

ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

INSCRIPTION AU STAGE DE YOGA
DU 18 AU 24 JUILLET 2026

A retourner à : E.F.Y. EST 123 avenue de Strasbourg 57070 METZ

Mme – Melle – M.

NOM Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ VILLE : _____

Téléphone : _____ Date de naissance : _____

Email : _____

Profession : _____

Je m'inscris au stage du 18 au 24 juillet 2026 qui se déroulera à l'Ecolieu :
« Ô saveur de l'instant »

Je règle :

475 € d'acompte à l'ordre de **AGESY** pour l'hébergement la semaine
100 € supplémentaire à l'ordre de **AGESY** pour une chambre individuelle
50 € en moins à l'ordre de **AGESY** pour un hébergement sous tente

340 € de frais d'enseignement à l'ordre de **EFY Est** pour la semaine
25 € de cotisation annuelle à l'ordre de **EFY Est**.

Date : _____ signature : _____

En cas de désistement après le 31 mai 2026, 100 € resteront acquis à l'Ecole.

E.F.Y. EST
ECOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

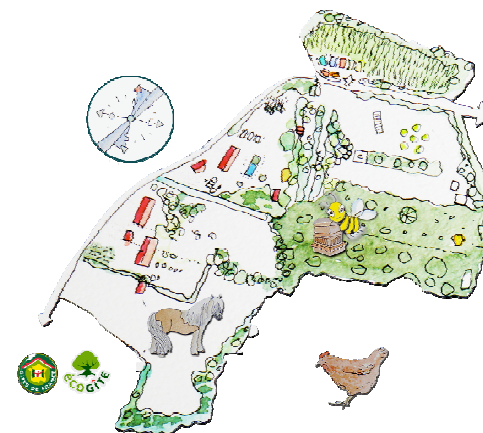
STAGE DE YOGA

Yamas Niyamas :

« La philosophie du Yoga pour
vivre mieux »

18 AU 24 JUILLET 2026

A L'ECOLIEU : « O SAVEUR DE L'INSTANT »
Dans le village de Saint-Usage en Bourgogne



Renseignements et inscriptions :
E.F.Y. Est 123, Avenue de Strasbourg 57070 METZ
Tél. : 03 87 36 84 99
Email : lamaisonduyoga@orange.fr
www.lamaisonduyoga.fr

STAGE DE YOGA A L'ECOLIEU : « O SAVEUR DE L'INSTANT »

L'ECOLIEU, UNE OASIS OÙ RETROUVER L'ESSENTIEL ET FAIRE UNE PAUSE EN CONSCIENCE & EN NATURE. Un domaine au cœur de la campagne, des bâtiments écologiques rénovés avec soin pour accompagner vos pratiques. Un environnement propice au partage, un espace bienveillant pour se retrouver et explorer. Une nature préservée pour se ressourcer. Une cuisine végétarienne, gourmande et créative à base de produits bio et locaux.

DATES : du samedi 18 juillet à 14h au vendredi 24 juillet après le repas de midi. Début des cours samedi à 15h.

HEBERGEMENT : en chambre de 2 personnes ou plus.

TARIFS :

cours : 340 € (450 € en cas de paiement par un organisme)
hébergement : 475 € + 100 € pour une chambre individuelle
cotisations : 25 € pour les personnes non-membres de l'EFY Est.

INSCRIPTION : veuillez retourner le bulletin d'inscription ci-joint accompagné de votre règlement : Totalité ou Acompte de 475 € à l'adresse :

E.F.Y. Est 123 avenue de Strasbourg 57070 METZ

Le solde sera à régler le premier jour de stage.

INFOS UTILES : pensez à prendre 2 tapis (1 pour l'intérieur et un pour l'extérieur) et coussin de Yoga ainsi que votre linge de toilette. Les draps sont fournis par nos hôtes.

ANNULATION : en cas de désistement après le 31 mai 2025, 100€ resteront acquis à l'école.

STAGE DE YOGA A L'ECOLIEU : « O SAVEUR DE L'INSTANT »

L'Ecole Française de Yoga de l'Est assure la formation initiale et permanente des professeurs de yoga. Elle accueille également toute personne désireuse d'approfondir ses connaissances dans ce domaine. L'Ecole favorise le partage, la recherche, la pratique dans un esprit d'unité, loin d'une attitude exclusivement consummatrice.

L'enseignement s'étend sur quatre années, la dernière étant réservée à la préparation du mémoire. Chaque année comprend 8 week-ends de formation et 2 stages. Au cours de la quatrième année, le Conseil Pédagogique de l'Ecole délivre un Diplôme de Professeur de Yoga, après soutenance d'un mémoire.

L'enseignement s'inscrit dans le cadre du Programme Européen de formation. Il s'inspire des sources traditionnelles de l'Inde et d'une synthèse Orient-Occident.

Ce stage accueillera toute personne, débutante ou confirmée, désireuse de mettre à profit une semaine de vacances pour une meilleure connaissance de soi au travers de la pratique du yoga, du contact avec la nature dans un lieu privilégié.

Tous les aspects du yoga, kryas, asanas, pranayama, techniques de concentration et de méditation s'inscriront bien sûr dans le programme de nos journées.

Cette semaine sera animée par l'équipe de professeurs de l'Ecole :



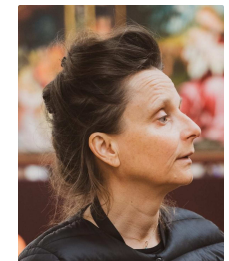
Nicole
FRENTZ



Sandrine
GUITTIERNE



Sylvie
ROLIN



Aurélie
GANDIT