

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^e année. Seule condition : connaître déjà le travail dans la forme de yoga choisie.

TAPAS, LE FEU DANS LA PRATIQUE – SUITE

Le troisième *yama* nous ouvre les portes de l'intensité et de l'engagement qui nous mènera vers la connaissance de nous-mêmes tant physique que psychique. Cette ardeur, mâtinée d'aisance et de fermeté est la clé de notre chemin en yoga. De nouvelles postures viendront éclairer et conforter cette pratique.

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

9 VENDREDIS

10 JANVIER / 7 FÉVRIER / 27 MARS / 15 MAI / Isabelle Morin-Larbey

4 OCTOBRE / 8 NOVEMBRE / 6 DÉCEMBRE / 6 MARS / 5 JUIN / Régis Vereecke

LA DYNAMIQUE DE LA TRANSFORMATION

Tout en affinant la pratique posturale, nous allons mettre en œuvre de manière approfondie les *prânâyâmas*, 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

11 OCTOBRE / 22 NOVEMBRE / 13 DÉCEMBRE / 17 JANVIER / 28 FÉVRIER / 13 MARS /

24 AVRIL / 29 MAI / 26 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

LES VENDREDIS*

DE 9 H 30 À 13 H
ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF PAR SÉRIE
1 008 €

ACOMPTE
303 €

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

9 VENDREDIS

11 OCTOBRE / 22 NOVEMBRE / 13 DÉCEMBRE / 17 JANVIER / 29 MAI / 26 JUIN / Gianna Dupont
13 MARS / Françoise Cappelle
28 FÉVRIER / 24 AVRIL / 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

6 DÉCEMBRE / 27 MARS / Pascale Brun
6 MARS / Pascale Brun et Félicia Narboni
4 OCTOBRE / 10 JANVIER / 15 MAI / 5 JUIN / Anne-Marie Hébeisen
8 NOVEMBRE / 7 FÉVRIER / Félicia Narboni