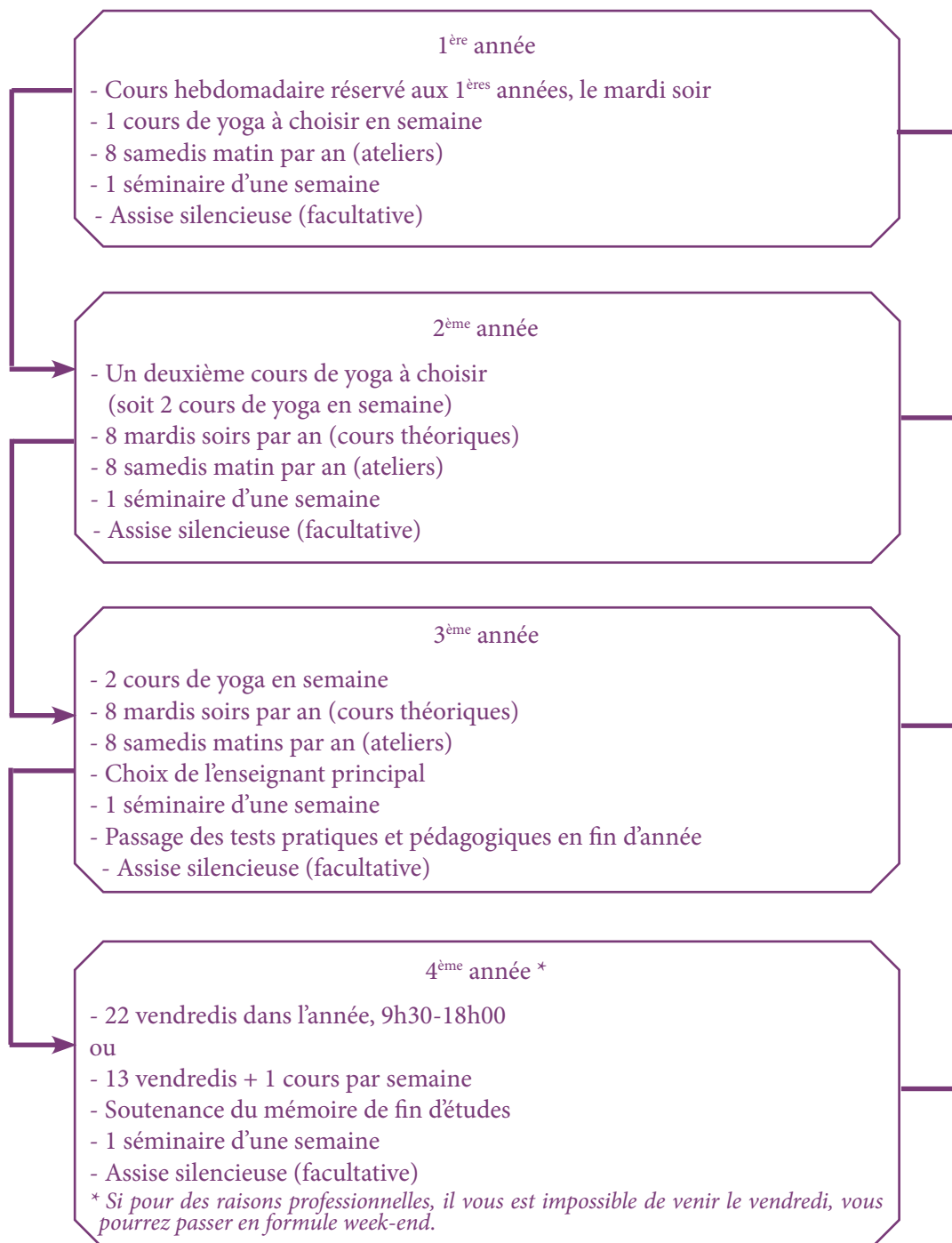
- |                 |                               |
|-----------------|-------------------------------|
| - 9h30 - 12h00  | Pratique et pédagogie du yoga |
| - 13h00 - 15h00 | Cours théoriques              |
| - 15h30 - 18h00 | Pratique et pédagogie du yoga |

Attention ! Dans ce cursus, les cours de 4<sup>ème</sup> année auront lieu le vendredi.



## CURSUS SEMAINE

### FORMULE CLASSIQUE - 900h



### FORMULE APPROFONDIE - 1150h

En plus des cours précédemment cités :

- 1 cours de yoga par semaine **ou** 1 deuxième séminaire (pension à régler en plus)

+

- Colloque de l'EFY et 1 cycle de conférences se déroulant à l'EFY **ou** 1 semestre de cours sur l'Inde



## COURS 1<sup>ère</sup> ANNEE SEMAINE

### MARDI SOIR - 18H30 À 20H30 ou 21H00

#### **Forum d'informations avec Catherine LE GALLAIS et Ysé MASQUELIER : Samedi 16 novembre de 13h à 15h, autour d'un buffet**

Cours de yoga : 18h30 - 21h00

Cours sur les Yoga-sûtras : 18h30 - 20h30

---

#### Octobre

8 octobre : YOGA : Pascale BRUN (Durckheim)

15 octobre : CONFÉRENCE : les Yoga-sûtras : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

---

#### Novembre

5 novembre : YOGA : Stéphanie LAGARDE-DEROUICHE (Madras)

12 novembre : YOGA : Patrick TOMATIS (Nil Hahoutoff)

19 novembre : CONFÉRENCE : les Yoga-sûtras : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

26 novembre : YOGA : Gianna DUPONT (Énergie)

---

#### Décembre

10 décembre : YOGA : Sophie PIOLLET (Madras)

17 décembre : CONFÉRENCE : les Yoga-sûtras : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

---

#### Janvier

7 janvier : YOGA : Ananda CEBALLOS (Énergie)

14 janvier : YOGA : Laura GIOVANELLA (Nil Hahoutoff)

21 janvier : CONFÉRENCE : les Yoga-sûtras : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

28 janvier : YOGA : Anne-Marie HÉBEISEN (Durckheim)

---

#### Février

4 février : YOGA : Ananda CEBALLOS (Énergie)

25 février : YOGA : Patrick TOMATIS (Nil Hahoutoff)

---

#### Mars

3 mars : YOGA : Sophie PIOLLET (Madras)

17 mars : CONFÉRENCE : les Yoga-sûtras : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

24 mars : YOGA : Anne-Marie HÉBEISEN (Durckheim)

31 mars : CONFÉRENCE : les Yoga-sûtras : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

---

#### Avril

21 avril : YOGA : Sophie PIOLLET (Madras)

28 avril : YOGA : Gianna DUPONT (Énergie)



Mai

- 5 mai : YOGA : Anne-Marie HÉBEISEN (Durckheim)  
12 mai : CONFÉRENCE : les Yoga-sûtras : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ  
19 mai : YOGA : Laura GIOVANELLA (Nil Hahoutoff)  
26 mai : YOGA : Ananda CEBALLOS (Énergie)

Juin

- 2 juin : YOGA : Pascale BRUN (Durckheim)  
16 juin : CONFÉRENCE : les Yoga-sûtras : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ  
23 juin : YOGA : Laura GIOVANELLA (Nil Hahoutoff)  
30 juin : YOGA : Stéphanie LAGARDE-DEROUICHE (Madras)

**ATELIERS DU SAMEDI MATIN 9H30-13H00**

en commun avec la promotion 1<sup>ère</sup> année week-end

Dates	Formateurs	Disciplines
16 novembre	Liliane CATTALANO	Histoire de l'hindouisme
7 décembre	Alice CONVERT	Anatomie
	Ysé MASQUELIER et Catherine LE GALLAIS	Forum d'informations
11 janvier	Liliane CATTALANO	Histoire de l'hindouisme
8 février	Alice CONVERT	Anatomie
	Agnès COUFFINHAL	Approche de la connaissance de soi
21 mars	Taly CHARBIT	Anatomie
	Agnès COUFFINHAL	Approche de la connaissance de soi
16 mai	Taly CHARBIT	Anatomie
	Ysé MASQUELIER et Catherine LE GALLAIS	Forum d'informations
6 juin	Alice CONVERT	Anatomie
	Ysé MASQUELIER et Catherine LE GALLAIS	Forum d'informations
27 juin	Alice CONVERT	Anatomie
	Agnès COUFFINHAL	Approche de la connaissance de soi





## COURS DE YOGA EN SEMAINE

### Rentrée des cours hebdomadaires : lundi 23 septembre

Certains cours ont lieu chaque semaine. D'autres ont une durée double d'un cours normal parce qu'ils n'ont lieu que 2 fois par mois (voir planning p. 8).

Ananda CEBALLOS - Gianna DUPONT : Yoga de l'Énergie

Patrick TOMATIS - Laura GIOVANELLA : Enseignement de Nil Hahoutoff

Stéphanie LAGARDE-DEROUCHE - Isabelle MORIN LARBEY - Sophie PIOLLET : École de Madras

Pascale BRUN - Anne-Marie HÉBEISEN : Yoga dans l'esprit de Durckheim

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
9h30 - 12h30 Ananda CEBALLOS (2 fois par mois, voir planning ci-joint) 1 <sup>er</sup> cours : 23 septembre	18h30 - 21h00 « Voyage à travers les yogas »  20 cours animés par des enseignants représentant les différentes approches du yoga (cours réservés aux 1 <sup>ère</sup> années semaine) 1 <sup>er</sup> cours : 8 octobre	16h30 - 18h30 Gianna DUPONT 1 <sup>er</sup> cours : 25 septembre	9h30 - 12h30 Anne-Marie HÉBEISEN (2 fois par mois, voir planning ci-joint) 1 <sup>er</sup> cours : 26 septembre
12h30 - 14h30 Patrick TOMATIS 1 <sup>er</sup> cours : 23 septembre		18h30 - 20h30 Gianna DUPONT 1 <sup>er</sup> cours : 25 septembre	17h45 - 20h45 Isabelle MORIN-LARBEY et Sophie PIOLLET (2 fois par mois, voir planning ci-joint) 1 <sup>er</sup> cours : 26 septembre
18h00 - 21h00 Stéphanie LAGARDE-DEROUCHE (2 fois par mois, voir planning ci-joint) 1 <sup>er</sup> cours : 30 septembre		19h30 - 21h30 Pascale BRUN 1 <sup>er</sup> cours : 25 septembre	18h00 - 20h00 Laura GIOVANELLA 1 <sup>er</sup> cours : 26 septembre
18h30 - 20h30 Patrick TOMATIS 1 <sup>er</sup> cours : 23 septembre			



PLANNING DU COURS

d' Ananda CEBALLOS

Lundi 9h30 – 12h30

- 23 septembre	- 6 janvier	- 20 avril
- 7 octobre	- 20 janvier	- 27 avril
- 4 novembre	- 3 février	- 11 mai
- 18 novembre	- 24 février	- 25 mai
- 25 novembre	- 9 mars	- 15 juin
- 9 décembre	- 23 mars	- 29 juin

PLANNING DU COURS

de Stéphanie LAGARDE-DEROUICHE

Lundi 18h00 – 21h00

- 30 septembre	- 6 janvier	- 30 mars
- 14 octobre	- 13 janvier	- 20 avril
- 4 novembre	- 27 janvier	- 4 mai
- 18 novembre	- 24 février	- 18 mai
- 2 décembre	- 2 mars	- 8 juin
- 16 décembre	- 16 mars	- 22 juin

PLANNING DU COURS

d' Anne-Marie HÉBEISEN

Jeudi 9h30 – 12h30

- 26 septembre	- 16 janvier	- 2 avril
- 10 octobre	- 30 janvier	- 23 avril
- 7 novembre	- 6 février	- 14 mai
- 21 novembre	- 27 février	- 28 mai
- 5 décembre	- 12 mars	- 4 juin
- 19 décembre	- 26 mars	- 11 juin

PLANNING DU COURS

d' Isabelle MORIN-LARBEY et de Sophie PIOLLET

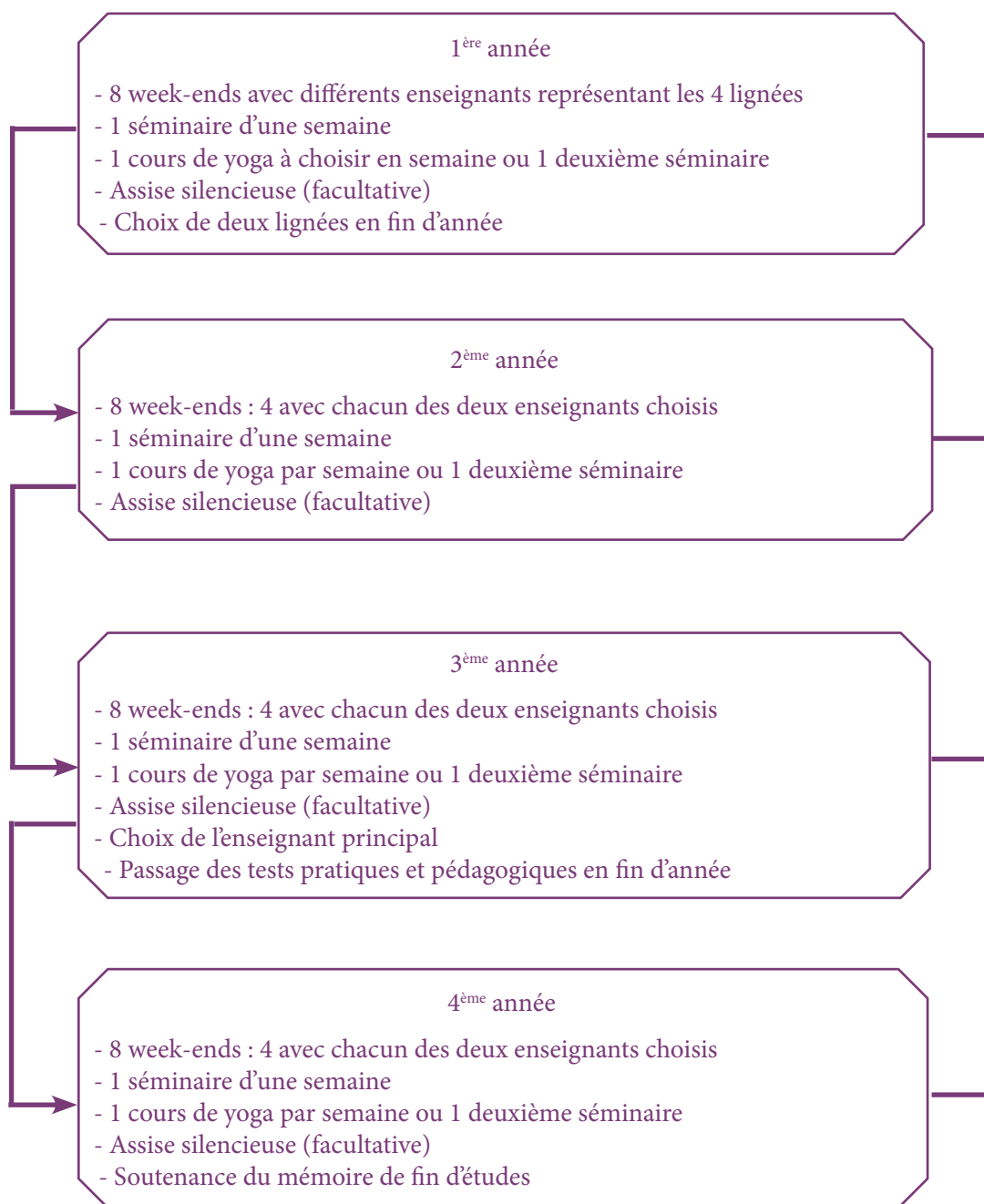
Jeudi 17h45 – 20h45

- 26 septembre .....Isabelle MORIN-LARBEY	- 27 février .....Sophie PIOLLET
- 10 octobre .....Sophie PIOLLET	- 12 mars .....Sophie PIOLLET
- 7 novembre .....Isabelle MORIN-LARBEY	- 26 mars .....Isabelle MORIN-LARBEY
- 21 novembre .....Sophie PIOLLET	- 2 avril .....Isabelle MORIN-LARBEY
- 5 décembre .....Sophie PIOLLET	- 23 avril .....Sophie PIOLLET
- 19 décembre .....Sophie PIOLLET	- 7 mai .....Sophie PIOLLET
- 9 janvier .....Isabelle MORIN-LARBEY	- 14 mai .....Isabelle MORIN-LARBEY
- 23 janvier .....Isabelle MORIN-LARBEY	- 4 juin .....Sophie PIOLLET
- 6 février .....Isabelle MORIN-LARBEY	- 18 juin .....Isabelle MORIN-LARBEY



## CURSUS WEEK-END

### FORMULE CLASSIQUE - 900h



### FORMULE APPROFONDIE - 1150h

En plus des cours précédemment cités :

- 1 cours de yoga par semaine **ou** 1 deuxième séminaire (pension à régler en plus)

+

- Colloque de l'EFY et 1 cycle de conférences se déroulant à l'EFY **ou** 1 semestre de cours sur l'Inde



## LES 8 WEEK-ENDS

Vous y ajoutez un cours de yoga en semaine (voir p. 7 et 8) ou un deuxième séminaire. **Horaires des week-ends (voir p.3)**

---

- 16 et 17 novembre\*

YOGA

Patrick TOMATIS

Régis VEREECKE

CONFÉRENCES

Histoire de l'hindouisme : Liliane CATTALANO

La Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

\*Exceptionnellement le samedi, entre 13h et 15h aura lieu le forum de rentrée, autour d'un buffet; les horaires de cours de yoga du samedi après-midi seront de 15h à 19h30.

---

- 7 et 8 décembre

YOGA

Annie HAMELIN

Boris TATZKY

CONFÉRENCES

Anatomie : Alice CONVERT et Forum d'informations : Ysé MASQUELIER et Catherine LE GALLAIS

La Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

---

- 11 et 12 janvier

YOGA

Isabelle MORIN-LARBÉY

Pascale BRUN

CONFÉRENCES

Histoire de l'hindouisme : Liliane CATTALANO

La Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

---

- 8 et 9 février

YOGA

Annie HAMELIN

Christine VILLIERS

CONFÉRENCES

Anatomie : Alice CONVERT et Approche de la connaissance de soi : Agnès COUFFINHAL

La Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

---



---

- 21 et 22 mars

YOGA

Sylvie MASSART

Cristina SOSA

CONFÉRENCES

Anatomie : Taly CHARBIT et Approche de la connaissance de soi : Agnès COUFFINHAL

La Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

---

- 16 et 17 mai

YOGA

Sylvie MASSART

Isabelle MORIN-LARBEY

CONFÉRENCES

Anatomie : Taly CHARBIT et Approche de la connaissance de soi : Agnès COUFFINHAL

La Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

---

- 6 et 7 juin

YOGA

Catherine MASSON

Christine VILLIERS

CONFÉRENCES

Anatomie : Alice CONVERT et Forum d'informations : Ysé MASQUELIER et Catherine LE GALLAIS

La Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

---

- 27 et 28 juin

YOGA

Isabelle BLANCHARD-TEISSIER

Sylviane PEREZ-BOUDRAS

CONFÉRENCES :

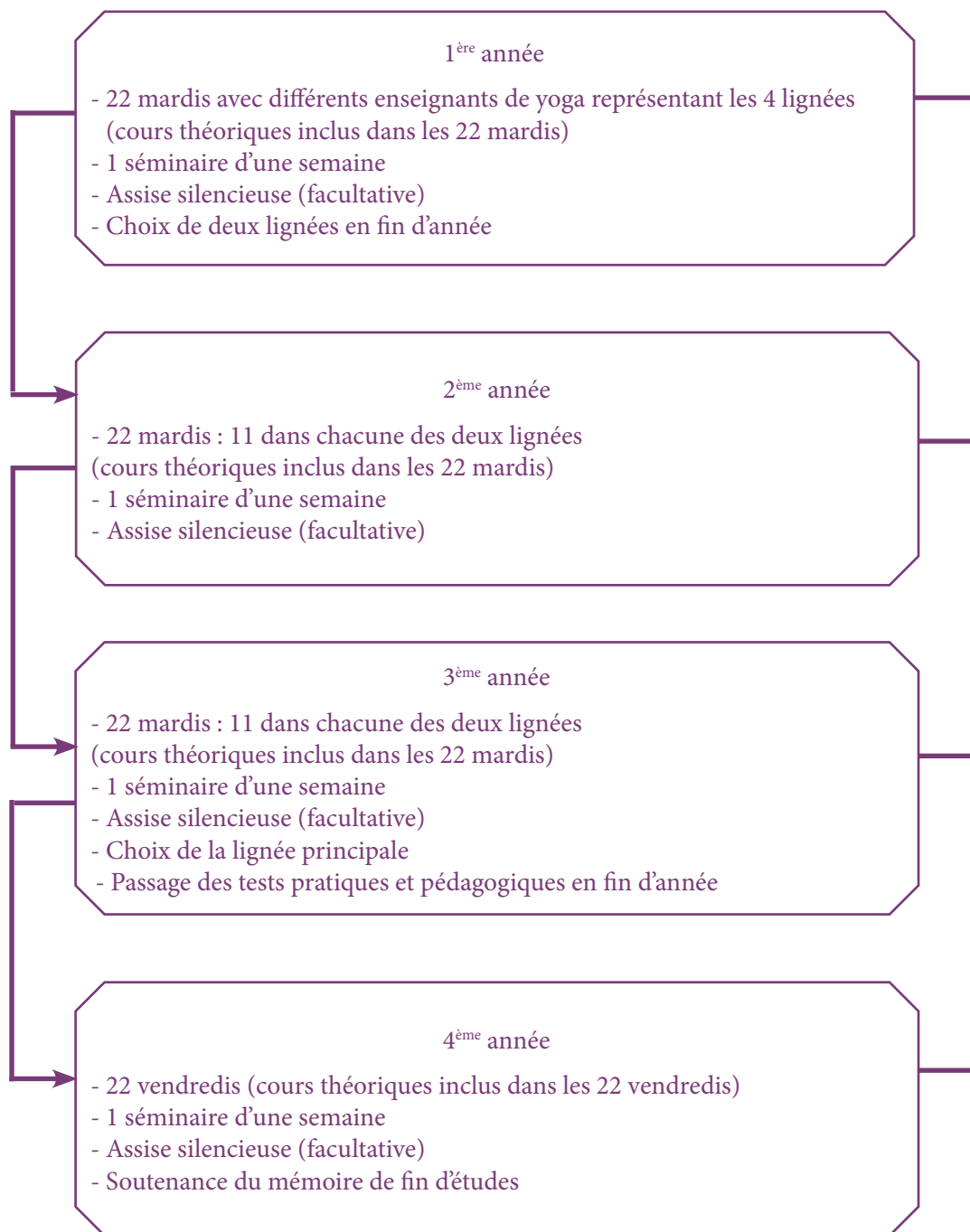
Anatomie : Alice CONVERT et Approche de la connaissance de soi : Agnès COUFFINHAL

La Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ



## CURSUS JOUR

### FORMULE CLASSIQUE - 900h



### FORMULE APPROFONDIE - 1150h

En plus des cours précédemment cités :

- 1 cours de yoga par semaine **ou** 1 deuxième séminaire (pension à régler en plus)

+

- Colloque de l'EFY et 1 cycle de conférences se déroulant à l'EFY **ou** 1 semestre de cours sur l'Inde



## LES 22 MARDIS

Horaires des mardis (voir p.3)

---

-12 novembre

YOGA : Laura GIOVANELLA

CONFÉRENCE : Forum d'informations : Ysé MASQUELIER et Catherine LE GALLAIS

YOGA : Félicia NARBONI

---

- 19 novembre

YOGA : Françoise CAPPELLE

CONFÉRENCE : Introduction à la Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

YOGA : Régis VEREECKE

---

- 26 novembre

YOGA : Laura GIOVANELLA

CONFÉRENCE : Histoire de l'hindouisme : Liliane CATTALANO

YOGA : Félicia NARBONI

---

- 3 décembre

YOGA : Françoise CAPPELLE

CONFÉRENCE : Anatomie : Christophe PASTEUR

YOGA : Régis VEREECKE

---

- 10 décembre

YOGA : Laura GIOVANELLA

CONFÉRENCE : Introduction à la Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

YOGA : Félicia NARBONI

---

- 17 décembre

YOGA : Françoise CAPPELLE

CONFÉRENCE : Histoire de l'hindouisme : Liliane CATTALANO

YOGA : Régis VEREECKE

---

- 7 janvier

YOGA : Laura GIOVANELLA

CONFÉRENCE : Introduction à la Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

YOGA : Félicia NARBONI



- 14 janvier

YOGA : Françoise CAPPELLE

CONFÉRENCE : Anatomie : Christophe PASTEUR

YOGA : Régis VEREECKE

---

- 21 janvier

YOGA : Laura GIOVANELLA

CONFÉRENCE : Histoire de l'hindouisme : Liliane CATTALANO

YOGA : Félicia NARBONI

---

- 28 janvier

YOGA : Françoise CAPPELLE

CONFÉRENCE : Histoire de l'hindouisme : Liliane CATTALANO

YOGA : Régis VEREECKE

---

- 4 février

YOGA : Laura GIOVANELLA

CONFÉRENCE : Introduction à la Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

YOGA : Félicia NARBONI

---

- 10 mars

YOGA : Françoise CAPPELLE

CONFÉRENCE : Introduction à la Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

YOGA : Régis VEREECKE

---

- 17 mars

YOGA : Laura GIOVANELLA

CONFÉRENCE : Anatomie : Christophe PASTEUR

YOGA : Félicia NARBONI

---

- 24 mars

YOGA : Françoise CAPPELLE

CONFÉRENCE : Approche de la connaissance de soi : Agnès COUFFINHAL

YOGA : Régis VEREECKE

---

- 31 mars

YOGA : Laura GIOVANELLA

CONFÉRENCE : Introduction à la Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

YOGA : Félicia NARBONI

---





- 28 avril

YOGA : Laura GIOVANELLA

CONFÉRENCE : Anatomie : Christophe PASTEUR

YOGA : Félicia NARBONI

---

- 5 mai

YOGA : Françoise CAPPELLE

CONFÉRENCE : Approche de la connaissance de soi : Agnès COUFFINHAL

YOGA : Régis VEREECKE

---

- 12 mai

YOGA : Laura GIOVANELLA

CONFÉRENCE : Introduction à la Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

YOGA : Félicia NARBONI

---

- 19 mai

YOGA : Françoise CAPPELLE

CONFÉRENCE : Anatomie : Christophe PASTEUR

YOGA : Régis VEREECKE

---

- 26 mai

YOGA : Laura GIOVANELLA

CONFÉRENCE : Approche de la connaissance de soi : Agnès COUFFINHAL

YOGA : Félicia NARBONI

---

- 2 juin

YOGA : Françoise CAPPELLE

CONFÉRENCE : Introduction à la Bhagavad Gîtâ : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

YOGA : Régis VEREECKE

---

- 16 juin

YOGA : Françoise CAPPELLE

CONFÉRENCE : Anatomie : Christophe PASTEUR

YOGA : Régis VEREECKE



## PLANNING DE L' ASSISE SILENCIEUSE

Ces séances sont libres (pas d'inscription préalable, pas d'obligation de venir régulièrement). La seule règle : arriver avant le début de la séance, après il ne sera plus possible d'entrer dans la salle.

Toutes les promotions, quels que soient le cursus ou l'année, sont invitées à participer à cette expérience qui prépare à la méditation.

### Mardi 18h30 – 19h30

- 3 décembre .....A-M. HÉBEISEN

- 10 mars ..... P. TOMATIS

### Samedi 19h00 – 19h45

- 12 octobre .....P. BRUN

- 18 janvier ..... P. TOMATIS

- 9 novembre .....S. PIOLLET

- 1<sup>er</sup> février ..... S. PIOLLET

- 16 novembre .....P. TOMATIS

- 8 février ..... A. HAMELIN

- 30 novembre .....C. SOSA

- 7 mars ..... J-P. LAFFEZ

- 7 décembre .....I. MORIN-LARBEY

- 28 mars ..... S. PEREZ BOUDRAS

- 14 décembre .....A. HAMELIN

- 4 avril ..... C. SOSA

- 4 janvier .....R. VEREECKE

- 9 mai ..... S. MASSART

- 11 janvier .....P. BRUN

- 6 juin ..... C. MASSON

- 20 juin ..... I. BLANCHARD-TEISSIER



## LES SÉMINAIRES

Vous les choisirez dans la brochure éditée chaque année que vous recevrez automatiquement chez vous fin novembre ; nous en organisons près d'une trentaine, classés en niveaux de pratique différents. Ils ont lieu rue Aubriot ou en régions, dans des endroits pleins de charme, pendant les vacances d'hiver, de printemps, d'été ou de Toussaint. Ils traitent de toutes sortes de thématiques importantes dans le champ du yoga et fonctionnent en duo : un formateur/un conférencier.

### **AVANT L'ENTRÉE À L'EFY : LE SÉMINAIRE PROBATOIRE**

Il vous permet d'apprécier l'esprit de l'École, de rencontrer des formateurs, des conférenciers, des étudiants et des anciens de l'EFY – et donc d'obtenir beaucoup d'informations et de vérifier votre motivation à vous engager dans la formation.

Vous allez faire l'expérience d'une pratique intensive, en toute sécurité, accompagnée de temps de dialogue. A l'issue du séminaire probatoire, le formateur responsable donne une appréciation sur votre travail et votre niveau pratique.

**Attention ! Le prix du séminaire probatoire n'est pas compris dans le tarif de la scolarité de première année.** Des dérogations sont possibles dans quelques cas exceptionnels, à voir avec la direction de l'École. Les personnes qui entrent à l'EFY sans séminaire probatoire sont en période d'essai jusqu'aux vacances de Noël.

### **LE SÉMINAIRE ANNUEL**

Chaque année comporte un séminaire d'une semaine. Il sera validé par une fiche d'appréciation. Le séminaire annuel est obligatoire, et il vous sera demandé de le rattraper si vous ne l'avez pas fait.

Dans le prix de la scolarité, vous en payez une grande partie : il vous reste à régler un complément variable en fonction du confort de la pension ou du lieu. Le montant de ce complément est indiqué clairement pour chaque séminaire dans la brochure. Au contraire, si vous choisissez la rue Aubriot, vous bénéficiez d'un avoir qui vous est restitué après que vous ayez fait le séminaire.

En cas de désistement, les séminaires annuels compris dans la scolarité peuvent être rattrapés l'année suivante si les règles de désistement (voir brochure des séminaires) sont respectées ou si l'annulation est motivée et justifiée. Dans le cas contraire, si un centre de séjour nous a facturé des frais parce que nous n'avons pas pu vous trouver un remplaçant, des frais de dédit vous seront facturés.

Pour les séminaires ayant lieu rue Aubriot une pénalité de 100 € sera demandée si nous n'avons pas pu vous trouver un remplaçant.

### **LE DEUXIÈME SÉMINAIRE EN REMPLACEMENT D'UN COURS HEBDOMADAIRE**

*(Formation week-end ou approfondie uniquement)*

Cette possibilité est réservée à celles et ceux qui habitent trop loin pour pouvoir venir régulièrement rue Aubriot en-dehors des huit week-ends ou bien à ceux qui sont en formation approfondie et qui ne peuvent suivre le ou les cours hebdomadaires.

A titre de dédommagement, l'École vous offre l'enseignement dans un deuxième séminaire, à charge pour vous de régler l'intégralité du prix de la pension (à voir avec le secrétariat). Si ce deuxième séminaire est fait rue Aubriot, vous n'aurez rien à régler (mais aucun avoir vous sera versé).

**Attention ! Si vous ne pouvez accomplir une année le séminaire remplaçant un cours, il ne restera utilisable que l'année suivante.**

### **RÈGLES D'INSCRIPTION**

Nous regrettons, pour des raisons pratiques, de ne pouvoir retenir de place dans un séminaire par téléphone ou par mail, mais **uniquement par courrier accompagné du règlement.**

Dans tous les cas, respectez bien les règles d'inscription et de désistement indiquées dans la brochure.



## FORMATION APPROFONDIE

La formation approfondie est une option personnelle, qui vous permet d'avoir accès à un programme renforcé, mais qui prépare aux mêmes examens que la formation classique. Vous pouvez choisir cette formule au début de l'une ou l'autre des 4 années du cursus et revenir ensuite à la formation classique l'année suivante.

Pour aller plus loin, la formation approfondie, c'est, en plus de la formation classique :

### PLUS DE YOGA

- un cours de yoga supplémentaire chaque semaine (ce qui vous permet d'avoir deux cours de yoga par semaine si vous êtes en cursus week-end, trois cours si vous êtes en cursus semaine ou un cours par semaine en sus de la journée de formation si vous êtes en cursus jour). La condition est que tous vos cours soient pris dans une même lignée, ou deux lignées au maximum,

**ou :**

- un séminaire supplémentaire d'une semaine, choisi dans votre lignée principale, afin d'approfondir celle-ci (vous aurez à régler le prix de la pension en plus).

### PLUS DE CONNAISSANCES ET DE RENCONTRES

- Une place réservée au colloque annuel de l'EFY, qui comporte conférences, tables rondes et ateliers de yoga, autour d'un grand thème (**les années sans colloque, nous vous proposons de remplacer le colloque par un second cycle de conférences donné dans le cadre d'un séminaire à l'EFY.**)

+

- Participation à un cycle de conférences donné dans le cadre d'un séminaire à l'EFY. Ces cycles abordent le corps et le vivant, les textes indiens qui éclairent la pratique du yoga, ou des notions comme la sagesse, la transmission, etc... Un planning vous sera donné au cours de l'année, pour que vous puissiez choisir le cycle qui vous intéresse.

**ou**

- Un semestre de cours sur l'Inde. Ce cours fait partie du *DU Cultures et spiritualités d'Asie - composante Monde Indien*, issu d'un partenariat entre l'institut Catholique de Paris et l'École Française de Yoga. Il montre le travail de la recherche en sciences humaines dans une perspective pluridisciplinaire appuyée sur l'histoire, l'anthropologie, la sociologie, l'économie et le politique (le mercredi de 16h30 à 18h30).



## FORMATEURS EN YOGA

### **PÉDAGOGIE DÜRCKHEIM**

Pascale BRUN	Ancienne de l'EFY, enseignante en arts plastiques, formée par Renata FARAH
Anne-Marie HÉBEISEN	Ancienne de l'EFY, formée par Bernard REROLLE
Sylvie MASSART	Ancienne de l'EFY, formée par Anne-Marie HÉBEISEN
Catherine MASSON	Ancienne de l'EFY, formée par Renata FARAH
Delphine MATHÉ	Ancienne de l'EFY, formée par Pascale BRUN
Félicia NARBONI	Ancienne de l'EFY, formée par Pascale BRUN

### **PÉDAGOGIE HAHOUTOFF**

Laura GIOVANELLA	Ancienne de l'EFY, formée par Patrick TOMATIS
Cristina SOSA	Ancienne de l'EFY, formée par Patrick TOMATIS
Patrick TOMATIS	Élève de Nil HAHOUTOFF, docteur en sciences du langage, Président de l'EFY, Secrétaire Général de la FNEY
Anne ULPAT	Ancienne de l'EFY, formée par avec Patrick TOMATIS
Christine VILLIERS	Ancienne de l'EFY, en formation avec Patrick TOMATIS

### **PÉDAGOGIE MADRAS**

Isabelle BLANCHARD-TEISSIER	Ancienne de l'EFY, formée par Elisabeth AUDOUSSET
Stéphanie LAGARDE-DEROUCHE	Ancienne de l'EFY, en formation avec Isabelle MORIN-LARBEY
Isabelle MORIN-LARBEY	Ancienne de l'EFY, formée par Yvonne MILLERAND, Présidente de la FNEY
Sophie PIOLLET	Ancienne de l'EFY, formée par Isabelle MORIN-LARBEY
Régis VEREECKE	Ancien de l'EFY, formé par Isabelle MORIN-LARBEY

### **PÉDAGOGIE YOGA DE L'ÉNERGIE**

Françoise CAPPELLE	Ancienne de l'EFY, formée par Gianna DUPONT
Ananda CEBALLOS	Ancienne de l'EFY, formée par Gianna DUPONT, docteur en études indiennes
Sabine DOUCHAINA	Ancienne de l'EFY, formée par Gianna DUPONT
Gianna DUPONT	Ancienne de l'EFY et de l'Académie de Yoga de l'Énergie, formée par Rémy CHALOIN
Christine FERRAGE	Ancienne de l'EFY, formée par Gianna DUPONT
Annie HAMELIN	Ancienne de l'EFY, formée par Jean-Pierre LAFFEZ
Jean-Pierre LAFFEZ	Kinésithérapeute, études en ostéopathie, formé par Roger CLERC, formateur à l'EFY du Sud-Ouest qu'il dirige
Sylviane PEREZ BOUDRAS	Ancienne de l'EFY, formée par Marie-Christine LECCIA
Marie-Christine LECCIA	Ancienne de l'EFY Rhône-Alpes, formée par Boris TAZKY
Boris TATZKY	Formé par Roger CLERC, formateur aux EFY Auvergne Rhône-Alpes et du Sud-Est qu'il dirige



## FORMATEURS CHARGÉS DES COURS THÉORIQUES ET ATELIERS

Alexandre ASTIER	Docteur en histoire de l'art et civilisation de l'Inde
Liliane CATTALANO	Titulaire d'un DEA de philosophie en Études indiennes
Ananda CEBALLOS	Docteur en Études indiennes, formée au bharatanatyam et à l'Odissi
Alice CONVERT	Ostéopathe
Agnès COUFFINHAL	Psychologue, titulaire d'un Master en Psychologie clinique et psychothérapies
Taly CHARBIT	Ostéopathe
Silvia d'INTINO	Docteur en Études indiennes, chargée de recherches au CNRS
Monique GOSSET	Assistante sociale et formatrice, ancienne de l'EFY
Anne GRANGER	Gestalt-praticienne, formatrice en communication et développement personnel
Catherine LE GALLAIS	Formée à la communication non-violente et aux ateliers d'écriture E.Bing, Directrice de l'EFY
Christophe PASTEUR	Ostéopathe
Marie-Pierre SICARD-DEVILLARD	Psychologue clinicienne, psychanalyste, formée à l'hypnose
Gisèle SIGUIER-SAUNÉ	Philosophe, titulaire d'un DEA, enseignante à l'Institut Catholique de Paris
Eva SZILY	Docteur en Études Indiennes, enseignante de sanskrit
Guy TAIEB	Cardiologue. Enseignant à Paris VII, à l'École de Psychologues Praticiens et à Sup-Santé
Ysé TARDAN-MASQUELIER	Indianiste, responsable du DU «Cultures et Spiritualités d'Asie», Directrice de projets à l'EFY

## MEMBRES DES GROUPES DE RECHERCHE

Yoga et enfants	Yaël BLOCH, Ananda CEBALLOS, Isabelle COUFFINHAL-RIOU, Geneviève DEVINAT
Yoga et séniors	Jean-Pierre LAFFEZ, Marie-Christine LECCIA, Delphine MATHÉ Cristina SOSA
Yoga et handicap	Marie-Gabrièle ASSELIN, Christine MALKA-ROHART, Sylvie MASSART, Céline MAUGÉ
Yoga et stress au travail	Françoise CAPPELLE, Christine FERRAGE, Catherine MASSON, Marie-Lorette PUJOL, Jean-Louis SÉHIER



## PRIX DE LA SCOLARITÉ

### TARIFS POUR LES PARTICULIERS

Quand votre candidature est acceptée, nous vous envoyons un contrat que vous nous renvoyez signé, accompagné d'une somme de 371,00 € pour la formation classique ou 417,00 € pour la formation approfondie.

Cette somme correspond à :

- la cotisation à l'Association E.F.Y. : 22,00 € (cotisation annuelle 2019-2020)\*
- l'abonnement annuel obligatoire à la Revue Française de Yoga : 37,00 € (deux volumes de 250 à 300 pages chacun)
- l'abonnement annuel obligatoire aux Carnets du Yoga : 48,00 € (dix numéros par an)
- 1/12<sup>ème</sup> de la scolarité de l'année

Elle n'est encaissée, selon l'obligation légale, qu'au terme d'un délai de 10 jours.

Ensuite, vous recevrez un document vous demandant de choisir votre rythme de paiement.

FRAIS DE SCOLARITÉ	Formations « Classiques »	Formations « Approfondies »
Versement annuel : 15 octobre	3 166,00 €	3 717,00 €
3 versements : 15/10 - 15/01 - 15/04	1 056,00 €	1 239,00 €
Versement mensuel sur 9 mois	352,00 €	413,00 €
Prélèvement bancaire sur 12 mois	264,00 €	310,00 €

\*La cotisation annuelle est valable du 1<sup>er</sup> octobre au 30 septembre de chaque année.

### FORMATION PROFESSIONNELLE

Dans le contexte actuel de profonde mutation de la formation professionnelle, la constitution des dossiers de prise en charge se fera au cas par cas. Contactez Mme SAVIDAN au 01 42 78 93 39.

### IL EST POSSIBLE...

- de commencer sa scolarité dans une formule, et de continuer dans une autre,
- de faire une année en deux ans, pour marquer une pause si la scolarité est trop lourde (sauf en 3<sup>ème</sup> année week-end),
- de s'arrêter à la fin d'une année : les années faites restent valables trois ans,
- de passer, en fin d'année, d'une École à une autre de la Fédération.

**Mais tout dépend des places disponibles dans les promotions.**



## QUELQUES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

- Vous préférez étaler harmonieusement le prix de votre scolarité ?

C'est possible grâce au prélèvement mensuel :

- ✓ 264,00 € par mois en formations classiques,
- ✓ 310,00 € par mois en formations approfondies

Cela sur douze mois, du 30 octobre au 30 septembre. Mais attention ! vous aurez toujours à acquitter en plus les revues, la cotisation et un éventuel supplément de séminaire.

- Vous avez choisi le règlement par trimestre mais en cours d'année, vous avez du mal ?

On répartit alors votre trimestre en 3 versements soit un par mois :

- ✓ 352,00 € par mois en formations classiques,
- ✓ 413,00 € par mois en formations approfondies

(toujours plus les revues et le supplément éventuel de séminaire)

- Vous avez besoin d'un devis pour une entreprise ou une institution ?

Nous vous le préparons.

- Vous serez peut-être obligé(e) d'interrompre vos quatre années de scolarité ?

Il ne nous est pas possible d'accepter un désistement en cours d'année, mais les années complètes que vous aurez faites seront acquises, en cas d'interruption, le jour où vous revenez à l'École, dans un délai maximum de trois ans.

- Vous déménagez ?

Passez de « week-end » en « semaine » ou en « jour » et inversement, mais seulement au début d'une année scolaire, et avec l'accord préalable de la Directrice. Ou bien entrez dans une E.F.Y. régionale, où ce que vous aurez déjà fait rue Aubriot sera reconnu.

- Vous avez de réelles difficultés financières ou d'emploi du temps ?

Faites une année en deux ans : avec la Directrice, vous prévoyez un plan de formation plus étalé, moins lourd à assumer.

La seule impossibilité concerne la 3<sup>ème</sup> année dans le cursus week-end, qui doit être accomplie en une seule fois, pour des raisons d'organisation des examens de fin d'année.

- Vous n'avez pas envie d'enseigner le yoga - du moins pas maintenant - et vous vous demandez si l'École est utile ?

Oui, elle l'est doublement : un, vous accomplissez un cycle de développement personnel sérieux et passionnant ; deux, si un jour vous décidez d'enseigner, vous aurez la formation adéquate. Ainsi, vous n'êtes jamais obligé de passer les examens, mais vous pouvez revenir les passer plus tard pour obtenir votre certificat (délai maximum : 3 ans à partir de la fin des études).