



# ÉCOLE FRANÇAISE DE YOGA

CATALOGUE DES ACTIVITÉS POUR LES AUDITEURS LIBRES ET LES ANCIENS ÉLÈVES

Le souffle  
de la culture,  
l'esprit du yoga

COURS  
CONFÉRENCES  
ATELIERS  
COLLOQUE

2026  
2027

## **LE LABEL QUALITÉ DE LA FORMATION**

L'EFY est certifiée Qualiopi  
et est membre de la fédération  
professionnelle « les acteurs  
de la compétence ».

# SOMMAIRE

Portes ouvertes	5
Les nouveaux temps forts	7
Connaître l'Inde	8
Textes sacrés de l'Inde	10
Le dialogue des cultures	12
Colloque de l'EFY 2026	15
Table ronde : Méditer, pourquoi, comment ?	18
Les rendez-vous littéraires de l'EFY	19
La pratique et la pédagogie revisitées	20
Ateliers : recherche, innovation, créativité	25
Modules de recherche	28
Nos partenaires	30
Conditions générales d'inscription	33

## MODE D'EMPLOI



Public concerné : Auditeurs libres  Anciens élèves de l'EFY 

Possibilité de suivre certains événements en visioconférence.

Veillez à bien cliquer sur le bouton inscription « en distanciel » le cas échéant :



EN PRÉSENTIEL



EN DISTANCIEL



Certains événements nécessitent une préinscription par email auprès du secrétariat de l'EFY. Votre inscription définitive vous sera confirmée en septembre en fonction des places disponibles.

**Préinscription obligatoire**

✉ [info@efy.asso.fr](mailto:info@efy.asso.fr)

L'EFY est affiliée à la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY), au Syndicat National des Professionnels du Yoga (SNPY), ainsi qu'à l'Union Européenne du Yoga (UEY).

Toutes les activités proposées dans ce catalogue sont ouvertes aux enseignants de la FNEY. La Fédération Nationale des Enseignants de Yoga regroupe environ 700 enseignants formés selon les critères de qualité qui guident la formation dans son réseau d'écoles affiliées : l'EFY à Paris, mais aussi les écoles régionales d'Angers, Bordeaux, Lille, Lyon, Strasbourg, Toulouse.

Les membres de la FNEY remplissent des exigences de formation continue et permanente, qui leur permettent d'assurer un enseignement vivant et sûr auprès de tous les publics.

# « L'esprit prend corps et le corps retrouve l'esprit »

Telle est la devise de l'EFY !

Un grand portail dans une rue étroite et calme du vieux Paris.

Le silence en plein centre de la ville. Le charme d'un arbre dans une cour pavée.

De vastes salles aux murs de pierres et aux boiseries anciennes.

Ambiance propice à l'intériorisation...

L'École Française de Yoga vous accueille, dans un esprit d'ouverture et de tolérance.

S'adressant à tous les publics, ce livret offre un large choix de thèmes qui correspondent aux demandes d'aujourd'hui : approches de l'Inde, de ses religions, de ses textes sacrés et de ses sages ; réflexions et expérimentations à partir du corps, véhicule de l'être et support d'évolution, groupes de recherche et ateliers destinés aux Anciens Élèves de l'EFY et aux enseignants de yoga.



# Portes ouvertes

Plusieurs fois par an, l'École Française de Yoga ouvre ses portes pour une séance gratuite qui comprend :

- un cours de yoga (1h 30),
- un forum d'information (1h).



Premier contact avec les enseignants pour découvrir leur manière de travailler. Rencontre avec les directrices et visite des locaux. Ces portes ouvertes s'adressent à des personnes qui pratiquent déjà le yoga et envisagent un approfondissement dans le cadre de l'École.

---

## CALENDRIER

---

MERCREDI 9 SEPTEMBRE 2026, DE 16 H 30 À 19 H

---

MERCREDI 7 OCTOBRE 2026, DE 18 H 30 À 21 H

---

MERCREDI 31 MARS 2027, DE 18 H 30 À 21 H

---

MERCREDI 19 MAI 2027, DE 18 H 30 À 21 H

---

SAMEDI 29 MAI 2027, DE 14 H 30 À 17 H

---

## Évènements gratuits

Inscription via le site de l'EFY : [ecolefrancaisedeyoga.fr](http://ecolefrancaisedeyoga.fr)

# L'EFY : un lieu ouvert...

## Aux auditeurs libres

L'École Française de Yoga a pour cœur de vocation la transmission du yoga, dans toute la richesse que convoque cette philosophie, cette « spiritualité incarnée ». La réflexion menée depuis plus de cinquante ans autour de sa transmission nous a amenés à nous adresser à différents publics.

Ainsi, à côté d'un cursus de quatre ans destiné à ceux qui souhaitent s'engager dans une formation aboutissant à la possibilité d'enseigner le yoga, et d'une palette d'ateliers répondant à des besoins de formation continue des enseignants, l'EFY ouvre ses cycles de cours et conférences aux auditeurs libres.

Vous bénéficierez d'un enseignement de haut niveau proposé par des universitaires spécialisés dans des domaines qui touchent au yoga, tels que l'histoire culturelle, l'histoire des religions, la philosophie...

Vous pourrez aussi plonger au vif de l'expérience grâce à des cours de yoga donnés par des formateurs expérimentés.

## À ses anciens élèves

Vous faites partie de ce beau réseau de personnes qui nous ont fait confiance pour les accompagner sur leur chemin en yoga.

La « rue Aubriot » change au fil du temps, comme tout organisme vivant : de nouveaux formateurs en yoga s'inscrivent dans la transmission de leurs prédécesseurs, mais ceux-ci demeurent et explorent d'autres thématiques ; les animateurs et animatrices d'ateliers manifestent une créativité sans cesse renouvelée dans l'approche pédagogique.

Les propositions qui suivent sont autant d'invites à revenir dans cette maison qui reste la vôtre. Qu'il s'agisse de revisiter vos connaissances et de stimuler votre capacité d'innovation, de rester dans une dynamique d'échanges et de dialogue, ou de poursuivre une sorte de formation continue au long de la vie, nous souhaitons que vous les investissiez pour continuer à épanouir vos talents.

## 2026-2027 : Découvrez les **NOUVEAUX** temps forts

Cette année, l'École Française de Yoga vous propose de nouveaux rendez-vous qui sont autant d'invitations à découvrir ou à parfaire votre connaissance du monde indien, ancien et actuel, à nourrir votre pratique sur le tapis, et à questionner, pour certain(e)s d'entre vous, la posture d'enseignant(e). Ces propositions se déclinent sous des formes variées qui multiplient les occasions de rencontres, d'enrichissement mutuel et de circulation des savoirs et des expériences.

### FIN NOVEMBRE 2026

**Un colloque : Corps et sagesse d'Asie**, les conférences étant animées par les meilleurs spécialistes des spiritualités de la Chine et de l'Inde, les pratiques (yoga, tai chi, qi qong) par des formateurs et formatrices expérimentés.



### JANVIER ET MARS 2027

**Deux demi-journées consacrées à la méditation** sous un angle réflexif (tables rondes) et expérientiel (séances de méditation animées par les formateurs et formatrices de l'EFY).

### HUIT JEUDIS

**Un cycle de conférences** interactives et illustrées pour découvrir les multiples facettes de l'Inde sacrée.

### CINQ VENDREDIS

**Des ateliers participatifs** destinés aux anciens élèves de l'EFY formés dans la pédagogie de Nil Hahoutoff souhaitant creuser ce sillon et ancrer davantage leur expérience de l'enseignement.

### DOUZE MARDIS

**Sur le monde hindou** proposant une approche synthétique de l'histoire de l'hindouisme, de ses formes dévotionnelles, de ses grands textes et concepts philosophiques.

### DEUX MARDIS

Consacrés à la respiration, sous différents aspects (physiologique, yogique) dispensés par un enseignant de yoga kinésithérapeute.

### TROIS JEUDIS

**Des groupes d'analyses de pratique** – animés par une psychanalyste – pour revenir sur des situations pédagogiques qui mettent en difficulté ou interrogent les enseignants de yoga.

# Connaître l'Inde

NOUVEAU

## Le Monde Hindou – Histoire, textes et pratiques

Afin de mieux comprendre l'arrière-plan et le développement des diverses formes que le yoga a prises au cours des siècles, ce cours propose une approche synthétique de l'histoire de l'hindouisme, de ses grands textes et concepts philosophiques.

Il aborde des questions fondamentales, comme l'organisation de la société par des lois religieuses, le prestige du renoncement, le rayonnement des voies de sagesse et de libération. Il permet de savourer le goût de quelques grands textes : extraits d'hymnes védiques, d'Upanishads ou de la *Bhagavad-Gītā*, poèmes de mystiques tamouls ou cachemiriens... Il introduit à des notions clés de la culture hindoue, et questionne les relations entre l'État et les religions aujourd'hui dans « la plus grande démocratie du monde ».

**Ysé Tardan-Masquelier, indianiste, présidente de l'EFY.**

MARDIS 6 ET 13 OCTOBRE 2026 / 3 ET 10 NOVEMBRE 2026 /  
9, 16, 23 ET 30 MARS 2027 / 4, 11 ET 25 MAI 2027 / 15 JUIN 2027

## Histoire de l'hindouisme

Afin de se repérer dans l'infinie diversité des cultes, croyances et mythes de l'hindouisme, nous aborderons notre sujet de deux manières :

- Selon une chronologie : des origines védiques et brahmaniques, socle de cet univers religieux aux racines lointaines, au développement des courants dévotionnels et spirituels de la bhakti et du tantrisme.

- Cette approche chronologique se fera selon deux axes : la pratique, rituelle puis intériorisée, du sacrifice ; et la question du renoncement.

Ce cours est en lien avec celui sur la *Bhagavad-Gītā*, texte essentiel et fondateur, où seront abordés, de manière contextuelle, le renoncement et la voie de l'intériorité. Trois cours donnés le mardi de 18 h 30 à 20 h 30, dont les dates sont précisées, s'ajoutent ainsi à ceux du samedi matin.

**Gisèle Siguier-Sauné, philosophe, chargée de cours à l'Institut Catholique de Paris et à l'Institut d'Anthropologie Spirituelle fondé par A. de Souzaenelle.**

SAMEDIS 14 NOVEMBRE 2026 / 12 DÉCEMBRE 2026 / 3 AVRIL 2027 / 19 JUIN 2027  
MARDIS 15 DÉCEMBRE 2026 / 12 JANVIER 2027 / 2 FÉVRIER 2027



LES MARDIS

DE 13 H À 15 H

TARIF CYCLE 312 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

✓ EN DISTANCIEL



LES SAMEDIS

DE 9 H 30 À 13 H

LES MARDIS

DE 18 H 30 À 20 H 30

TARIF CYCLE 273 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

## Histoire du Yoga

Du deuxième millénaire avant notre ère à notre XXI<sup>e</sup> siècle, les significations du mot « yoga » et les formes qu'il a revêtues n'ont cessé d'évoluer. Ce cours propose donc un véritable voyage, en Inde et en Occident, à travers les textes et les images, et à la lumière des recherches universitaires les plus récentes.

**Ananda Ceballos, docteur en études indiennes.**

10 OCTOBRE 2026 / 12 DÉCEMBRE 2026

**NOUVEAU**

## À la rencontre de L'Inde sacrée

Une invitation à découvrir les multiples facettes du sacré en Inde : des rites védiques au feu jusqu'à la dévotion de la bhakti, des immenses rassemblements de pèlerins jusqu'à l'errance solitaire du renonçant, de la psalmodie envoûtante des mantras jusqu'à la danse redoutable du dieu Shiva..., couleurs, sons et senteurs se mêlent à une pensée en spirale, à l'image des grands cycles du Temps. Une présentation vivante, interactive et illustrée, au carrefour des textes de la tradition, du vécu de l'Inde d'aujourd'hui et de l'exploration de soi à travers le yoga.

**Liliane Cattalano, indianiste, titulaire du DEA de philosophie en études Indiennes.**

8 OCTOBRE 2026 / 12 NOVEMBRE 2026 / 10 DÉCEMBRE 2026 / 21 JANVIER 2027 / 25 FÉVRIER 2027 / 25 MARS 2027 / 22 AVRIL 2027 / 27 MAI 2027

## Cours d'initiation au sanskrit \*

Savez-vous que la grammaire de cette langue divine (*divyabhâshâ*) est considérée comme une science et une philosophie à part entière ? De ce fait, elle peut être aussi une voie de transformation, tout comme le yoga. Source inépuisable d'enseignement, l'apprentissage du sanskrit passe par une initiation aux nombreux sons, à l'écriture et à une bonne prononciation. Quelle joie de pouvoir peu à peu déchiffrer des proverbes, des vers de la *Bhagavadgîtâ*, ou du *Râmâyana* !

L'enseignante vous accompagne, s'adapte au rythme de chacun au sein d'un petit groupe, et fournit de nombreux supports pédagogiques.

**Eva Szily, docteur en études indiennes, enseignante de sanskrit.**

**NIVEAU I : DU 16 SEPTEMBRE 2026 AU 13 JANVIER 2027**

**NIVEAU II : DU 27 JANVIER 2027 AU 26 MAI 2027**



DE 9 H 30 À 13 H

TARIF CYCLE 91 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

✓ EN DISTANCIEL



8 CONFÉRENCES EN LIGNE  
UN JEUDI PAR MOIS

DE 18 H 30 À 20 H 30

TARIF CYCLE 208 €

INSCRIPTION

✓ EN DISTANCIEL



LES MERCREDIS

DE 14 H À 16 H

12 PARTICIPANTS MAXIMUM

TARIF SEMESTRE 408 €

INSCRIPTION

NIVEAU I

✓ EN PRÉSENTIEL

NIVEAU II

✓ EN PRÉSENTIEL

\* Module du diplôme universitaire [voir page 32].

# Textes sacrés de l'Inde

Pour mieux entrer dans la richesse de la culture indienne et des traditions de yoga, les grands textes sont abordés et commentés à partir de traductions qui font autorité.

Cette lecture accompagnée, qui ne nécessite aucune compétence spécialisée, permet d'appréhender les notions et les expériences fondatrices, et de nourrir son propre cheminement. Elle invite en toute liberté à une approche intériorisée, et même méditative.



## Les Yoga-sûtras, texte source du yoga

LES MARDIS, DE 18 H 30 À 20 H 30

6 OCTOBRE 2026 / 3 NOVEMBRE 2026 / 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE 2026 /  
5 ET 26 JANVIER 2027 / 16 MARS 2027 / 11 MAI 2027 / 1<sup>ER</sup> ET 22 JUIN 2027

Gisèle Siguier-Sauné, philosophe, chargée de cours à l'Institut Catholique de Paris et à l'Institut d'Anthropologie Spirituelle fondé par A. de Souzaelle.



LES MARDIS

DE 18 H 30 À 20 H 30

TARIF CYCLE 234 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



## La Bhagavad Gîtâ

### LES MARDIS, DE 13 H À 15 H

10, 17 ET 24 NOVEMBRE 2026 / 1<sup>ER</sup> ET 8 DÉCEMBRE 2026 / 5, 12, 19 ET 26 JANVIER 2027

### LES MARDIS, DE 18 H 30 À 20 H 30

17 NOVEMBRE 2026 / 15 DÉCEMBRE 2026 / 12 JANVIER 2027 / 2 FÉVRIER 2027 / 9 ET 30 MARS 2027 / 4 ET 25 MAI 2027 / 15 JUIN 2027

Gisèle Siguier-Sauné, philosophe, chargée de cours à l'Institut Catholique de Paris et à l'Institut d'Anthropologie Spirituelle fondé par A. de Souzaelle.



### LES MARDIS DE 13 H À 15 H

#### INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

OU

### DE 18 H 30 À 20 H 30

#### INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

TARIF CYCLE 234 €

## Les Upanishads

### LES MARDIS, DE 13 H À 15 H (EN PRÉSENTIEL)

1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE 2026 / 5, 12 ET 19 JANVIER 2027

### LES MARDIS, DE 18 H 30 À 20 H 30 (EN DISTANCIEL)

13 OCTOBRE 2026 / 10 NOVEMBRE 2026 / 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE 2026 / 5 JANVIER 2027

Ananda Ceballos, docteur en études indiennes.



### LES MARDIS DE 13 H À 15 H

#### INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

OU

### DE 18 H 30 À 20 H 30

#### INSCRIPTION

✓ EN DISTANCIEL

TARIF CYCLE 104 €

## Hatha-Yoga Pradîpika

### LES MARDIS, DE 13 H À 15 H (EN PRÉSENTIEL)

17 ET 24 NOVEMBRE 2026

Ananda Ceballos, docteur en études indiennes.

### LES MARDIS, DE 18 H 30 À 20 H 30 (EN DISTANCIEL)

4 MAI 2027 / 1<sup>ER</sup> JUIN 2027

Jean-Michel Creisméas, docteur en études indiennes, sanskritiste et enseignant de yoga.



### LES MARDIS DE 13 H À 15 H

#### INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

OU

### DE 18 H 30 À 20 H 30

#### INSCRIPTION

✓ EN DISTANCIEL

TARIF CYCLE 52 €

# Le dialogue des cultures

Le dialogue, impérieuse nécessité dans notre monde contemporain, implique à la fois de revisiter nos racines spirituelles et de nous ouvrir à celles des autres. Mettre nos pas dans ceux des grands voyageurs entre Orient et Occident, laisser entrer en écho les textes des autres et les nôtres, dans une empathie sans confusion, élargit le regard et nous enrichit.

## Religions et sagesse du sous-continent indien

Ce cycle aborde l'organisation et le destin des nombreuses communautés religieuses qui peuplent le sous-continent, s'y sont rencontrées, affrontées, influencées : hindous, bouddhistes, jains, parsis, sikhs, juifs, chrétiens, musulmans... qui transcendent les frontières des différents états modernes. La diversité des spécialistes invités, issus de prestigieuses institutions de recherche en sciences humaines (CNRS, INALCO, CESAH, EHESS), offre une perspective pluridisciplinaire appuyée sur l'histoire, l'anthropologie, la sociologie, l'économie et le politique.

Le suivi et la cohérence du cours seront assurés par Christophe Decoudun, sinologue et historien des arts bouddhiques, pour l'ISTR, et Ysé Tardan-Masquelier, indianiste, pour l'EFY.

**Christophe Decoudun** enseigne à l'École du Louvre, à l'Institut d'arts et d'archéologie de Sorbonne-Université et à l'Institut Catholique de Paris (ISTR), **Ysé Tardan-Masquelier**, présidente de l'EFY, est la créatrice du **DU Cultures et spiritualités d'Asie**.



### LES MERCREDIS

**DU 16 SEPTEMBRE 2026  
AU 13 JANVIER 2027**

Hors vacances de la zone C

**DE 16 H 30 À 18 H 30**

**TARIF CYCLE 288 €**  
Auditeurs libres

**TARIF CYCLE 144 €**  
Membres et anciens de l'EFY,  
enseignants de la FNEY

**TARIF CONFÉRENCE  
À L'UNITÉ 24 €**  
Inscription et règlement  
uniquement sur place

### INSCRIPTION CYCLE

✓ **EN PRÉSENTIEL**

✓ **EN DISTANCIEL**

Les conférences proposées dans cette double page font partie d'une formation originale, le Diplôme universitaire *Cultures et spiritualités d'Asie*, issu du partenariat entre l'EFY et l'ISTR de l'Institut Catholique de Paris (voir page 31-32 « Nos partenaires »). Elles sont ouvertes au public : dans leur intégralité, en présentiel ou en visio (pas de replay) ; à l'unité, uniquement en présentiel.

## Histoires d'échanges et de rencontres avec le monde indien

Ce cours développe la thématique de la rencontre, à partir de récits. Les mondes indien, musulman, européen n'ont jamais été cloisonnés. Non seulement les hommes, mais les sagesses, les textes et les images voyagent, mettant en relief l'altérité dans sa différence, l'accueil ou le rejet de l'étranger, le décentrement et le retour à soi.

Le suivi et la cohérence du cours seront assurés par Christophe Decoudun, sinologue et historien des arts bouddhiques, pour l'ISTR, et Ysé Tardan-Masquelier, indianiste, pour l'EFY, qui inviteront des universitaires chercheurs (CNRS, INALCO, CESAH, EHESS) à traiter des différentes questions.

**Christophe Decoudun** enseigne à l'École du Louvre, à l'Institut d'arts et d'archéologie de Sorbonne-Université et à l'Institut Catholique de Paris (ISTR), **Ysé Tardan-Masquelier**, présidente de l'EFY, est la créatrice du **DU Cultures et spiritualités d'Asie**.



### LES MERCREDIS

**DU 27 JANVIER 2027**

**AU 26 MAI 2027**

Hors vacances de la zone C

**DE 16 H 30 À 18 H 30**

**TARIF CYCLE 288 €**  
Auditeurs libres

**TARIF CYCLE 144 €**  
Membres et anciens de l'EFY,  
enseignants de la FNEY

**TARIF CONFÉRENCE À L'UNITÉ 24 €**

Inscription et règlement  
uniquement sur place

### INSCRIPTION CYCLE

✓ EN PRÉSENTIEL

✓ EN DISTANCIEL



# Le dialogue des cultures

## L'Inde et la Bible : résonances autour de questions existentielles

Nous situant entre l'orient indien du yoga et l'occident de nos origines culturelles et religieuses, nous sommes, de fait, acteurs d'une recherche, pressante aujourd'hui, de nouvelles synthèses porteuses de sens et d'espérance. Dans cette optique, l'atelier propose quatre temps d'étude, d'écoute et de partage autour d'un thème mettant en résonance des textes de tradition biblique et des textes de tradition indienne.

Gisèle Siguier-Sauné, philosophe, chargée de cours à l'Institut Catholique de Paris et à l'Institut d'Anthropologie Spirituelle fondé par A. de Souza-nelle.

VENDREDI 22 JANVIER 2027

**Le don de la parole. Pour ouvrir « le toit du langage ».**  
Genèse 1-2, 3 – R̥gVeda X, 125 et Chāndogya-upanishad III, 12

VENDREDI 26 MARS 2027

**Qu'est-ce que la foi ?**  
Bhagavad-Gītā II, 1-9 et 18, 59-63 – Genèse 22

VENDREDI 21 MAI 2027

**Oser le non agir, le non savoir, le non vouloir.**  
Exode 20, 1-17 et Matthieu 6, 24-32 – Kena-upanishad

VENDREDI 25 JUIN 2027

**Le don du souffle. Pour célébrer la vie donnée, la vie reçue.**  
Ézéchiél 36-37 – Chāndogya-upanishad V, 1, 6-15 et  
Kauṣītaki-upanishad III, 8-9



LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 12 H 30  
ET DE 14 H À 17 H

12 PARTICIPANTS MAXIMUM

TARIF CYCLE 408 €

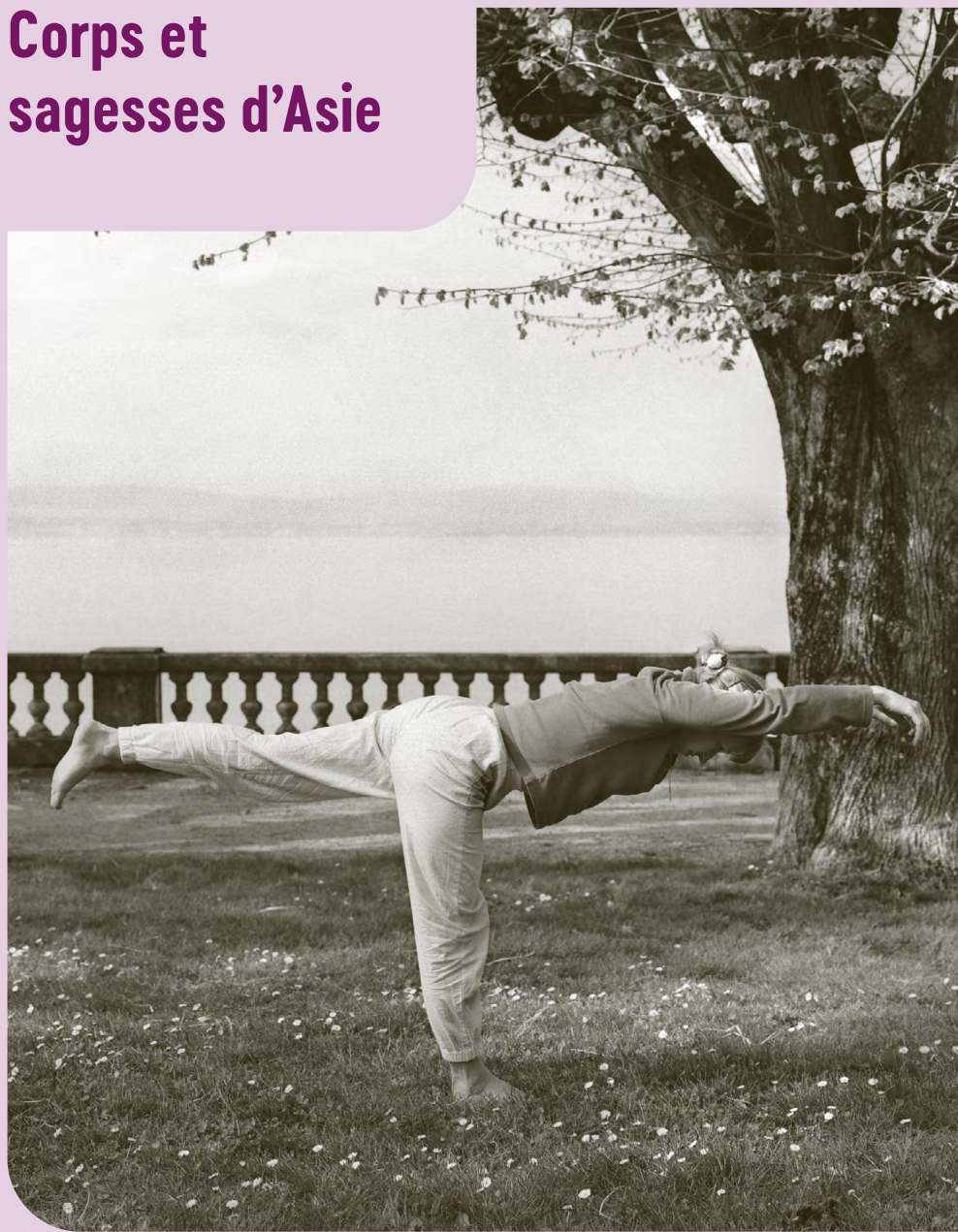
INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

**NOUVEAU**

**Colloque de l'EFY – 27, 28 et 29 novembre 2026**

# **Corps et sagesses d'Asie**



Colloque de l'EFY – 27, 28 et 29 novembre 2026

## Corps et sagesse d'Asie

Depuis des années, l'EFY organise des colloques sur des thèmes au cœur de l'actualité et de la pratique du yoga. Ce nouveau colloque a un caractère exceptionnel : il marquera les 10 ans de la création du Diplôme Universitaire (DU) *Cultures et spiritualités d'Asie*, né d'un partenariat entre l'EFY et l'ISTR (Institut de Science et de Théologie des Religions) de l'Institut Catholique de Paris. Pour fêter cet anniversaire, l'EFY s'est associée à l'ISTR, aux Quatre Piliers et aux Forums France Inde.

Les formes contemporaines du yoga ont transité et évolué dans le cadre des échanges entre l'Inde et les pays d'Occident, où elles connaissent depuis un siècle un succès sans précédent. Mais les yogas indiens ont d'abord eu partie liée avec les mondes chinois et himalayens, dont ils ont partagé les fondements.

Les sagesse asiatiques envisagent communément le corps comme la cristallisation d'un réseau d'énergies, un monde intérieur homologue à l'univers, un espace à la fois organique et psychique, point de départ et lieu d'ancrage d'un chemin de libération.

Nous explorerons ici certains aspects des relations et influences réciproques qui ont enrichi les disciplines d'Asie, et ferons l'expérience des échos que se renvoient la pratique du yoga et celle du tai chi ou du qi gong. Une manière de susciter des réponses à de passionnantes questions : de la séduction que ces pratiques exercent par leur capacité à accueillir les quêtes de sens qui nous motivent, à leur faculté d'instaurer des états d'équilibre, de fluidité, de présence dans notre monde désorienté.

---

**TARIF TOUT PUBLIC**  
105 €

---

**TARIF MEMBRE ET ANCIENS  
DE L'EFY, ENSEIGNANTS  
DE LA FNEY**  
90 €

---

**INSCRIPTION**

✓ EN PRÉSENTIEL



## Soirée d'ouverture à l'Institut Catholique de Paris pour les 10 ans du DU

### Table ronde

#### Le corps et le sacré dans l'hindouisme et le taoïsme

Avec **Amina Taha-Hussein Okada**, conservatrice générale du patrimoine, responsable des collections Inde du musée Guimet et **John Lagerwey**, sinologue, directeur de l'Institut Ricci de Paris. Modératrice : **Ysé Tardan-Masquelier**, présidente de l'École Française de Yoga et fondatrice du DU Cultures et spiritualités d'Asie.

Table ronde suivie d'un moment convivial autour d'une collation.

### Conférences

Programme détaillé à venir.

### Tables rondes

Tous nos conférenciers se retrouvent à différents moments pour dialoguer entre eux et avec le public. Ces tables rondes sont animées par des journalistes.

### Master classes en yoga, tai chi, et qi gong

Animées par les formatrices et les formateurs de l'EFY et par les enseignants de l'association des Quatre Piliers, ces ateliers sont accessibles à tous, sans distinction de niveaux.

---

VENDREDI 27 NOVEMBRE

---

18 H 30

---

LIEU : ICP  
74 RUE DE VAUGIRARD  
75006 PARIS

---

---

SAMEDI 28 NOVEMBRE

---

DE 9 H 30 À 13 H  
ET DE 14 H 30 À 18 H

---

DIMANCHE 29 NOVEMBRE

---

DE 9 H 30 À 13 H

---

LIEU : EFY  
3 RUE AUBRIOT 75004 PARIS

---

Pour participer à ce colloque, il n'est nullement nécessaire d'enseigner ou même de pratiquer le yoga : c'est le thème qui doit retenir votre attention et vous déterminer à vous inscrire.

# Table ronde

NOUVEAU

## Méditer – Pourquoi ? Comment ?

Le mot « méditation » recouvre aujourd'hui une grande diversité de sens et de pratiques. On médite pour se connaître, se recentrer, trouver une unité entre corps et esprit, apaiser les pensées et les émotions. On médite pour remédier au temps qui fuit, s'assurer un ancrage dans un monde incertain, goûter une qualité de présence. On médite pour se connecter à plus vaste que soi, entrer dans la plénitude ou la vacuité...

L'expérience méditative, qui fait partie intégrante du yoga, reste cependant un défi pour notre compréhension, ce qui peut conduire à la dénaturer. Nous vous proposons d'en faire l'essai ou de l'approfondir à travers les apports de recherches scientifiques récentes, et de la vivre en toute sécurité dans des ateliers sur le tapis.

2 demi-journées (de 9 h 30 à 12 h 30) comportant chacune une conférence et des ateliers qui traiteront de deux grands aspects complémentaires :

**SAMEDI 16 JANVIER 2027**

– DE 9 H 30 À 11 H

### Qu'est-ce que méditer fait à notre corps et à notre cerveau ?

Les apports des neurosciences à la compréhension des états méditatifs.

**Monica Toha, maître de conférences en neurosciences.**

– DE 11 H 30 À 12 H 30

Séances de méditation de différentes lignées.

**SAMEDI 13 MARS 2027**

– DE 9 H 30 À 11 H

### Bhâvanâ, la méditation créatrice

Les finalités philosophiques et spirituelles des états méditatifs.

**Marc Ballanfat, philosophe spécialiste des philosophies de l'Inde.**

– DE 11 H 30 À 12 H 30

Séances de méditation de différentes lignées.



LES SAMEDIS

16 JANVIER 2027

13 MARS 2027

DE 9 H 30 À 12 H 30

TARIF MATINÉE 49 €

TARIF 2 MATINÉES 98 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



# Les rendez-vous littéraires de l'EFY

Qui n'a pas eu envie de rencontrer les auteurs et les autrices de livres inspirants, d'échanger avec eux, d'entendre une voix faire résonner les mots imprimés et de se reconnaître dans un parcours de vie qui a du sens ?

L'EFY s'ouvre toujours plus au monde en proposant ses « rendez-vous littéraires » : des rencontres avec des historien(ne)s, des anthropologues, des philosophes, des écrivain(e)s, des journalistes, des politologues, etc., qui viennent de sortir un livre (essai, littérature, témoignage, ouvrage universitaire) éclairant nos connaissances et réflexions sur le yoga, sur l'Inde, ancienne ou contemporaine, ou sur tout sujet de société susceptible d'intéresser le monde du yoga.

L'EFY met à l'honneur les ouvrages les plus marquants parmi les dernières parutions en invitant leurs auteurs et autrices pour un entretien privilégié, suivi d'un dialogue avec le public et d'une séance de dédicaces.

**DÉCOUVREZ LES  
PROCHAINES DATES  
SUR NOTRE SITE**

**PARTICIPATION GRATUITE  
SUR INSCRIPTION**

**NOMBRE DE PLACES LIMITÉ**

**REPLAYS**  
[ecolefrancaisedeyoga.fr](http://ecolefrancaisedeyoga.fr)



**Élisabeth Barillé**



**Vanessa Dougnac**



**Cécile Guilbert**



**Jitka de Préval**

# La pratique et la pédagogie revisitées

Pour revisiter la pratique et la pédagogie dans une lignée de votre choix, trois possibilités s'offrent à vous : les cours en semaine (2 ou 3 h), des séries de neuf vendredis ou de deux week-ends dans chacune des quatre lignées représentées à l'EFY.

Une seule condition : avoir déjà acquis antérieurement le niveau de fin de 3<sup>e</sup> année de l'EFY dans la pédagogie choisie.

## Les cours de yoga

**LUNDI, DE 9 H 30 À 12 H 30** – DEUX FOIS PAR MOIS

Ananda Ceballos (Énergie)

**LUNDI, DE 18 H À 21 H** – DEUX FOIS PAR MOIS

Stéphanie Lagarde-Derouiche (Madras)

**LUNDI, DE 18 H 30 À 20 H 30** – CHAQUE SEMAINE

Anne Ulpat (Hahoutoff)

**MERCREDI, DE 18 H 30 À 20 H 30** – CHAQUE SEMAINE

Gianna Dupont (Énergie)

**MERCREDI, DE 19 H 30 À 21 H 30** – CHAQUE SEMAINE

Pascale Brun (Le geste méditatif – lignée Farah-Rérolle)

**JEUDI, DE 9 H 30 À 12 H 30** – DEUX FOIS PAR MOIS

Cécile Fontaine et Félicia Narboni (Le geste méditatif – lignée Farah-Rérolle)

**JEUDI, DE 17 H 45 À 20 H 45** – DEUX FOIS PAR MOIS

Isabelle Morin-Larbey, Sophie Piollet et Patrick Targa (Madras)

**JEUDI, DE 18 H 30 À 20 H 30** – CHAQUE SEMAINE

Laura Giovannella (Hahoutoff)



**DÉBUT DES COURS**  
**21 SEPTEMBRE 2026**

Pour les cours qui ont lieu deux fois par mois, un planning vous sera communiqué.

**TARIF À L'ANNÉE** 950 €

**INSCRIPTION**

Préinscription obligatoire

✉ [info@efy.asso.fr](mailto:info@efy.asso.fr)

✓ **EN PRÉSENTIEL**

## LES VENDREDIS DE L'EFY

Une série de neuf journées dans chacune des quatre lignées représentées à l'École. Un travail approfondi par petits groupes avec les actuels étudiants en 4<sup>e</sup> année. Seule condition : connaître déjà le travail dans la forme de yoga choisie.

### Kala, Desha, Bhavana : 3 piliers de la pratique

Lignée de Madras

Le temps-kala ; le lieu-desha ; l'intention-bhavana, sont des éléments indispensables à l'élaboration de pratiques conçues au sein d'un environnement particulier, dans un temps donné et colorées par une intention bien précise. Y incluant en tout premier les adaptations nécessaires aux possibilités des élèves, illustrant ainsi un des grands principes de l'enseignement du yoga.

Isabelle Morin-Larbey, co-présidente de la FNEY et Sophie Piollet.

#### 9 VENDREDIS

18 SEPTEMBRE 2026 / 16 OCTOBRE 2026 / 20 NOVEMBRE 2026 / 11 DÉCEMBRE 2026 / 15 JANVIER 2027 / 4 JUIN 2027 / **Sophie Piollet**

5 FÉVRIER 2027 / 2 AVRIL 2027 / 21 MAI 2027 / **Isabelle Morin-Larbey**

### La dynamique de la transformation

Pédagogie Nil Hahoutoff

Tout en affinant la pratique posturale, nous allons mettre en œuvre de manière approfondie les *prānāyāma*, les *bandha*, les *mudrā* et les *kriyā*. Nous verrons en quoi ce travail constitue un prélude aux états méditatifs et nous décrirons aussi les grandes étapes de la transformation.

Laura Giovannella

#### 9 VENDREDIS

11 SEPTEMBRE 2026 / 2 OCTOBRE 2026 / 6 NOVEMBRE 2026 / 4 DÉCEMBRE 2026 / 8 JANVIER 2027 / 29 JANVIER 2027 / 12 MARS 2027 / 14 MAI 2027 / 28 MAI 2027



LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 13 H  
ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF MODULE 950 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 13 H  
ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF MODULE 950 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

# La pratique et la pédagogie revisitées

## L'énergie, du physique au subtil / Réapprendre à écouter, à ressentir

### Yoga de l'Énergie

Approfondissement de la pratique des mouvements préliminaires, initiation aux mouvements de *Naropa*, avec la conscience de la circulation de l'énergie des circuits périphériques aux plans des *chakras*. Nous aborderons l'étude de *prânâyâmas* énergétiques à la lumière des principales lois d'énergie entre terre et ciel.

Gianna Dupont, co-présidente de la FNEY et Ananda Ceballos.

#### 9 VENDREDIS

2 OCTOBRE 2026 / 6 NOVEMBRE 2026 / 4 DÉCEMBRE 2026 / 29 JANVIER 2027 / 12 MARS 2027 / 14 MAI 2027 / 28 MAI 2027 / Gianna Dupont

4 SEPTEMBRE 2026 / 8 JANVIER 2027 / Ananda Ceballos

## Un chemin de maturation

### Le geste méditatif - lignée Farah-Rérolle

Grâce à l'engagement collectif du groupe, des séances créatives permettront d'aborder les questions, manques, difficultés, projets... de chacun quant à la pratique et l'enseignement.

Des exercices à deux, à médiation corporelle, artistique... dans une attitude méditative ainsi que l'assise silencieuse seront relayés par un temps de partage.

Ces séances, adressées tant aux quatrièmes années qu'aux Anciens, seront l'occasion de mûrir sur la voie du yoga.

Pascale Brun, co-présidente de la FNEY, Cécile Fontaine, Delphine Mathé et Félia Narboni.

#### 9 VENDREDIS

18 SEPTEMBRE 2026 / 15 JANVIER 2027 / 5 FÉVRIER 2027 / Delphine Mathé

16 OCTOBRE 2026 / 20 NOVEMBRE 2026 / 11 DÉCEMBRE 2026 / Pascale Brun

2 AVRIL 2027 / Félia Narboni

21 MAI 2027 / Cécile Fontaine

4 JUIN 2027 / Félia Narboni (DE 9 H 30 À 13 H) ET Cécile Fontaine (DE 14 H 30 À 18 H)



#### LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 13 H  
ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF MODULE 950 €

#### INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



#### LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 13 H  
ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF MODULE 950 €

#### INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

## LES WEEK-ENDS DE L'EFY

Un travail approfondi par petits groupes avec les actuels étudiants en 4<sup>e</sup> année. Seule condition : connaître déjà le travail dans la forme de yoga choisie.

### Une parole, une voix dans la transmission ? Quelle place pour un enseignant de yoga ?

Le geste méditatif - lignée Farah-Rérolle

Quand on est pratiquant, il est bienfaisant de se laisser porter par une voix. Et c'est l'occasion pour l'enseignant de trouver l'équilibre entre rigueur des indications et poésie des mots. Cela pourra amener à se déterminer sur la place qu'on choisit de prendre face aux élèves.

Catherine Masson.

#### 2 WEEK-ENDS

12 ET 13 SEPTEMBRE 2026 / 21 ET 22 NOVEMBRE 2026

### Comprendre – Réaliser – Transmettre

Yoga de l'Énergie

Comprendre la logique, la progression et les interactions entre les pratiques posturales, les contrôles du souffle et le contrôle mental. Réaliser ces propositions en les ajustant intelligemment pour soi-même. Transmettre une pédagogie progressive qui offre à chaque personne la possibilité de s'adapter dans cette évolution.

Boris Tatzky, directeur de l'Ecole Française de Yoga Auvergne-Rhône-Alpes (EFYARA).

#### 2 WEEK-ENDS

10 ET 11 NOVEMBRE 2026 / 13 ET 14 MARS 2027



LES SAMEDIS

DE 14 H 15 À 18 H 45

LES DIMANCHES

DE 8 H 30 À 12 H 30  
ET DE 14 H À 16 H

TARIF 357 €

INSCRIPTION

Préinscription obligatoire

✉ info@efy.asso.fr

✓ EN PRÉSENTIEL



LES SAMEDIS

DE 14 H 15 À 18 H 45

LES DIMANCHES

DE 8 H 30 À 12 H 30  
ET DE 14 H À 16 H

TARIF 357 €

INSCRIPTION

Préinscription obligatoire

✉ info@efy.asso.fr

✓ EN PRÉSENTIEL

# La pratique et la pédagogie revisitées

## Le Souffle – De la respiration au Prana

Lignée de Madras

Toute notre vie nous sommes bercés par ce rythme sacré de la respiration tels le flux et reflux de la marée. Ce mouvement perpétuel peut nous ouvrir à une expérience intime et vaste nous reliant à l'invisible. Les yogis et yoginis, à travers leur pratique et le travail sur le regard intérieur ressentent les effets du Souffle dans leur corps, et accèdent à la nature profonde du vivant. Lors de cette quatrième année, nous partirons à la découverte des différents *prânâyâmas*, comment les pratiquer et les relier à la pratique.

Christophe Pasteur

2 WEEK-ENDS

9 ET 10 JANVIER 2027 / 22 ET 23 MAI 2027

## Approfondissements

Pédagogie Nil Hahoutoff

Nous étudierons cette année les enchaînements « classiques » de la lignée Nil Hahoutoff ainsi que les *prânâyâmas*, *bandhas* et quelques *mudrâs*. Nous pratiquerons des postures un peu plus difficiles et le moyen de les aborder. Et nous verrons comment l'ensemble des pratiques constituant le yoga permet de cheminer de l'être humain à l'Être.

Christine Villiers

2 WEEK-ENDS

30 ET 31 JANVIER 2027 / 26 ET 27 JUIN 2027



LES SAMEDIS

DE 14 H 15 À 18 H 45

LES DIMANCHES

DE 8 H 30 À 12 H 30  
ET DE 14 H À 16 H

TARIF 357 €

INSCRIPTION

Préinscription obligatoire

✉ info@efy.asso.fr

✓ EN PRÉSENTIEL



LES SAMEDIS

DE 14 H 15 À 18 H 45

LES DIMANCHES

DE 8 H 30 À 12 H 30  
ET DE 14 H À 16 H

TARIF 357 €

INSCRIPTION

Préinscription obligatoire

✉ info@efy.asso.fr

✓ EN PRÉSENTIEL



LES MARDIS

DE 19 H À 21 H

TARIF ATELIER 52 €

Exclusivement en zoom

INSCRIPTION

✓ EN DISTANCIEL

NOUVEAU

## Et si vous souhaitez retravailler la respiration

La respiration dans le yoga

Cet atelier aborde les bases physiologiques et mécaniques du souffle pour se familiariser avec sa complexité. Il détaillera aussi les effets physiologiques et mécaniques des grands *pranayama* spécifiques à notre pratique. Enfin, seront abordées les préférences posturales (façons de se tenir), leurs origines et leurs influences sur la ventilation.

Joseph Gourcy, professeur d'anatomie et enseignant de yoga.

LES MARDIS, DE 19 H À 21 H : 6 OCTOBRE 2026 / 3 NOVEMBRE 2026

# Ateliers : recherche, innovation, créativité

La possibilité d'aller au fond des choses en respectant son propre rythme, auprès d'un formateur attentif, avec un groupe restreint, sur de longues plages de travail. Il est impératif de connaître déjà le travail dans la forme de yoga choisie.

**NOUVEAU**

## Maintenir une transmission vivante

Pédagogie Nil Hahoutoff

Ces ateliers, animés alternativement par les cinq formatrices en Hahoutoff, se veulent avant tout interactifs, les participants venant partager des questions/réflexions relatives à leur enseignement (postures, aspect relationnel, organisation d'un cours, etc.). Ils se poursuivent par des temps de pratique et d'apports théoriques afin d'approfondir la connaissance physique, psychique et spirituelle de cette pédagogie.

Laura Giovannella, Carole Marinheiro, Cristina Sosa, Anne Ulpat et Christine Villiers.

20 NOVEMBRE 2026 / 15 JANVIER 2027 / 26 MARS 2027 / 14 MAI 2027 / 25 JUIN 2027



LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 12 H

TARIF 215 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



# Ateliers : recherche, innovation, créativité

## Suivre sa voie

### Le geste méditatif - lignée Farah-Rérolle

Comment éveiller notre élan vital et nous engager à le suivre ? L'alliance d'une pratique posturale consciente, d'exercices plus singuliers, seul, à deux ou collectifs, ainsi que le retour partagé de son expérience au sein du groupe favoriseront le discernement pour chacun de « la voie à suivre ».

**Pascale Brun, co-présidente de la FNEY.**

13 NOVEMBRE 2026 / 29 JANVIER 2027 / 12 MARS 2027



LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 13 H  
ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF 357 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

## Kala, Desha, Bhavana : 3 piliers de la pratique

### Lignée de Madras

Le temps-kala ; le lieu-desha ; l'intention-bhavana, sont des éléments indispensables à l'élaboration de pratiques conçues au sein d'un environnement particulier, dans un temps donné et colorées par une intention bien précise. Y incluant en tout premier les adaptations nécessaires aux possibilités des élèves, illustrant ainsi un des grands principes de l'enseignement du yoga.

**Isabelle Morin-Larbey, co-présidente de la FNEY.**

5 FÉVRIER 2027 / 2 AVRIL 2027 / 21 MAI 2027



LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 13 H  
ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF 357 €

INSCRIPTION

Préinscription obligatoire  
✉ [info@efy.asso.fr](mailto:info@efy.asso.fr)

✓ EN PRÉSENTIEL



## Invitons les harmonisations de notre être

Pédagogie Nil Hahoutoff

La conscience qui siège en nous, ne peut pleinement apparaître qu'au travers de l'harmonisation de nos structures. Ainsi, des forces peuvent-elles émerger, nous soutenir et nous orienter afin que se dévoile notre nature profonde. Dans nos mains : les éternels *yamas* et *niyamas* pour pacifier l'espace mental, les *asanas* pour s'enraciner, le *pranayama* pour s'effacer devant le souffle, les *mudras* et *kriyas* pour affermir, unifier. Ainsi, d'autres portes pourront-elles s'ouvrir. Tel est le puissant éclairage du Raja-yoga !

Philippe De Fallois

24 SEPTEMBRE 2026 / 15 OCTOBRE 2026 / 19 NOVEMBRE 2026 / 17 DÉCEMBRE 2026 /  
28 JANVIER 2027 / 25 FÉVRIER 2027 / 18 MARS 2027 / 22 AVRIL 2027 /  
20 MAI 2027 / 17 JUIN 2027

**NOUVEAU**

## Analyse de pratique

Ces trois demi-journées s'adressent aux personnes qui ont terminé la formation au sein de l'EFY et ont commencé à enseigner le yoga. Cet atelier propose aux participants d'aborder en groupe les situations qui les amènent à se questionner et/ou les mettent en difficulté : gestion du groupe, du cadre, relations avec les élèves ou entre les élèves, distance professionnelle ou encore légitimité... Le partage des expériences et des points de vue, l'éclairage des enjeux relationnels offrent à chacun(e) un appui et un lieu d'élaboration constructive.

Isabelle Rannou, psychanalyste et thérapeute familiale, enseigne le module « Connaissance de soi » (psychologie) à l'EFY.

26 NOVEMBRE 2026 / 4 FÉVRIER 2027 / 27 MAI 2027

D'autres dates pourront être proposées en cours d'année selon la demande.



LES JEUDIS

DE 14 H À 17 H

TARIF 530 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



LES JEUDIS

DE 9 H 30 À 13 H

12 PARTICIPANTS MAXIMUM

TARIF 117 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

# Modules de recherche

En tant qu'enseignants de yoga, vous pouvez être amenés à accompagner des publics différents. Pour vous soutenir, l'EFY a créé le « Pôle recherche ». En son sein, chacun des deux groupes de recherche – « yoga et seniors », « yoga et enfants », vous proposent un module pédagogique. Ces modules s'insèrent dans le programme des élèves de 4<sup>e</sup> année à l'EFY, mais les Anciens élèves pourront y puiser des apports nouveaux, mettre à jour leurs connaissances, rester en lien avec une pédagogie créative qui questionne notre actualité. Deux formules : le vendredi ou le samedi.

## Yoga et seniors

VENDREDI 9 OCTOBRE 2026, DE 9 H 30 À 13 H

**Apport du yoga sur le vieillissement de l'appareil locomoteur et métabolique** (ATELIER)

Christophe Pasteur, ostéopathe D.O., formateur et enseignant d'anatomie à l'EFY.

VENDREDI 9 OCTOBRE 2026, DE 14 H 30 À 18 H

**Cours de yoga senior en EHPAD – à la recherche de votre créativité** (ATELIER)

Delphine Mathé, formatrice à l'EFY (Le geste méditatif – lignée Farah-Rérolle).

VENDREDI 18 DÉCEMBRE 2026, DE 14 H 30 À 18 H

**Le cours de yoga en résidences seniors (Résidences autonomie).  
Que proposer à un public si hétérogène ? Les différentes possibilités de pratiquer sur chaise et autour de la chaise** (ATELIER)

Olivier Connesson, formateur à l'EFY (Énergie).

SAMEDI 30 JANVIER 2027, DE 9 H 30 À 13 H

**Apport du yoga sur le vieillissement de l'appareil locomoteur et métabolique** (ATELIER)

Christophe Pasteur, ostéopathe D.O., formateur et enseignant d'anatomie à l'EFY.

SAMEDI 13 MARS 2027, DE 9 H 30 À 13 H

**Le cours de yoga en résidences seniors (Résidences autonomie).  
Que proposer à un public si hétérogène ? Les différentes possibilités de pratiquer sur chaise et autour de la chaise** (ATELIER)

Olivier Connesson, formateur à l'EFY (Énergie).

SAMEDI 22 MAI 2027, DE 9 H 30 À 13 H

**Cours de yoga senior en EHPAD – à la recherche de votre créativité** (ATELIER)

Delphine Mathé, formatrice à l'EFY (Le geste méditatif – lignée Farah-Rérolle).



### LES VENDREDIS

9 OCTOBRE 2026  
18 DÉCEMBRE 2026

DE 9 H 30 À 13 H  
ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF MODULE 179 €

### INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



### LES SAMEDIS

30 JANVIER 27  
13 MARS 27  
22 MAI 27

DE 9 H 30 À 13 H

TARIF MODULE 179 €

### INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

## Yoga et enfants

VENDREDI 19 MARS 2027, DE 9 H 30 À 13 H

**Qu'est-ce qu'un enfant ?** (ATELIER-CONFÉRENCE)

**Autorité et créativité 1/2** (ATELIER-CONFÉRENCE)

Yael Bloch, enseignante en lycée.

VENDREDI 19 MARS 2027, DE 14 H 30 À 16 H 15

**Autorité et créativité 2/2** (ATELIER-CONFÉRENCE)

Yael Bloch, enseignante en lycée.

VENDREDI 19 MARS 2027, DE 16 H 15 À 18 H

**Yoga et créativité en milieu scolaire** (ATELIER)

Florence Gil, enseignante de yoga.

VENDREDI 18 JUIN 2027, DE 9 H 30 À 11 H 15

**Réveiller son enfance** (ATELIER)

Geneviève Devinat, formée à la pédagogie Montessori.

VENDREDI 18 JUIN 2027, DE 11 H 15 À 13 H

**Comment adapter notre communication à la jeunesse ?**

(ATELIER-CONFÉRENCE)

Stéphanie Personne, formatrice et coach en gestion du stress.

SAMEDI 30 JANVIER 2027, DE 9 H 30 À 13 H

**Autorité et créativité** (ATELIER-CONFÉRENCE)

Emilie Top Labonne, enseignante de yoga.

SAMEDI 13 MARS 2027, DE 9 H 30 À 11 H 15

**Comment adapter notre communication à la jeunesse ?**

(ATELIER-CONFÉRENCE)

Stéphanie Personne, formatrice et coach en gestion du stress.

SAMEDI 13 MARS 2027, DE 11 H 15 À 13 H

**Qu'est-ce qu'un enfant ?** (ATELIER-CONFÉRENCE)

Yael Bloch, enseignante en lycée.

SAMEDI 22 MAI 2027, DE 9 H 30 À 11 H 15

**Réveiller son enfance** (ATELIER)

Geneviève Devinat, formée à la pédagogie Montessori.

SAMEDI 22 MAI 2027, DE 11 H 15 À 13 H

**Yoga et créativité en milieu scolaire** (ATELIER)

Florence Gil, enseignante de yoga.



LES VENDREDIS

19 MARS 2027

18 JUIN 2027

DE 9 H 30 À 13 H

ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF MODULE

179 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



LES SAMEDIS

30 JANVIER 27

13 MARS 27

22 MAI 27

DE 9 H 30 À 13 H

TARIF MODULE

179 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



## Nos partenaires

### Les Forums France-Inde

Ils ont été créés il y a quelques années par un collectif d'amis de l'Inde, français et indiens, des dirigeants d'entreprises, des journalistes qui estimaient que la place accordée à l'Inde dans les grands médias francophones était insuffisante. C'est un espace d'échanges francophone destiné à « témoigner autrement de la réalité indienne ». Les Forums publient des analyses, des études, des reportages, organisent des débats avec des experts, sous forme de webinaires ou de podcasts à retrouver sur leur site internet [www.lesforumsfranceinde.fr](http://www.lesforumsfranceinde.fr).

L'EFY et les Forums France-Inde organisent en partenariat différents événements liés à l'actualité indienne ou autour de personnalités et d'ouvrages inspirants : webinaire sur la Kumbhmela, soirée-débat au siège de l'EFY à propos des différents enjeux de l'eau en Inde (2025), rendez-vous littéraire avec Vanessa Dougnac, correspondante pendant plus de 25 ans en Inde (2026)...



# Nos partenaires

## L'ISTR

### Le Certificat universitaire « Cultures et spiritualités d'Asie »

Depuis 2014, l'Institut de Science et de Théologie des Religions, qui fait partie de l'Institut Catholique de Paris, propose, en partenariat avec les Facultés Loyola, une formation unique en son genre, à la fois ouverte et académique, consacrée à l'acquisition d'une culture générale sur les grandes civilisations asiatiques. Connaître l'autre, acquérir des repères, changer de regard, entrer en contact : tels sont ses objectifs, en ces temps de mondialisation accélérée. D'une durée d'un an, elle s'adresse aux journalistes, salariés d'entreprises internationales et d'ONG, personnels d'ambassades et de consulats, pratiquants et professeurs de yoga, de tai chi, de zen, voyageurs désireux de comprendre leurs découvertes, et à toute personne intéressée par la rencontre avec l'Orient.

### Enseignants

Marc Ballanfat, indianiste, enseignant aux Facultés Loyola.

Nicolas Boin-Principato, indianiste, enseignant à l'INALCO.

Antony Boussemart, bibliothécaire à l'École Française d'Extrême-Orient, président de l'Union bouddhiste de France.

Liu Qiuchi, sinologue, enseignante à la Sorbonne.

Christophe Decoudun, sinologue et historien de l'art bouddhique, directeur du DU Cultures et spiritualités d'Asie.

Gisèle Siguier-Sauné, philosophe et anthropologue des religions.

### Rythme des études

Une journée par semaine en présentiel, le mercredi de 8 h à 12 h et de 14 h à 16 h, à partir de la mi-septembre 2026.

À quoi s'ajoutent :

- un cours du tronc commun des DU (présentiel ou hybride),
- l'accès libre aux conférences ou colloques organisés par l'Institut Catholique de Paris,
- l'accès libre aux bibliothèques de l'Institut Catholique de Paris et à leurs services.

### Validation

Un travail écrit ou une épreuve orale par cours.

### Conditions d'accès

Pas de condition de diplôme ou de niveau universitaire mais une forte motivation pour le travail de lecture et d'approfondissement. À l'inscription, il vous sera demandé une lettre de motivation et un CV, puis un entretien avec le directeur des études.

### Tarifs

Se renseigner auprès du secrétariat de l'ISTR.

Formation continue possible : [istr.theologie@icp.fr](mailto:istr.theologie@icp.fr)

Cette inscription donne droit au statut d'étudiant.

# Nos partenaires

## L'ISTR

### Le DU (Diplôme Universitaire)

#### « Cultures et spiritualités d'Asie – composante Monde indien »

Cette formation approfondie sur un an s'adresse à ceux qui ont obtenu le Certificat et souhaitent aller plus loin pour accéder à un diplôme universitaire. Unique en France, elle a vu le jour en 2015 grâce à un partenariat entre l'EFY et l'Institut de Science et de Théologie des religions.

#### Intervenants

Christophe Decoudun, sinologue et historien de l'art bouddhique, directeur du DU Cultures et spiritualités d'Asie.

Gisèle Siguier-Sauné, philosophe et anthropologue des religions.

Eva Szily, sanskritiste, docteure en études indiennes.

Ysé Tardan-Masquelier, indianiste et présidente de l'EFY.

Y participent également des spécialistes du monde indien, enseignants et chercheurs appartenant à de prestigieuses institutions (CNRS, EHESS, INALCO, CEIAS).

#### Cursus

Cours de 2 h/semaine, regroupés le mercredi :

- Introduction à la langue sanskrite [1<sup>er</sup> semestre]
- Religions et sagesses du sous-continent [1<sup>er</sup> semestre]
- Étude de textes traditionnels à partir du cours de sanskrit [2<sup>e</sup> semestre]
- Histoires d'échanges et de rencontres avec le monde indien [2<sup>e</sup> semestre]
- Séminaire « Dialogue entre le christianisme et les traditions d'Asie » [1<sup>er</sup> semestre et 2<sup>e</sup> semestre]

#### Validation

Rédaction d'un mémoire d'une trentaine de pages qui finalise la formation.

#### Rythme des études

- le mercredi de 14 h 30 à 18 h 30 au premier semestre ;
- le mercredi de 11 h à 13 h et de 14 h 30 à 18 h 30 au deuxième semestre.

#### Tarifs

Se renseigner auprès du secrétariat de l'ISTR.

Cette inscription donne droit au statut d'étudiant.

#### Informations détaillées, programme, horaires

Secrétariat de l'ISTR

21, rue d'Assas 75006 Paris

tél. 01 44 39 84 80

istr.theologie@icp.fr

www.icp.fr/theologicum

## **CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION AUX ÉVÉNEMENTS DU CATALOGUE AUDITEURS LIBRES/ANCIENS ÉLÈVES**

### **Modalités de règlement**

Pour vous inscrire, il suffit de cliquer sur le lien de réservation et de paiement en ligne disponible pour chaque offre. Le règlement s'effectue par carte bancaire via la plateforme **PayAsso** du Crédit Mutuel. Nous proposons **le paiement comptant, ou pour certains évènements, en plusieurs fois** (cela correspond à des paiements automatiques espacés d'un mois).

Si votre inscription a été validée, c'est qu'il y a encore des places libres. Nous vous enverrons au plus vite une confirmation d'inscription.

Si votre inscription n'a pas été acceptée, c'est que l'évènement est complet. Veuillez contacter le secrétariat ([info@efy.asso.fr](mailto:info@efy.asso.fr)) pour vous inscrire sur une liste d'attente ou faites un autre choix.

Attention, certains évènements demandent une pré-inscription auprès du secrétariat.

**Toute inscription aux conférences nécessite que vous soyez à jour de votre cotisation EFY de 6 €** (si vous êtes élève de l'EFY, vous en bénéficiez déjà).

### **Délai de rétractation**

Vous disposez d'un délai de 14 jours calendaires à compter du paiement de votre inscription pour vous rétracter, sauf si la formation a débuté avant la fin de ce délai et que vous avez explicitement accepté que votre droit de rétractation soit perdu dès le début de la formation.

Pour exercer ce droit, vous devez nous notifier votre décision de rétractation :

- par écrit email : [info@efy.asso.fr](mailto:info@efy.asso.fr)
- par courrier postal à l'adresse suivante : École Française de Yoga, 3 rue Aubriot 75004 Paris

Les personnes qui se désistent en cours de formation abandonnent la totalité du règlement sauf justificatif médical.

### **Droit des données**

L'EFY respecte le droit des données en vigueur et notamment le Règlement Général sur la Protection des Données. En validant votre réservation avec un paiement en ligne, vous nous confiez des données que nous collectons dans le but exclusif de les communiquer aux seuls destinataires habilités pour qu'ils les utilisent respectueusement. Elles vous sont, à tout moment, accessibles, sont modifiables, portables et effaçables. Pour plus d'informations ou exercer vos droits, contactez notre DPO : [info@efy.asso.fr](mailto:info@efy.asso.fr)

Nous nous réservons le droit d'apporter toute modification au programme, en cas de force majeure.

**École Française de Yoga**

3 rue Aubriot, 75004 Paris

Tél : 01 42 78 03 05 – e-mail : [info@efy.asso.fr](mailto:info@efy.asso.fr)

SIRET 309 320 562 000 15 – Code APE 8551Z

[ecolefrancaisedeyoga.fr](http://ecolefrancaisedeyoga.fr)

# les acteurs de la compétence

créateurs d'avenirs professionnels



Crédits photos : tous droits réservés  
Ysé Tardan-Masquelier, Patrick Tomatis,  
Régis Vereecke et Valérie Kerhir (page 15)  
Design graphique : Caroline Vincent