

ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

TARIFS & INSCRIPTION ANNEE 2025-2026

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 :	120€	180€
Stage de 2 jours et demi :	180€	270€
Forfait 8 week-ends + stage de 2 jours et demi :	980€	1470€
Stage d'été :	380€	570€
Forfait année : 8 week-ends et les 2 stages	1340€	2010€
Cotisation EFY Est :	25€	25€

Je règle : _____ € de cours à EFY Est.

* Valable sur l'année 2025/2026. 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€
8 week-ends et un stage de 2 jours et demi :	120€
Stage d'été :	455€ (peut être modifié)

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

DATE : _____ SIGNATURE : _____

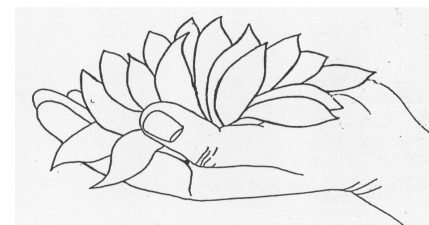
ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

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 2025 – 2026



ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST



Agenda 2025/26 LES FONDEMENTS DU YOGA

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
13 et 14 septembre 2025	WE de rentrée Bases de la formation
4 et 5 octobre 2025	Tour d'horizon des Pranayamas
8 et 9 novembre 2025	WE post-formation * – Proposé aux anciens élèves
6 et 7 décembre 2025	Asanas, pranayama, déontologie
10 et 11 janvier 2026	Yoga Nidra - Flexions assises
7 et 8 février 2026	Postures, bandhas et pranayama
7 et 8 mars 2026	Yoga du Cachemire
11 et 12 avril 2026	Yoga du son -- Ashta Karana
6 et 7 juin 2026	Yoga Irano Egyptien - Surya Namaskar et enchaînements

STAGE DE 2 JOURS ET DEMI : du vendredi 13h30 au dimanche 16h30

8, 9 et 10 mai 2026	Thèmes à la carte sur demande des élèves
---------------------	--

STAGE D'UNE SEMAINE :

Du 18 au 24 juillet 2026	Ecolieu O' Saveurs de l'instant - A St-Usage Bourgogne
--------------------------	--

*Ce week-end est hors du cursus de formation EFY Est, ouvert aux anciens et actuels élèves de l'EFYEST.

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 :

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.

GANDIT Aurélie : Formée à l'EFY Paris, élève et assistante de Boris Tatzky depuis 2014, Aurélie a également suivi des formations au KYM et en Yoga et Santé. Elle vous enseigne un Hatha Raja Yoga dans la lignée de Desikachar.

GUITTIERRE 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

BOVI Pierre : Yoga Dynamique

GAUCHER Caroline : Anatomie

LANGLOIS Michel : Textes traditionnels

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

THUILIER 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.

