

L'EQUIPE

Les formatrices et formateurs d'EFY Est sont tous des passionnés de Yoga qui consacrent la majeure partie de leur temps à l'enseignement du Yoga. Ils et elles sont spécialistes des thématiques partagées. La pluralité des enseignements est une des grandes richesses de l'EFY Est.



NICOLE FRENTZ

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.



AURELIE GANDIT

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.



SANDRINE GUITTIENNE

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, les Yogas du Son, de la Voix et Nidra, la méditation, les Mudras et



SYLVIE ROLIN

Diplômée de l'EFY Est, Sylvie enseigne le Yoga depuis 1999 auprès de publics variés. Elle enseigne un yoga personnalisé qui s'adapte aux besoins de chacun; qui favorise l'intériorisation et le retour à soi. Elle est également formée en Yoga de l'Energie par Giorgio Cammarata.

D'autres enseignant-es interviendront ponctuellement :

- BOVI Pierre : Yoga Dynamique
- GAUCHER Caroline : Anatomie – Physiologie
- LANGLOIS Michel : Textes traditionnels
- LEWKOWITCH Catherine (Sage femme) : Pré & Post Natal et Anatomie
- VILLEMEN Christine : Anatomie spécifique au yoga

ORGANISATION

LIEU DES STAGES

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.

REPAS & COUCHAGE

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.

AVANTAGES

Formation diplômante en 4 ans.

Dynamique de groupe offrant un soutien mutuel, certificats délivrés en cours de formation permettant d'enseigner, convivialité et ambiance familiale, équipe pédagogique expérimentée.



EFYest

FORMATION ENSEIGNANT DE YOGA



Cursus 2026 - 2027



EFYest

ÉCOLE FRANCAISE DE YOGA DE L'EST

Organisme de formation depuis 1967

123 avenue de Strasbourg - 57070 Metz, FRANCE

Tél. : 03 87 36 84 99

Email : lamaisonduyoga@orange.fr

www.lamaisonduyoga.fr



Fiche d'inscription 2026 - 2027

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Portable :

Adresse email :

Date de naissance : Profession :

Je fais du yoga depuis _____ ans, avec _____

J'enseigne le yoga ☐ Non ☐ Oui, depuis : _____ ans

Je m'inscris en tant que : ☐ Professeur diplômé
☐ Professeur stagiaire
☐ Auditeur libre - Sympatisant

TARIFS CURSUS 2026-2027 (1)	Pédagogie à régler à l'ordre de EFYEST	Frais de salle / Hébergement à régler à l'ordre de AGESY
Adhésion annuelle	25€	
Un week-end (2j) Samedi / Dimanche	120€	15€
Stage Pentecôte (3j) Samedi / Dimanche / Lundi	180€	25€
Année complète 8 WE + Pentecôte Hors stage été	980€	120€
Stage été Une semaine	360€	525€



Je règle : _____ € de cours à l'ordre de l'EFY Est.

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

Date : _____ Signature : _____

(1) Tarif non valable en cas de prise en charge par un organisme de financement. Nous contacter dans ce cas.

Agenda 2026/27 AU FIL DES SAISONS

Le cursus proposé à l'EFYEST permet 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 60 années d'expériences en tant qu'organisme de formation spécialisé en Yoga.

WEEKENDS : du samedi 13h30 au dimanche 16h30

12-13 SEPTEMBRE 2026	Trikonasana et début de l'automne
3-4 OCTOBRE 2026	PORTES OUVERTES – Adhomukasana et automne
7-8 NOVEMBRE 2026	Flexions avant et début de l'hiver
5-6 DECEMBRE 2026	Ancrage et hiver
9-10 JANVIER 2027	Halasana et hiver
13-14 MARS 2027	Torsions, système digestif et printemps
3-4 AVRIL 2027	Koshas et printemps
5-6 JUIN 2027	PORTES OUVERTES – Ayurvêda et été

STAGE DE PENTECÔTE : du samedi 13h30 au lundi 16h30

15-16-17 MAI 2027	Révisions des thèmes demandés par les élèves stagiaires et découverte d'autres thèmes en lien avec le yoga.
-------------------	---

STAGE D'UNE SEMAINE :

17 au 23 JUILLET 2027	Ecolieu O' Saveurs de l'instant – à St-Usuge Bourgogne
-----------------------	--

Les ateliers et week-end Post-Formation/Approfondissement hors cursus sur les thèmes suivants : Danse cosmique, Bols tibétains, Ajustement dans les postures, Hatha Yoga sonore, sont également ouverts aux élèves stagiaires Voir calendrier spécifique

