

ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

TARIFS & INSCRIPTION ANNEE 2024-2025

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 :	110€	155€
Stage de 2 jours et demi :	165€	230€
Forfait 10 week-ends * (dont 1 stage de 2 jours ½) :	950€	1330€
Stage d'été :	360€	510€
Cotisation EFY Est :	25€	25€

Je règle : _____ € de cours à EFY Est.

* Valable sur l'année 2024/2025. N'inclut pas le stage d'été.

** 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 et un stage de 2 jours et demi :	130€
Stage d'été :	435€ (peut être modifié)

Je règle : _____ € d'hébergement et frais de salle à AGESY.

DATE : _____ SIGNATURE : _____

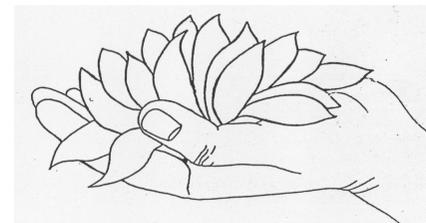
ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

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 2024 – 2025



ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

LES ENSEIGNANTS



Agenda 2024/25 LES INDRYIAS

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 50 années d'expériences d'EFY Est en tant qu'école de Yoga.

WEEKENDS : du samedi 13h30 au dimanche 16h30

Dates	Thème des Weekends
14 et 15 septembre 2024	L'odorat
5 et 6 octobre 2024	Le goût
2 et 3 novembre 2024	La vue
30 nov et 1 ^{er} dec 2024	Le toucher
11 et 12 janvier 2025	L'ouïe
1 et 2 février 2025	Yoga de l'Energie avec Giorgio Cammarata
1 et 2 mars 2025	Les indryias
29 et 30 mars 2025	La conscience
3 et 4 mai 2025	Sat-Chit-Ananda

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

7, 8 et 9 juin 2025	Thèmes à la carte sur demande des élèves
---------------------	--

STAGES D'UNE SEMAINE :

Du 13 au 19 avril 2025	Centre de yoga Jeauty A Désaignes - Ardèche
Du 12 au 18 juillet 2025	Ecolieu O' Saveurs de l'instant - A St Usuge Bourgogne

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 traditionnel, le Yoga du Son, le Yoga Nidra, les Mudras et l'Ayurveda.

ROLIN Sylvie : Diplômée de l'EFY Est, Sylvie enseigne le Yoga depuis 1999 en cours individuels ou collectifs auprès des enfants, des adultes et des personnes âgées mobiles ou dépendantes. Elle enseigne un yoga varié et personnalisé, en adaptant les postures aux besoins de chacun ; en favorisant l'intériorisation et le retour à soi. Elle est également formée en Yoga de l'Energie par Giorgio Cammarata.

D'autres enseignants interviendront ponctuellement :

BANCELIN Jacques : Philosophie indienne

DEKEISER Francis : Christianisme et méditation sur l'art de voir

FAVIER Joelle : Yoga pour personnes âgées

GAUCHER Caroline : Anatomie du cœur et appareil respiratoire

LANGLOIS Michel : Les Upanishad et autres textes traditionnels

LE GOFF Frédéric : Le souffle et les pranayamas

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

