

POST-FORMATION & APPROFONDISSEMENT

École Française de Yoga de l'EST

NOUVEAUTÉS 2026 à l'EFY- Est : les formatrices de l'EFY-Est proposent des formations thématiques sous forme de week-ends ou d'ateliers mensuels, aux professeurs-es de yoga diplômés-ées ou en cours de formation, ainsi qu'aux auditeurs et auditrices libres souhaitant approfondir leurs pratiques et leurs connaissances.

2 Tarifs :

A : Cycle danse cosmique Tarif A	B : Week-ends à thème Tarif B
230€ les 8 séances pour les adhérents MDY EFYEST 255€ pour les non adhérents (frais de salle compris)	135€ (dont 120€ pour la pédagogie et 15€ pour les frais de salle) + Adhésion annuelle de 25€

3 WEEK-ENDS indépendants les uns des autres :

23-24 janvier 2027	Formation Bols tibétains en soins individuels et relaxation sonore collective	Sylvie Rolin
6-7 février 2027	L'ajustement dans les postures pour la pratique et l'enseignement du yoga (1)	Aurélie Gandit
27-28 mars 2027	Hatha Yoga sonore - Le son dans les postures	Sandrine Guittienne

CYCLE DE 8 ATELIERS MENSUELS d'octobre à juin :

Les samedis de 14h à 16h30 : 31/10/26, 12/12/26, 16/01/27, 14/04/27, 29/05/27, 26/06/27	Initiation et perfectionnement à la danse cosmique du yoga de l'énergie	Sylvie Rolin
Les dimanches de 09h à 11h30 : 22/11/26, 14/02/27		

L'EQUIPE



AURELIE GANDIT

Formatrice à l'EFY-EST (Metz) et à l'EFYARA (Lyon), assistante de Boris Tatzky, diplômée de l'EFY Paris en 2018.



SANDRINE GUITIENNE

Enseignante de yoga du son, formée à l'Institut des arts de la voix, diplômée en 2018. Formatrice (EFYEST Metz).



SYLVIE ROLIN

Enseignante et formatrice de yoga (EFYEST Metz). Formée en yoga de l'énergie par Giorgio Cammarata. Praticienne en relaxation sonore et pranathérapie.



EFYest

POST-FORMATION & APPROFONDISSEMENT

Pour la pratique et / ou l'enseignement du yoga



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

La Maison Du Yoga - Metz @lamaisonduyogametz2022





Initiation et perfectionnement à la danse cosmique du yoga de l'énergie

par Sylvie Rolin

Cet enchaînement est constitué de mouvements (flexions, extensions, torsions) qui s'enchaînent de manière fluide, sur une respiration polarisée alternée qui purifie le corps d'énergie. Elle constitue la « colonne vertébrale » sur laquelle repose la pratique du yoga de l'énergie diffusée et enseignée par Roger Clerc. Pratiquée quotidiennement, elle assouplit et tonifie le corps, accélère la circulation d'énergie, dynamise, et fait vibrer l'être de façon harmonieuse sur tous les plans de conscience. Tous les méridiens sont équilibrés et le mental est apaisé.

Je vous propose d'aborder les bases ou de perfectionner votre pratique sur 8 séances d'octobre à juin. Un engagement sur l'année et une pratique personnelle entre les séances est nécessaire pour profiter au mieux de l'enseignement proposé. Un support de cours sera distribué à chaque séance pour faciliter le travail d'intégration. Un soutien par vidéo pourra également vous être proposé. Les séances seront ouvertes à tous et la pédagogie différenciée en fonction de l'expérience de chacun.

Horaires :

Samedi de 14h à 16h30	Dimanche de 9h à 11h30
31 oct 26	
	22 nov 26
12 dec 26	
16 jan 27	
	14 fev 27
10 avr 27	
29 mai 27	
26 jui 27	

Tarif A



L'ajustement pour la pratique et l'enseignement du yoga (1)

par Aurélie Gandit

«Ce n'est pas la personne qui doit se plier aux techniques du yoga. Ce sont les techniques du yoga qu'il faut ajuster constamment pour chaque personne». (T.Krishnamacharya).

Aurélien Gandit partage la pédagogie progressive élaborée par Boris Tatzky en s'appuyant sur les lignées du Yoga de l'énergie de Roger Clerc et de l'enseignement de T.K.V. Desikachar.

Par une écoute attentive et fine des sensations et des indications proposées, il s'agit de développer l'art de l'ajustement par degrés et selon les possibilités du jour pour chacun et chacune. Cet enseignement structuré et cette pratique progressive permettent de favoriser un yoga intériorisé et accessible à toutes et tous.

Horaires :

Samedi 6 février 2027
 • Accueil 13h30
 • Stage 14h-18h30
 Dimanche 7 février 2027
 • Stage 9h-16h30

Tarif B



Formation Bols tibétains en soins individuels et relaxation sonore collective

par Sylvie Rolin

A l'issue de cette formation, vous pourrez intégrer les bols tibétains à vos séances de yoga, mener des relaxations sonores collectives (massage sonore), proposer des soins harmonisant individuels.

Programme :

- Présentation des bols tibétains (fabrication, caractéristiques, comment les choisir)
- Purification d'une pièce, d'un lieu
- Harmonisation des chakras avec un bol (sur soi-même, ou autrui)
- Soins harmonisant avec 3 bols tibétains
- Soins harmonisant avec 7 bols tibétains
- Guider une relaxation sonore collective.

Chaque participant sera tour à tour donneur et receveur. Support de formation fourni.

Horaires :

Samedi 23 janvier 2027
 • Accueil 13h30
 • Stage 14h-18h30
 Dimanche 24 janvier 2027
 • Stage 9h-16h30

Tarif B



Hatha Yoga sonore

Le son dans les postures

par Sandrine Guittienne

Le yoga du son, le son dans les postures a un effet vibratoire sur toute l'ossature du corps, sur les organes, les tissus les plus profonds et les cellules nerveuses. Le yoga du son relaxe et tonifie la musculature de l'appareil respiratoire, il augmente la joie de vivre et le dynamisme, améliore la concentration, relaxe le corps entier et harmonise le psychisme.

La séance de yoga du son permet d'atteindre l'état de méditation, «Sat Chit Ananda» : la pure connaissance, la pure conscience, la pure félicité.

Nous aborderons ce weekend les bases de la pratique de yoga du son, comment intégrer cette pratique dans un cours ou comment développer toute la pratique avec des sons adaptés à chaque posture ou chaque mouvement, différentes étapes étant à respecter.

Horaires :

Samedi 22 mai 2027
 • Accueil 13h30
 • Stage 14h-18h30
 Dimanche 23 mai 2027
 • Stage 9h-16h30

Tarif B