

# ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

## TARIFS & INSCRIPTION ANNEE 2015-2016

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

Nom – Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ 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 :	125€	170€
Forfait 10 week-ends * (dont 2 stage de 2 jours) :	850€	1100€
Stage d'été :	330€	450€
Cotisation EFY Est :	25€	25€
Cotisation sympathisant ** :	10€	10€
Je règle : _____ € de cours à EFY Est.		

\* Valable sur l'année 2015 / 2016.

\*\* 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) :

EFY Est est agréé comme organisme de formation permanente ; à ce titre, vous pouvez solliciter une aide dans le cadre du 1 % formation de votre entreprise.

### **HEBERGEMENT ET FRAIS DE SALLE :**

un week-end :	15€
10 week-ends :	120€
Stage de 2 jours :	15€
Stage d'été :	395€
Je règle : _____ € d'hébergement à AGESY.	

DATE : \_\_\_\_\_ SIGNATURE : \_\_\_\_\_

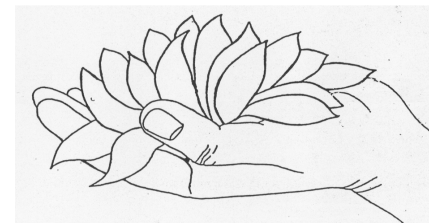
# ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

123 Avenue de Strasbourg – 57070 METZ

tél/fax : 03 87 36 84 99

Email : lamaisonduyoga@orange.fr

www.lamaisonduyoga.fr



# EFY EST

ORGANISME DE FORMATION DEPUIS 1967

## PROGRAMME 2015 – 2016



# ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST



## PROGRAMME 2015 – 2016

A chacun des week-ends de formation des professeurs de yoga, nous aurons l'occasion d'étudier cette science ancienne sous tous ses aspects théoriques, pratiques et pédagogiques. 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 48 années d'expériences d'EFY Est en tant qu'école de Yoga.

### PROGRAMME DES WEEKENDS : Du samedi 13h30 au dimanche 16h30

Dates :	Thème des Weekends :
19 et 20 septembre 2015	Les torsions, de l'existentiel à l'essentiel
3 et 4 octobre 2015	Flexions et humilité
21 et 22 novembre 2015	Nada Yoga ou Yoga du Son
12 et 13 décembre 2015	De l'ombre à la lumière, Postures inversées
16 et 17 janvier 2016	Corps délié, Corps relié – Bassin, membres inférieurs
27 et 28 février 2016	Postures royales et Ayurveda
27 et 28 mars 2016	Corps délié, Corps relié – Cage thoracique, Membres supérieurs
18 et 19 juin 2016	Corps délié, Corps relié – Nuque, port de la tête, Colonne vertébrale

### PROGRAMME DES STAGES DE 2 JOURS : Du samedi 9h au dimanche 16h30

Date :	Thème du Stage :
23 et 24 avril 2016	L'enracinement et l'équilibre
21 et 22 mai 2016	Kryas et Pranayamas

Le stage d'été aura lieu du 2 au 9 juillet 2016.

# ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

## 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.

**FAVARO MOITTESSIER Nathalie** : Diplômée d'EFY Est et de la Fédération des Yoga Traditionnels, Nathalie enseigne le Yoga thérapie, les Pratiques respiratoires intensives et l'Ayurveda.

**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. Sandrine vous enseigne le Hatha Yoga, la Relaxation, l'Ayurveda et le Sanskrit.

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

D'autres enseignants interviendront ponctuellement :

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

**MANFRIN Stéphano** (Professeur de Yoga) : Nada Yoga ou Yoga du Son.

**PRIET Katy** (Psychologue) : Lien Yoga - Psychologie.

**THUILIER Valérie** (Kinésithérapeute) : Anatomie.

**THUILLIER Marie-France** (Professeur de Yoga) : Yoga Sutra de Patanjali.

**TROUVE Yvette** (Professeur de Yoga) : Mudras.

## ORGANISATION



Les Week-ends et stage 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.

