

# ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

## TARIFS & INSCRIPTION ANNEE 2016-2017

**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 :**

	Personnelle	Organisme de formation ***
Prise en charge des cours		
Un week-end :	100€	140€
Stage de 2 jours et demi :	150€	210€
Forfait 9 weekends * (dont 2 stages de 2 jours ½) :	780€	1050€
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 2016 / 2017.

\*\* 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€
Stage de 2 jours et demi :	25€
9 week-ends dont stage de 2 jours et demi :	110€
Stage d'été :	395€
Je règle : _____ € d'hébergement et frais de salb à AGESY.	

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

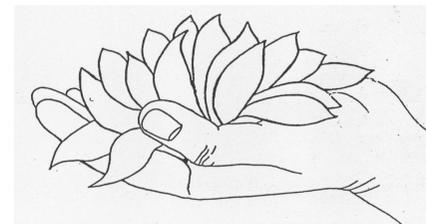
# ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

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 2016 – 2017



# ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST



## Programme 2016/17 - Thème : Les sens physiques et subtils

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 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 : <b>Les sens physiques et subtils, le corps sacré</b>
3 et 4 septembre 2016	L'odorat ; développer ses sensations
1 et 2 octobre 2016	Le goût ; affiner ses saveurs
10 et 11 décembre 2016	La vue ; approfondir ma perception
14 et 15 janvier 2017	Le toucher ; développer la préhension
4 et 5 février 2017	L'ouïe ; entendre ce que j'écoute
18 et 19 février 2017	Connaissance de soi et Yoga, approche de la non-dualité avec Aline Frati
18 et 19 mars 2017	Sentir plus finement, être en contact avec notre Etre, Giorgio Cammarata
8 et 9 avril 2017	La conscience, 6 <sup>ème</sup> sens ; se reconnaître
3 et 4 juin 2017	Les Indryas ; entrer en relation avec le Soi

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

Date :	Thème du Stage
6, 7 et 8 mai 2016	Sentir plus finement, être en contact avec notre Etre, Giorgio Cammarata

**Les dates exactes du stage d'été ne sont pas encore définies, elles seront communiquées très prochainement.**

# 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 MOITESSIER Nathalie** : Diplômée d'EFY Est et de la Fédération des Yoga Traditionnels, Nathalie enseigne le Nidra Yoga, la Yoga-Thérapie, les Prana Kriya (Pratiques respiratoires intenses) 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. Elle vous enseigne le Hatha Yoga, le Yoga du Son, 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 et les aspects juridiques.

D'autres enseignants interviendront ponctuellement :

**DESGEORGE Jean Marc** (Professeur de Yoga) : Asthanga Yoga.

**FRATI Aline** (Enseignante de Yoga) : Connaissance de soi et Yoga

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

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

**THUILIER Valérie** (Kinésithérapeute) : 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.

