

La pratique et la pédagogie revisitées

Week-ends de yoga

Une série de quatre week-ends, dans chacune des lignes 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.

ENSEIGNER DANS L'ESPRIT DE DÜRCKHEIM

1. Enseigner, accueillir, adapter
2. Respirer
3. Hara : centre et ouverture
4. Méditer, zen et yoga

Sylvie Massart, ancienne de l'EFY, formée par Anne-Marie Hébeisen (Dürckheim)

4 WEEK-ENDS

14 (À PARTIR DE 14 H 15) ET 15 SEPTEMBRE 2019 / 12 ET 13 OCTOBRE / 11 ET 12 JANVIER 2020 / 9 ET 10 MAI

MODULE EN OPTION

Possibilité d'ajouter le module de recherche du samedi matin «yoga et handicap» (voir programme et horaires détaillés, page 26).

CORPS PHYSIQUE, ANNAMAYA-KOSHA ET CORPS DE L'ÉNERGIE, PRĀNAMAYA-KOSHA

Dans une posture, comment passer du corps physique au corps de l'énergie.

- Revoir l'anatomie à l'aide de «l'écorché».
 - Approfondir l'étude du corps de l'énergie. Rôle du souffle, du regard intérieur et des mouvements de l'énergie.
- Avec la participation de Jean-Pierre Laffez.

Annie Hamelin, ancienne de l'EFY, formée par Jean-Pierre Laffez (Énergie)

4 WEEK-ENDS

19 (À PARTIR DE 14 H 15) ET 20 OCTOBRE 2019 / 14 ET 15 DÉCEMBRE / 4 ET 5 JANVIER 2020 / 7 ET 8 MARS

MODULE EN OPTION

Possibilité d'ajouter le module de recherche du samedi matin «yoga et enfants» (voir programme et horaires détaillés, page 24).

WEEK-END AVEC MODULE

LES SAMEDIS*

DE 9 H 30 À 13 H
ET DE 14 H 15 À 18 H 45

LES DIMANCHES

DE 8 H 30 À 12 H 30
ET DE 14 H À 16 H

TARIF PAR SÉRIE
832 €

ACOMPTE
250 €

WEEK-END SANS MODULE

LES SAMEDIS

DE 14 H 15 À 18 H 45

LES DIMANCHES

DE 8 H 30 À 12 H 30
ET DE 14 H À 16 H

TARIF PAR SÉRIE
672 €

ACOMPTE
202 €

* Attention ! Le premier week-end de chaque série ne commence qu'à 14 h 15.

Il est possible de coordonner les week-ends avec les modules de recherche qui ont lieu le samedi matin (cf. pages 23 à 27).

APPROFONDISSEMENT DANS LA PRATIQUE

Au cours de cette année, nous approfondirons la théorie et la pratique, tant des *âsanas* que du *prânâyâmas*. Notamment la découverte de nouvelles postures, leurs effets liés à des rythmes respiratoires, et leurs portées symboliques.

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

4 WEEK-ENDS

21 (À PARTIR DE 14 H 15) ET 22 SEPTEMBRE 2019 / 16 ET 17 NOVEMBRE / 1^{ER} ET 2 FÉVRIER 2020 / 4 ET 5 AVRIL

MODULE EN OPTION

Possibilité d'ajouter le module de recherche du samedi midi « **yoga et seniors** » [voir programme et horaires détaillés, page 25].

OU

4 WEEK-ENDS

9 (À PARTIR DE 14 H 15) ET 10 NOVEMBRE 2019 / 7 ET 8 DÉCEMBRE / 8 ET 9 FÉVRIER 2020 / 28 ET 29 MARS

MODULE EN OPTION

Possibilité d'ajouter le module de recherche du samedi matin « **yoga et stress au travail** » [voir programme et horaires détaillés, page 27].