

ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

TARIFS & INSCRIPTION ANNEE 2023-2024

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 1 stage de 2 jours ½) :	820€	1150€
Stage d'une semaine :	330€	460€
Cotisation EFY Est :	25€	25€
Cotisation sympathisant ** :	10€	10€
Je règle : _____ € de cours à EFY Est.		

* Valable sur l'année 2023/2024.

** 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 weekend :	15€
Stage de 2 jours et demi :	25€
Forfait 10 week-ends * (dont 1 stage de 2 jours ½) :	120€
Stage d'une semaine :	435€ * (peut être modifié)
Je règle : _____ € d'hébergement et frais de salb à AGESY.	

DATE : _____ SIGNATURE : _____

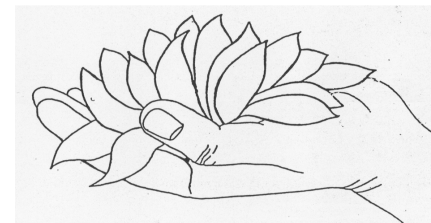
ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

123 Avenue de Strasbourg – 57070 METZ

Tél. : 03 87 36 84 99

Email : lamaisonduyoga@orange.fr

www.lamaisonduyoga.fr



EFY EST

ORGANISME DE FORMATION DEPUIS 1967

PROGRAMME 2023 – 2024



ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST



Programme 2023/24 - Thème : Apprendre à se connaître

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, ainsi que sur les 55 années d'expériences d'EFY Est en tant qu'école de Yoga.

WEEKENDS : du samedi 13h30 au dimanche 16h30

Dates	Thème
9 et 10 septembre 2023	Uttanasana - Utthita dandasana
30 sept. et 1er oct. 2023	Ranadhu - Halasana
11 et 12 novembre 2023	Les Indryas - Torsions assises - Anatomie gorge
9 et 10 décembre 2023	Kapalabhati - Philosophie - Garudasana - Viparita Karani mudra
6 et 7 janvier 2024	Les 5 Vayus - Vyana / Samana - Udana
3 et 4 février 2024	Parivrtta janursirasana - Advaita Vedanta - Ashtanga Yoga
6 et 7 avril 2024	Kakasana - Postures d'équilibre - Les Relaxations
8 et 9 juin 2024	Cobra - Crocodile et Torsions allongé

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

18, 19 et 20 mai 2024	Révisions, Ateliers, demandes élèves
-----------------------	--------------------------------------

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

Du 25 fév. au 2 mars 2024	Niveau 1 - Yoga de l'énergie à Jeauty en Ardèche
Du 27 juillet au 2 août 2024	Stage d'été à St Usage

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.

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.

ROLIN Sylvie : Diplômée d'EFY Est et formée en Kripalu yoga (méditation en mouvement), Sylvie poursuit sa formation en Yoga de l'énergie à Jeauty.

D'autres enseignants interviendront ponctuellement :

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

TUILIER Valérie (Kinésithérapeute) : Anatomie.

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.

