

ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

TARIFS & INSCRIPTION ANNEE 2019-2020

A RETOURNER A : EFY Est - 123, Avenue de Strasbourg - 57070 – METZ

Nom – Prénom : _____

Adresse : _____

Portable : _____

Email : _____

Je fais du yoga depuis : _____ ans, avec : _____

Profession : _____

Date de naissance : _____

J'enseigne le yoga : OUI NON, depuis : _____ ans.

JE M'INSCRIS EN TANT QUE : Professeur diplômé
 Professeur stagiaire
 Auditeur libre - sympathisant

COURS :

Prise en charge des cours	Personnelle	Organisme de formation ***
Un week-end :	100€	140€
Stage de 2 jours et demi :	150€	210€
Forfait 9 week-ends * (dont 2 stages de 2 jours ½) :	780€	1090€
Stage d'été :	330€	460€
Cotisation EFY Est :	25€	25€
Cotisation sympathisant ** :	10€	10€
Je règle : _____ € de cours à EFY Est.		

* Valable sur l'année 2019/2020. N'inclus pas le weekend de novembre ni le stage d'été.

** Cette cotisation est réservée aux auditeurs libres ne souhaitant pas intégrer la formation.

*** Ma formation est prise en charge par (nom et adresse de l'organisme) :

HEBERGEMENT ET FRAIS DE SALLE :

Un week-end :	15€
Stage de 2 jours et demi :	25€
9 week-ends dont stage de 2 jours et demi :	110€
Stage d'été :	395€ * (peut être modifié)
Je règle : _____ € d'hébergement et frais de salle à AGESY.	

DATE : _____ SIGNATURE : _____

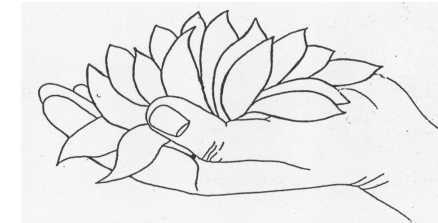
ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

123 Avenue de Strasbourg – 57070 METZ

Tél. : 03 87 36 84 99

Email : lamaisonduyoga@orange.fr

www.lamaisonduyoga.fr



EFY EST

ORGANISME DE FORMATION DEPUIS 1967

PROGRAMME 2019 – 2020



ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST



Programme 2019/20 - Thème : Présence et PRANA

A chacun des week-ends de formation des professeurs de yoga, nous aurons l'occasion d'étudier cette science ancienne sous tous ses aspects théorique, pratique et pédagogique. Nous approfondirons également les textes sacrés et philosophiques ainsi que l'anatomie et la physiologie. L'épanouissement individuel sera aussi important que la formation de professeur.

L'enseignement EFY Est est basé sur le programme européen de Yoga, (l'affiliation à la FIDHY est en cours) ainsi que sur les 50 années d'expériences d'EFY Est en tant qu'école de Yoga.

THEME DES WEEKENDS : du samedi 13h30 au dimanche 16h30

Dates	Thème des Weekends : Présence et PRANA
14 et 15 septembre 2019	Les étirements
5 et 6 octobre 2019	L'enracinement
9 et 10 novembre 2019	Les Indrya
7 et 8 décembre 2019	La lumière
11 et 12 janvier 2020	Les Vayus
7 et 8 février 2020	Le Centrage
7 et 8 mars 2020	L'énergie
6 et 7 juin 2020	Psychologie du Yoga

THEME DU STAGE DE 2 JOURS ET DEMI : du samedi 13h30 au lundi 16h30

9, 10 et 11 mai 2020	Week-end à la carte
----------------------	---------------------

STAGES D'UNE SEMAINE : du dimanche 14 h au samedi 12h00

20 au 26 avril	Yoga de l'énergie à Jeauty
----------------	----------------------------

LES ENSEIGNANTS

Les enseignants d'EFY Est sont tous des passionnés de Yoga qui consacrent la majeure partie de leur temps à l'enseignement du Yoga. Chacun ayant suivi des formations différentes, ils sont tous spécialistes des thématiques qu'ils vous feront partager. La pluralité des enseignements est une des grandes richesses d'EFY Est.

Votre équipe enseignante se compose par ordre alphabétique comme suit :

CAMMARATA Giorgio : Elève de Roger Clerc (fondateur du yoga de l'énergie), formateur depuis plus de 20 ans, Giorgio enseigne le Yoga de l'énergie, avec comme thématique cette année : Corps délié, Corps relié.

FRENTZ Nicole : Formée à la FFHY puis à EFY Est, Nicole forme des professeurs depuis plus de 30 ans. Elle enseigne les Asanas (postures), les Pranayamas (exercices respiratoires) et la Relaxation.

GUITTIENNE Sandrine : Formée à l'école Alsacienne de Yoga puis à EFY Est, Sandrine a suivi des formations de sophrologue et relaxologue. Elle vous enseigne le Hatha Yoga, le Yoga du Son, la Relaxation, l'Ayurveda et le Sanskrit.

LUDWIG Frédéric : Diplômée d'EFY Est, Frédéric poursuit sa formation en Yoga de l'énergie à Jeauty. Il a effectué plusieurs voyages en Inde pour approfondir sa formation. Il enseigne le Hatha Yoga et les Pranayamas.

POIROT Isabelle : Diplômée d'EFY Est, Isabelle poursuit sa formation en Yoga pré et postnatal. Elle enseigne le Hatha Yoga, la philosophie et les aspects juridiques.

D'autres enseignants interviendront ponctuellement :

LEWKOWITCH Catherine (Sage femme) : Pré & Post Natal et Anatomie.

TROUVE Yvette (Professeur de Yoga) : Mudras.

ORGANISATION

Les week-ends et stages de deux jours se dérouleront à : **LA MAISON DU YOGA**
123, Avenue de Strasbourg - 57070 METZ
Ligne A & B du Mettis - station cimetière de l'Est.



Le repas est tiré du sac lors des week-ends et stages de 2 jours : chacun amène quelque chose qui sera partagé en toute convivialité pendant les temps de repas et de pause.

Les personnes qui le souhaitent peuvent séjourner sur place, prévoir un sac de couchage.

