



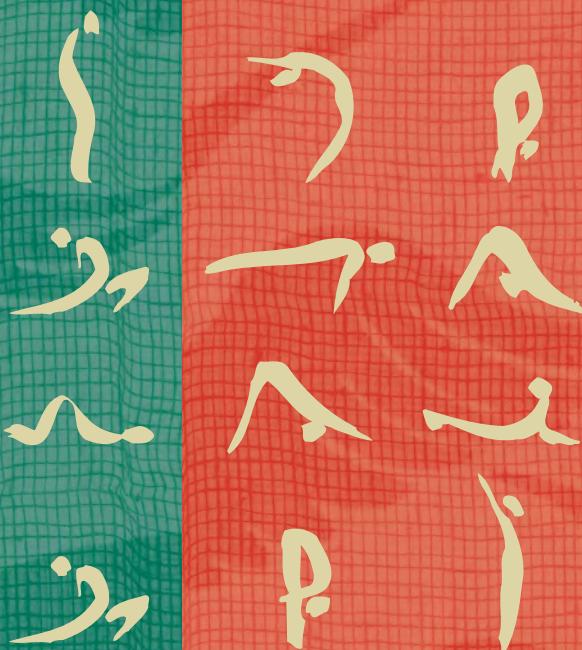
le temps du **yoga**

FÉDÉRATION NATIONALE DES ENSEIGNANTS DE YOGA

Séminaires de yoga

Enseignants et pratiquants

HIVER
PRINTEMPS
ÉTÉ
AUTOMNE
2026



FNEY	Fédération Nationale des Enseignants de Yoga
SNPY	Syndicat National des Professionnels du Yoga
AGAY	Association Générale des Adepts du Yoga
EFY	École Française de Yoga (Paris)
EFYSO	École Française de Yoga du Sud-Ouest
EFYO	École Française de Yoga de l'Ouest
EAY	École Alsacienne de Yoga
EFYSE	École Française de Yoga du Sud-Est
EFYLILLE	École Française de Yoga de Lille
EFYARA	École Française de Yoga Auvergne Rhône-Alpes
EFYP	École Française de Yoga de Provence
EFYMP	École Française de Yoga Midi-Pyrénées

Sommaire

6 Écoles françaises de yoga

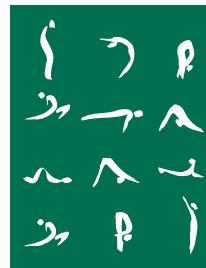
7 Index des séminaires

- 7 Séminaires d'hiver
- 8 Séminaires de printemps
- 9 Séminaires d'été
- 11 Séminaires d'automne

12 Lieux d'accueil

- 12 Paris-Marais
- 26 Centre Assise
- 30 Château de Magny en Morvan
- 32 Domaine de la Chapelle
- 36 L'Arche de Saint-Antoine
- 38 Terrasses de La Moglais
- 40 Domaine de la Chrysalide

45 Conditions générales d'inscription



**FÉDÉRATION
NATIONALE
DES ENSEIGNANTS
DE YOGA**

La FNEY a été fondée en 1967 par un groupe d'enseignants de yoga qui désiraient promouvoir une pratique de qualité, organiser leur profession et susciter, autour du yoga, un courant de culture et de spiritualité sans aucun sectarisme. Riche aujourd'hui de plus de 700 enseignants, formés en quatre ans, au sein des neuf Écoles Françaises de Yoga, la Fédération a une audience nationale. Elle est reconnue comme interlocuteur valable par les pouvoirs publics. Elle a été à l'origine de la création de l'Union Européenne de Yoga.

RÉSERVATION EN TEMPS RÉEL ET PAIEMENT EN LIGNE AVEC PAYASSO

Nous proposons **le paiement comptant ou bien en 3 fois sans frais**, cela correspond à des paiements automatiques espacés d'un mois.

ATTENTION

Pour une éventuelle prise en charge au titre de la formation continue, s'adresser au secrétariat **avant toute inscription** :
info@fney.asso.fr

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE





Un temps de vacances intérieures...

PARTAGER UNE EXPÉRIENCE DE QUALITÉ

En un temps où prolifèrent les stages de toutes sortes, ces séminaires s'inscrivent dans une exigence de qualité. Ils s'adressent à tous ceux qui désirent commencer le yoga, ou en approfondir la connaissance, quel que soit leur niveau. Les séminaires sont animés par des enseignants choisis pour leur expérience pédagogique, leur évolution personnelle et les responsabilités qu'ils ont su assumer au sein de la FNEY, ou dans les Écoles de formation à l'enseignement du yoga qui leur sont affiliées.

S'OUVRIR AU MONDE ACTUEL

Parallèlement à une pratique accrue du yoga, chacune de ces semaines propose des cycles de conférences ou des ateliers. Les thèmes sont choisis pour leur importance dans la compréhension du monde actuel et de l'être humain contemporain, ou dans la connaissance des bases culturelles et spirituelles du yoga. La vie de groupe, la qualité des lieux d'accueil et le rayonnement personnel des enseignants et des conférenciers contribuent à la découverte de dimensions nouvelles, permettant aux participants de recueillir pleinement les fruits de ce temps de vacances intérieures.



... ou un temps pour se perfectionner

TITULARISER LES ENSEIGNANTS STAGIAIRES

Les études d'enseignant de yoga, telles que la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga les reconnaît, comportent quatre années d'approfondissement dans la connaissance de soi et l'assimilation des éléments pédagogiques nécessaires à la transmission du yoga. Cette formation, dispensée par les écoles affiliées, constitue la démarche initiale. Lui succède un perfectionnement, absolument indispensable à la poursuite de l'évolution personnelle, comme à la progression dans l'enseignement. Les enseignants stagiaires choisissent leur séminaire de titularisation dans ce programme et, s'ils restent stagiaires plus d'un an, ils accomplissent un séminaire FNEY chaque année.

CONTINUER À PERFECTIONNER LES ENSEIGNANTS TITULAIRES

Quant aux enseignants titulaires, ils établissent leur cursus de perfectionnement sur un rythme de trois ans. Un an sur trois, au minimum, ils s'inscrivent dans un séminaire FNEY. Les deux autres années, ils peuvent aussi porter leur choix sur l'un des stages agréés par la FNEY, dont la liste est publiée sur le site lemondeduyoga.org. Le « carnet des stages » est le témoin de leur régularité. Ce programme est également ouvert, s'ils le souhaitent, aux étudiants en cours de formation dans les Écoles Françaises de Yoga.

PROPOSER DE VÉRITABLES TRAVAUX DE RECHERCHE

Ce programme de séminaires est le fruit d'un important travail de réflexion de la part des formateurs de la FNEY, ce qui permet chaque année d'apporter des nouveautés. Il propose aux enseignants et futurs enseignants de véritables travaux de recherches sur des thèmes touchant au cœur même du yoga, selon des approches pluridisciplinaires qui garantissent la liberté de chacun.

Les écoles françaises de yoga

École nationale

École Française de Yoga de Paris (EFY)

Co-directrices : Carole Marinheiro et Anne Ulpat
01 42 78 03 05 / www.ecolefrancaisedeyoga.fr

Écoles régionales

École Française de Yoga du Sud-Ouest (EFYSO)

Directeur de formation : Alain Bonnasse-Gahot
Directeur des projets et programmes : Jean-Pierre Laffez
06 81 31 02 60 / www.yoga-energie.org

École Française de Yoga de l'Ouest (EFYO)

Direction : Véronique Charroux et Yann Gautier
06 29 93 22 46 / www.efyo.fr

École Alsacienne de Yoga (EAY)

Directrice : Dominique Christ
06 83 12 81 40 / www.eayoga.org

École Française de Yoga de Lille (EFY Lille)

Directrice : Lan Phan
06 62 33 40 95 / www.efy-lille.fr

École Française de Yoga du Sud-Est (EFYSE)

Directeur : Boris Tatzky
06 25 77 44 01 / www.ecoleyoga-aix.net

École Française de Yoga Auvergne Rhône-Alpes (EFYARA)

Directeur : Boris Tatzky
06 70 31 27 27 / www.ecoleyoga-lyon.net

École Française de Yoga de Provence (EFYP)

Directrice : Patricia Born
06 14 39 12 40 / efyp.free.fr

École Française de Yoga Midi-Pyrénées (EFYMP)

Directeur : Olivier Mazet
06 45 78 14 27 / efymp.com

Index des séminaires

Hiver

Printemps

Été

Automne

Hiver

L'énergie des couleurs

DU 22 FÉVRIER (14 H) AU 27 FÉVRIER 2026 (18 H)
avec Sabine Douchaina et Sandy Hinzelin
> Paris-Marais



Yoga au Féminin

DU 19 AVRIL (13 H) AU 24 AVRIL 2026 (16 H)
avec Gianna Dupont et Sophie Lampel
> Centre Assise



27

Instant suspendu de Poésie et du vivant

DU 19 AVRIL (18 H) AU 25 AVRIL 2026 (14 H)
avec Catherine Masson et Pascale Senk
> Domaine de la Chrysalide



41

Le sens de la Terre : Bhumi

DU 19 AVRIL (18 H) AU 25 AVRIL 2026 (14 H)
avec Isabelle Morin-Larbey et Nicolas Monseu
> Domaine de la Chapelle



33

Présence à soi, aux autres... au monde...

DU 20 AVRIL (9 H) AU 25 AVRIL 2026 (13 H)
avec Frédérique Valour et Alexandre Astier
> Paris-Marais



14

Yoga et écriture : habiter son geste, habiter son langage

DU 26 AVRIL (13 H) AU 1^{ER} MAI 2026 (16 H)
avec Félicia Narboni et Françoise Le Golvan
> Centre Assise



28

La vie des émotions

DU 26 AVRIL (14 H) AU 1^{ER} MAI 2026 (18 H)
avec Stéphanie Lagarde-Derouiche et
Silvia d'Intino
> Paris-Marais



15

Se tenir debout, s'élever, s'accomplir

DU 26 AVRIL (14 H) AU 1^{ER} MAI 2026 (18 H)
avec Carole Marinheiro, Anne Ulpat et
Carole Jeanne
> Paris-Marais



16

Yoga, méditation, écriture : tisser le Fil de Soi

DU 26 AVRIL (18 H) AU 2 MAI 2026 (14 H)
avec Isabelle Thévenet et Capucine Ruat
> Domaine de la Chrysalide



42

Les fascias, l'odyssée intérieure

DU 12 JUILLET (18 H) AU 18 JUILLET 2026 (14 H)
avec Maëva Morin et Marie Lecuyer
> Domaine de la Chrysalide



43

Quand le souffle devient geste... Yoga et calligraphie japonaise dans l'esprit du zen

DU 12 JUILLET (18 H) AU 18 JUILLET 2026 (14 H)
avec Sylvie Massart et Marie-Amélie Clerc
> Château de Magny en Morvan



31

Être à soi-même son propre maître et son propre disciple

DU 6 JUILLET (9 H) AU 11 JUILLET 2026 (13 H)
avec Ananda Ceballos et Raphaël Voix
> Paris-Marais



17

Yoga – Sons et rythmes des mantras védiques

DU 6 JUILLET (9 H) AU 11 JUILLET 2026 (13 H)
avec Cristina Sosa et Riccardo Nova
> Paris-Marais



18

Danse de Shiva et rythmes de vie

DU 12 JUILLET (18 H) AU 18 JUILLET 2026 (14 H)
avec Isabelle Morin-Larbey et Liliane Cattalano
> Domaine de la Chapelle



34

Après le chaos, d'autres possibles ?

DU 13 JUILLET (9 H) AU 18 JUILLET 2026 (13 H)
avec Sophie Piollet et Gisèle Siguier-Sauné
> Paris-Marais



20



Mouvement, stabilité, immobilité

DU 19 JUILLET [14 H] AU 24 JUILLET 2026 [18 H]
avec Annie Hamelin, Gianna Dupont et Alexandre Astier

> Paris-Marais

21



Mantras : une pratique ancestrale de la tradition indienne

DU 3 AOÛT [18 H] AU 9 AOÛT 2026 [14 H]
avec Eveline Grieder et Arnaud Didierjean
> Arche de Saint-Antoine

37



L'expérience du samâdhi au quotidien

DU 9 AOÛT [18 H] AU 15 AOÛT 2026 [14 H]
avec Boris Tatzky et Jean-Michel Creisméas
> Domaine de la Chapelle



35

Le corps dans tous ses états : yoga et danse

DU 23 AOÛT [18 H] AU 29 AOÛT 2026 [14 H]
avec Isabelle Blanchard-Teissier et Dany Beltran-Smadja
> Domaine de la Chrysalide



44

Laisser jaillir l'élan vital, yoga et argile

DU 17 OCTOBRE [13 H] AU 23 OCTOBRE 2026 [16 H]
avec Pascale Brun et Bénédicte de Nazelle
> Centre Assise



29

S'ouvrir et se connaître : yoga et arts de l'Inde

DU 19 OCTOBRE [9 H] AU 24 OCTOBRE 2026 [13 H]
avec Françoise Cappelle et Alexandre Astier
> Paris-Marais



22

Gouttes d'eau

DU 19 OCTOBRE [9 H] AU 24 OCTOBRE 2026 [14 H]
avec Laura Giovanella et Silvia d'Intino
> Paris-Marais



23

Le yoga et les enfants*

DU 25 OCTOBRE [14 H] AU 30 OCTOBRE 2026 [18 H]
avec Yaël Bloch, Geneviève Devinat, Florence Gil et Émilie Top Labonne
> Paris-Marais



24

Le yoga et les seniors*

DU 25 OCTOBRE [14 H] AU 30 OCTOBRE 2026 [18 H]
avec Olivier Connesson, Delphine Mathé, Christophe Pasteur et Cristina Sosa
> Paris-Marais



25

* Séminaires n'ouvrant pas à la titularisation des enseignants stagiaires.



La cour d'un ancien hôtel particulier, avec son arbre plein de charme, son silence surprenant en plein centre de Paris, abrite le siège de la Fédération et de l'École Française de Yoga avec leurs salles de yoga.

Le logement et les repas ne sont pas inclus dans le prix. Nous tenons à votre disposition des informations à ce sujet. La voiture est déconseillée, compte tenu des difficultés de parking.

FNEY
3, rue Aubriot - 75004 Paris
Tél. 01 42 78 03 05
E-mail info@fney.asso.fr
Site www.lemondeduyoga.org

Accès
Métro, lignes 1 et 11 [Hôtel de Ville],
ligne 7 [Pont Marie], lignes 4 et 14 [Châtelet]
RER A, B et C [Châtelet-les-Halles]
Bus 38, 70, 72, 76, 96

L'énergie des couleurs

Paris-Marais

DU 22 FÉVRIER 2026
14 H

AU 27 FÉVRIER 2026
18 H

TARIF
750 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

Qu'est-ce que la couleur et comment agit-elle sur notre psychisme ? Comment nous aide-t-elle pour calmer le mental discursif et pour ressentir des plans plus subtils de notre être ?

Dans le cadre d'un yoga complet, notre pratique nous sensibilise aux couleurs de l'arc-en-ciel ainsi qu'aux trois modes de l'expression de l'énergie (trois *gunas*). Nous nous appuyons sur le développement du sens subtil de la vue (regard intérieur). Les couleurs seront aussi mises en lien avec les *tattvas* et les *chakras*.

ANIMATRICE

Sabine Douchaina

Formatrice à l'EFY de Paris et à l'Académie du Yoga de l'Énergie, Paris Île-de-France.

L'alchimie intérieure dans le bouddhisme tibétain

Dans les *tantras*, les émotions perturbatrices (*kleśa*) ne sont pas à supprimer. Elles peuvent devenir, par un travail de transformation intérieure, des vecteurs de réalisation spirituelle. En choisissant d'affronter les forces chaotiques du désir, de la colère, de la peur... il est possible de travailler avec elles de manière à les canaliser dans une expression créative, et de s'engager avec plus de sagesse au quotidien.

CONFÉRENCIÈRE

Sandy Hinzelin

Docteure en philosophie et professeure de yoga tibétain, auteure de plusieurs livres sur le bouddhisme.

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



Présence à soi, aux autres... au monde...

Nous appuyant sur une pratique progressive faite d'enchaînements, de postures statiques, avec comme support le souffle, nous essaierons d'aller vers une écoute plus fine de nos perceptions physiques et psychiques. Cette présence à soi peut nous conduire vers une attention plus grande à l'autre et au monde qui nous entoure, pour davantage de respect et de non nuisance, en référence à *ahimsa*, le premier des *yamas* sur lequel repose toute la pratique du yoga.

ANIMATRICE

Frédérique Valour

Formatrice à l'EFY de Paris (lignée Énergie), membre du conseil d'administration de la FNEY.

À partir d'une sélection d'exemples d'œuvres d'art de l'Inde (sculpture, architecture des temples, peinture, poésie...) et d'extraits des grands textes fondateurs des diverses spiritualités indiennes (Upanishad, Bhagavad-Gita, Mahabharata, Ramayana, poésies mystiques, *sutra* du Buddha) nous proposerons une réflexion culturelle et spirituelle sur la présence à soi, aux autres et au monde : mieux se connaître et mieux comprendre l'autre par l'intermédiaire de la culture de l'Inde ancienne.

CONFÉRENCIER

Alexandre Astier

Docteur en histoire de l'art de l'Inde, membre du Centre de recherches sur l'Extrême-Orient de l'Université de la Sorbonne et enseignant à l'École du Louvre.

Paris-Marais

DU 20 AVRIL 2026
9H

AU 25 AVRIL 2026
13H

TARIF
750 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

La vie des émotions

Que nous enseigne le yoga à propos des émotions ? En latin, c'est l'idée d'un mouvement vers l'extérieur (*e-moveo*), une « sortie (de l'âme) » qui caractérise les émotions. Dans la pensée indienne, elles s'apparentent plutôt aux « états » de l'âme (*bhāva*). On distingue entre émotions « stables » et émotions « distinctes », accompagnées d'émotions « subtiles » ou « subséquentes ».

Tout en donnant accès à l'intériorité, les émotions se révèlent être des points de contact avec les autres et avec l'ensemble de la création. Dans le *Nātyaśāstra*, le tout premier traité du théâtre indien (II^e s. av. J.-C – II^e s. après) émerge une théorie des émotions dont le cœur est la notion de « saveur » (*rasa*).

Si Patañjali n'évoque pas directement les émotions dans les *Yogasūtra*, la valeur qu'il accorde, par exemple, à la « joie » (*ānanda*) ou à l'« apaisement » (*sānti*), montre une réelle attention pour la vie des émotions, jusqu'à l'accomplissement du yogin.

ANIMATRICE

Stéphanie Lagarde-Derouiche

Formatrice à l'EFY de Paris (lignée Madras).

CONFÉRENCIÈRE

Silvia d'Intino

Docteure de l'EPHE, chargée de recherche du CNRS.

Paris-Marais

DU 26 AVRIL 2026
14H

AU 1^{ER} MAI 2026
18H

TARIF
750 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



Se tenir debout, s'élever, s'accomplir

Se redresser. S'ouvrir. Respirer amplement et même mieux, accueillir le souffle qui anime notre posture : telle est la proposition du yoga de Nil Hahoutoff, le souffle nous invitant à harmoniser les différentes composantes qui nous constituent afin d'accéder à notre dimension d'Être. La pratique proposée explorera les différentes voies posturales et respiratoires pour y parvenir ou s'en approcher, en travaillant notamment sur les ceintures pelvienne et scapulaire.

ANIMATRICES

Anne Ulpat et Carole Marinheiro

Anciennes de l'EFY, sont enseignantes et formatrices en yoga (lignée Nil Hahoutoff), formées par Patrick Tomatis, co-directrices de l'EFY.

Dès lors que l'on s'ancre dans notre profondeur, qu'est-ce qui s'accomplit dans le geste créatif ? À travers des ateliers d'expression artistique accessibles à toutes et tous, nous explorerons cette question dans ses articulations individuelle et collective.

CONFÉRENCIÈRE

Carole Jeanne

Professeure d'arts plastiques, enseignante de yoga formée à l'École Française de Yoga-Lille, illustratrice.

Paris-Marais

DU 26 AVRIL 2026
14 H

AU 1^{ER} MAI 2026
18 H

TARIF
750 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

Être à soi-même son propre maître et son propre disciple

Inspiré par Krishnamurti, ce séminaire proposera un yoga postural comme un art de l'écoute, pour sentir et s'ouvrir, pas à pas, à une présence intérieure qui guide sans contraindre. Ensemble, nous explorerons un yoga vivant, libre, enraciné dans l'intelligence du corps.

ANIMATRICE

Ananda Ceballos

Docteur en philosophie, spécialisée en études indiennes, formatrice à l'EFY de Paris (lignée Énergie).

Transmettre le yoga

Ce cycle de conférences explorera les dynamiques de transmission du yoga à travers les siècles, en interrogeant les pédagogies qui lui sont associées. Comment les pratiques yogiques ont-elles été enseignées ? Qui sont les acteurs clés de cette transmission (gurus, acharyas, yogis, pratiquants) ? Quelle influence la rencontre avec l'Europe a-t-elle exercée sur ces processus ?

Enfin, dans un monde globalisé, comment les modes de transmission évoluent-ils aujourd'hui ? Chaque conférence sera enrichie par des études de cas ethnographiques précises, afin de réfléchir ensemble à ce qui importe véritablement dans la transmission du yoga.

CONFÉRENCIER

Raphaël Voix

Ethnologue, chargé de recherches au CNRS, membre du Centre d'Études sud-Asiatiques et Himalayennes (EHESS/CNRS).

Paris-Marais

DU 6 JUILLET 2026
9 H

AU 11 JUILLET 2026
13 H

TARIF
750 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



Yoga – Sons et rythmes des mantras védiques

Dans l'univers védique, la vision cyclique propre à l'hindouisme s'exprime à travers le rythme (ou le mètre) des mantras et à travers plus de cinquante sons issus de sa langue originale (proto indo-européenne). D'une précision mathématique, chaque son de l'alphabet védique est considéré, en lui-même, comme un mantra, tenant une place précise dans une logique complexe transmise oralement depuis des millénaires en Inde.

Cette semaine de pratique du yoga, mouvement rythmé et de méditation aura pour point d'ancrage l'étude de certains des mantras les plus importants du « *Rgveda* » et du « *Yajurveda* ». Notre corps sera l'instrument du processus d'intériorisation des mantras. En nous concentrant sur leur expression rythmique/métrique et en nous appuyant sur le yoga de Nil Hahoutoff, nous pourrons vivre les différentes postures du yoga classique et les enchainements colorés par notre propre inspiration.

Ainsi chaque son de l'alphabet nous mettra en relation avec les puissantes symbologies cosmiques indo-européennes.

ANIMATRICE

Cristina Sosa

Formatrice à l'EFY de Paris (lignée Nil Hahoutoff), membre du conseil d'administration de la FNEY.

CONFÉRENCIER

Riccardo Nova

Compositeur Italien, Riccardo Nova a étudié au conservatoire G. Verdi de Milan, à la *Civica Scuola di Musica* de Milan et à l'*Accademia Chigiana* de Sienne. Parallèlement, il a étudié la musique indienne du sud auprès de M.T. Raja Kesari, ce qui l'a amené à inclure les percussions indiennes au sein des œuvres qu'il compose pour des formations occidentales.

Paris-Marais

DU 6 JUILLET 2026

9H

AU 11 JUILLET 2026

13H

TARIF

750 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

Du chaos à la vacuité

Au coin d'un tapis, dans le quotidien, à la butée d'une épreuve, d'un blocage, le chaos peut émerger sans que l'on s'y attende. Nous perdons pied, nos équilibres vacillent, l'ancrage, le centre s'amenuise, rien auquel se raccrocher. Le chaos nous isole, nous sépare de nous et des autres... et pourtant, une force fragile, une lumière cachée, un appui qu'on croyait disparu nous ouvre vers un nouvel ordre, un apaisement, la vacuité... Le fil d'or de la pratique dénoue et tisse notre transformation.

ANIMATRICE

Delphine Mathé

Formatrice dans la lignée du geste Méditatif à l'EFY de Paris et Lille, sophrologue.

Paris-Marais

DU 13 JUILLET 2026

9H

AU 18 JUILLET 2026

13H

TARIF

750 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

Chaos : indifférenciation, confusion, illusions, dépendances, manque d'espace, tyrannie de l'immédiat.

Vacuité : lucidité, espace, souffle, respiration, interdépendance, résonance. L'ouvert.

Qu'est-ce qui est en jeu dans ce cheminement de l'un à l'autre ? Rien de plus que la liberté. Celle de notre capacité à ne pas nous enfermer dans une vision étiquetée, réductrice et imposée du réel. Mettre en acte notre inventivité, créatrice de sens et d'ouverture. Textes bibliques et indiens nourriront notre réflexion.

CONFÉRENCIÈRE

Gisèle Siguier-Sauné

Philosophe, DEA d'anthropologie religieuse, spécialiste des textes de l'Inde ancienne.

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



Après le chaos, d'autres possibles ?

Paris-Marais

Nous avons tous un jour lu ou entendu qu'« *il faut avoir du chaos en soi pour accoucher d'une étoile qui danse* ». cf. Nietzsche

Récemment une conférence a eu pour titre: « *Prendre soin au milieu du chaos : l'invention des possibles* » (festival Étonnantes voyageurs).

Quoi qu'il en soit, de ces chaos extérieurs comme intérieurs, il y aurait comme une possibilité d'une autre naissance, d'un autrement, d'une inventivité, d'un ré-ajustement perpétuel.

Comme si de la vacuité après le chaos, un souffle nouveau et jaillissant pouvait enfin advenir. Par la pratique et l'étude des textes nous cheminerons ensemble vers ces intimes et universels possibles.

ANIMATRICE

Sophie Piollet

Formatrice à l'EFY de Paris (lignée Madras).

CONFÉRENCIÈRE

Gisèle Siguier-Sauné

Philosophe, DEA d'anthropologie religieuse, spécialiste des textes de l'Inde ancienne.

DU 13 JUILLET 2026
9 H

AU 18 JUILLET 2026
13 H

TARIF
750 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

Mouvement, stabilité, immobilité

Paris-Marais

Les notions de mouvement et de stabilité structurent une partie importante de la pensée, de la spiritualité et de l'art de l'Inde ancienne. Dès les origines, dans les Veda, le mot « *yoga* » peut noter divers mouvements qui s'opposent à la stabilité du repos et de la semi-sédentarité. Mouvement et stabilité peuvent se lire dans les mythes, la poésie mystique et l'art hindou.

Pour la pratique, nous alternerons enchaînements-*karana* et postures-*āsana* qui se complètent comme la respiration, inspiration et expiration sont mouvements, les suspensions sont immobilités. Laisser le corps s'exprimer à travers la fluidité des mouvements qui s'enchaînent, reliés entre eux par le souffle, par le geste juste et conscient dans une attitude de lâcher prise, s'immobiliser dans la posture bien situé en son centre et vivre l'ambiance créée.

CO-ANIMATRICE

Gianna Dupont

Formatrice d'enseignants, de formateurs de yoga à l'EFY de Paris et à l'Académie du yoga de l'Énergie de Paris et Bordeaux. Co-directrice de l'Académie du yoga de l'Énergie de Paris, co-présidente de la FNEY et secrétaire générale de l'EFY.

CO-ANIMATRICE

Annie Hamelin

Formatrice à l'EFY de Paris. Co-directrice, formatrice à l'Académie de l'Énergie Paris Île-de-France et Bordeaux.

DU 19 JUILLET 2026
14 H

AU 24 JUILLET 2026
18 H

TARIF
750 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



S'ouvrir et se connaître : yoga et arts de l'Inde

Par l'expérience, nous découvrons que s'ouvrir à soi, à l'autre, au monde amène à se connaître. En habitant notre corps dans la conscience du souffle qui le parcourt et du geste, le yoga nous conduit sur ce chemin. À la lueur de cette sagesse incarnée, ouvrirons-nous à nos sensations, nos perceptions, nos émotions par la pratique posturale, les enchaînements, l'attention, la concentration, la méditation, glissant de la manière de respirer à l'art de respirer.

Connaître et apprécier les arts de l'Inde (architecture des temples, sculpture, peinture, poésie...) demande de s'ouvrir à cette civilisation qui a vu naître et se développer le yoga tout en proposant également un itinéraire de connaissance de soi et de l'autre. Nous aborderons, à travers une sélection d'œuvres d'art, les thèmes du corps, du mouvement, de l'intériorité, du féminin et de notre interdépendance avec l'univers.

ANIMATRICE

Françoise Cappelle

Formatrice à l'EFY de Paris et à l'Académie du Yoga de l'Énergie Paris-Ile-de-France, membre du conseil d'administration de la FNEY, directrice adjointe de la rédaction de la Revue Française de Yoga.

CONFÉRENCIER

Alexandre Astier

Docteur en histoire de l'art de l'Inde, membre du Centre de recherches sur l'Extrême-Orient de l'Université de la Sorbonne et enseignant à l'École du Louvre.

Paris-Marais

DU 19 OCTOBRE 2026
9H

AU 24 OCTOBRE 2026
13H

TARIF
750 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

Paris-Marais

Après la terre, l'eau est par sa densité le deuxième des grands éléments (*mahâbhûta*). Une densité particulière, car l'eau s'adapte et prend « naturellement » la forme de tout contenant pour traduire l'idée d'une plénitude parfaite. Elle est aussi accueillante, réceptacle et matrice de vie. Le goût est son domaine sensoriel d'élection, car c'est par l'eau que toutes les saveurs sont connues. Plusieurs *âsana* se rapportent à l'eau, comme le poisson, la tortue, les grenouilles, les crocodiles... Que nous apprennent-ils de cet « appel » de l'eau, du niveau aquatique des sens et des perceptions ?

L'eau possède aussi la capacité d'accueillir la lumière pour « refléter » les lignes et les contours des corps qui approchent de la surface – eau-miroir exaltée dans la littérature du yoga et au-delà : lors du *nirodha*, la conscience est comparée à de l'eau pure et calme, reflétant son image comme « vidée de substance » ; ou bien c'est de l'eau en mouvement que ce flux continu de la conscience ordinaire. Ou encore, dans l'échauffement ascétique (*tapas*), l'éveil est comparable à une goutte luisante qui condense notre conscience cosmique (*buddhi*).

ANIMATRICE

Laura Giovanella

Formatrice à l'EFY de Paris (lignée Nil Hahoutoff), membre du conseil d'administration de la FNEY.

Paris-Marais

DU 19 OCTOBRE 2026
9H

AU 24 OCTOBRE 2026
14H

TARIF
750 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



L'enseignement du yoga aux différents âges de la vie

Le yoga et les enfants

En partant de la question fondamentale « *Yoga et enfants. De quel yoga parlons-nous ?* », nous expérimenterons différentes pistes pédagogiques en fonction des âges ou des contextes, un atelier quotidien sur les sens et une pratique en plein air. Nous vous proposerons de suivre, comme « fil d'Ariane », une approche où l'enfant est libre de ses mouvements, explorant son corps ainsi que ses relations à l'environnement de façon spontanée, ludique et joyeuse, accompagné par un adulte qui se trouve lui-même sur le chemin du yoga.

Plusieurs intervenantes, qui travaillent sur différents aspects du développement et de la relation humaine, seront invitées à des ateliers-conférences pour partager leurs connaissances sur la motricité, la sensorialité, certaines approches pédagogiques propices à la créativité et à la joie de l'enfant, mais aussi sur la dimension collective et notre enfant intérieur.

ANIMATRICES

Yaël Bloch

Enseignante de yoga, thérapeute IFS, auteure.

Geneviève Devinat

Enseignante de yoga, formée à la pédagogie Montessori, auteure.

Florence Gil

Enseignante de yoga, ancienne enseignante de l'Éducation nationale.

Émilie Top Labonne

Professeure des écoles, enseignante de yoga, formatrice, auteure.

Un programme détaillé sera distribué aux participants en début de séminaire.

Les deux groupes travailleront séparément avec deux moments communs :

- Les âges de la vie en Inde**

Ananda Ceballos

Docteur en philosophie, spécialisée en études indiennes, formatrice à l'EFY de Paris (lignée Énergie).

(CONFÉRENCE EN DÉBUT DE SEMAINE)

- Enfants, seniors, rencontre et synthèse**

Avec des animatrices des deux groupes.

(ATELIERS EN FIN DE SEMAINE)

La rue Aubriot s'est toujours efforcée de proposer un « *yoga généraliste* ». Mais les enseignants de yoga sont fréquemment amenés à rencontrer des publics aux problématiques spécifiques, du fait de l'âge ou de contextes particuliers. Ces deux séminaires entendent offrir un choix d'ateliers thématiques et de conférences dans une perspective pluridisciplinaire, ainsi qu'un espace d'expérimentation et de discussion.

Paris-Marais

DU 25 OCTOBRE 2026
14 H

AU 30 OCTOBRE 2026
18 H

TARIF
750 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

Séminaires n'ouvrant pas à la titularisation des enseignants stagiaires.

Le yoga et les seniors

Des thèmes de travail et de réflexion seront proposés à partir de situations et de contextes différents, tous en rapport avec les seniors.

Delphine Mathé partagera son expérience comme intervenante en EHPAD. Olivier Connesson évoquera son expérience d'un public très varié vivant en résidence autonomie, RPA (Résidences privées pour ainés), foyer-logement, etc. Un yoga pratiqué sur chaise et autour de la chaise. Christophe Pasteur montrera comment nous pouvons adapter les postures aux pratiquants seniors ayant certaines difficultés ostéo-articulaires.

Cristina Sosa interviendra sur la création des projets et la prévention des chutes. Plusieurs intervenant(e)s, qui travaillent sur différents aspects du développement et de la relation humaine, seront invité(e)s à partager leurs connaissances sous forme de conférences ou d'ateliers. Des éclairages seront ainsi donnés sur la motricité, les affects et les émotions, la vie intérieure, la sagesse, l'approche de la mort...

ANIMATEURS

Olivier Connesson

Formateur à l'EFY de Paris, yoga de l'Énergie.

Delphine Mathé

Formatrice à l'EFY de Paris (Le Geste Méditatif – lignée Farah-Rérolle), intervenante en EHPAD.

Christophe Pasteur

Ostéopathe D.O., enseignant d'anatomie à l'EFY de Paris (lignée Madras), D.U. d'ostéopathie, acupuncture et homéopathie appliquées à la périnatalité, membre du conseil d'administration de la FNEY.

Cristina Sosa

Formatrice à l'EFY de Paris (Hahoutoff), coordinatrice du groupe de recherches « *Yoga et seniors* », membre du conseil d'administration de la FNEY.

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE





Saint-Gervais est un petit village du Vexin situé à deux heures de Paris en transports en commun, une heure en voiture. Votre séminaire se déroulera dans une grande maison entourée d'un parc boisé, propice au silence.

Quelques chambres individuelles sont disponibles sur réservation auprès du centre avec un supplément à régler au centre. La voiture ainsi que le covoiturage sont fortement recommandés.

Centre Assise
29-31, rue Robert Guesnier – 95420 Saint-Gervais
Tél. 01 34 67 00 39
Site www.centre-assise.org

Accès
Saint-Gervais est à 60 km de Paris, 25 km de Cergy-Pontoise et à 2 km de Magny-en-Vexin. Accessible par la route [A13, A15], ou en transport en commun jusqu'à Cergy St-Christophe, puis prendre le car, ligne 9504 (infos sur www.transdev-idf.com).

Yoga au Féminin

Centre
Assise

DU 19 AVRIL 2026
13 H

AU 24 AVRIL 2026
16 H

TARIF
1 095 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ

Ce stage n'est pas ouvert aux femmes enceintes. Il demande une implication personnelle importante.

ANIMATRICE

Gianna Dupont

Formatrice d'enseignants, de formateurs de yoga à l'EFY de Paris et à l'Académie du yoga de l'Énergie de Paris et Bordeaux. Co-directrice de l'Académie du yoga de l'Énergie de Paris, co-présidente de la FNEY et secrétaire générale de l'EFY.

Nous étudierons l'anatomie de l'espace situé entre diaphragme et périnée, la mobilité de cet espace et des organes qui s'y trouvent lors de la respiration et de nos mouvements. Des ateliers seront associés à la théorie, pour une pratique affinant notre perception sensitive des éléments étudiés. Le ressenti et l'observation formeront le socle de nos explorations.

CO-ANIMATRICE

Sophie Lampel

Ostéopathe D.O., enseignante en école d'ostéopathie, thérapeute et formatrice en relaxation psychanalytique. Diplômée de l'EFY Paris, lignée yoga de l'Énergie.

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



Yoga et écriture : habiter son geste, habiter son langage

« L'écriture est l'art de toute présence. » Charles Juliet

L'art du yoga s'origine dans une mise en mouvement, un langage du corps qui vient prendre forme dans l'espace sur la partition du souffle. L'art d'écrire procède d'un geste intérieur qui trouve son chemin, sa réalisation dans la graphie des mots sur la page. Le sens de la pratique est alors de libérer le mouvement du vouloir, des craintes qui l'encombrent, d'en faire un geste habité engageant « le corps que l'on est ».

Dans le motif postural, la trame d'un écrit, se laisser surprendre, émerveiller par l'inattendu.

Temps de rencontre entre deux disciplines se nourrissant l'une de l'autre, ce séminaire alternera pratique de yoga et propositions d'écriture dans une démarche cadrée et bienveillante.

ANIMATRICE

Félicia Narboni

Formatrice à l'EFY de Paris (lignée Geste Méditatif), membre du conseil d'administration de la FNEY.

CO-ANIMATRICE

Françoise Le Golvan

Formatrice aux ateliers d'écriture, chanteuse et auteure.

Centre
Assise

DU 26 AVRIL 2026
13 H

AU 1^{ER} MAI 2026
16 H

TARIF
1 095 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

Laisser jaillir l'élan vital, yoga et argile

Venir s'exercer avec ce que l'on est, ombre et lumière, avec toi, avec soi, avec les autres dans un cadre défini par la pratique du yoga et de l'argile.

L'occasion de se rencontrer dans ses différentes potentialités, de les accueillir, de les nommer. Cheminer et laisser jaillir l'élan vital dans un esprit ludique et neuf.

ANIMATRICE

Pascale Brun

Formatrice à l'EFY de Paris et de l'Ouest (lignée Geste Méditatif), co-présidente de la FNEY et membre du conseil d'administration de l'EFY de Paris.

CO-ANIMATRICE

Bénédicte de Nazelle

Psychothérapeute, collaboratrice du Centre de thérapie initiatique fondé par Karlfried G. Dürckheim.

Centre
Assise

DU 17 OCTOBRE 2026
13 H

AU 23 OCTOBRE 2026
16 H

TARIF
1 095 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ

Le travail proposé à partir du « champ d'argile » ouvre sur des questions essentielles et personnelles. Dans le contexte du stage, il n'est pas conçu comme un travail psychothérapeutique. Chacun engagera sa responsabilité quant à son processus.

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE





Château
de Magny
en Morvan

Le château de Magny en Morvan est un centre entièrement dédié à la pratique de disciplines psychocorporelles et artistiques. Épris de beauté et engagés dans une démarche de yoga, nous veillons à assurer le déroulement harmonieux des stages dans tous les détails. Le calme et la nature préservée du Morvan, la douceur du parc à l'anglaise et du potager s'allient à la cuisine du jardin et au confort des chambres.

Chambres doubles, triples ou individuelles « côté jardin » ou au château, selon disponibilités. Attention, nous ne garantissons pas de chambres individuelles pour tous les participants. Les réservations se font uniquement auprès du centre et avec un supplément à régler à votre arrivée. Tapis, coussins et sangles sont fournis.

Château de Magny en Morvan,
Lieu-dit Magny - 58170 Millay
Tél. 06 63 43 28 63 / 06 13 64 44 32

E-mail contact@magnyenmorvan.fr
Site www.magnyenmorvan.fr
Accès Gare SNCF > Luzy ou Le Creusot-TGV

Quand le souffle devient geste... Yoga et calligraphie japonaise* dans l'esprit du zen

« Chaque calligraphie est pour moi l'occasion d'une recherche pour atteindre une réalisation vraie et personnelle » dit le calligraphe François Cheng. Parlerait-on différemment du yoga pour décrire la quête d'authenticité qui nous anime sur le tapis ?

Marie-Amélie Clerc nous initiera à la « Voie du trait » comme cheminement vers une méditation en acte, une « méditaction », pendant qu'en yoga, nous visiterons tous les espaces du corps pour les rendre plus fluides et lever les freins qui pourraient gêner l'expression libre du souffle dans le trait. Nous verrons sur le tapis comment trouver l'ancrage, le juste contact avec la terre qui donnera l'énergie dont a besoin le pinceau.

De la danse du pinceau sur le papier à la fluidité des *karana* dans le yoga se nouera la rencontre entre deux pratiques où la posture ne prend tout son sens que si elle devient geste de tout l'être.

*Nul besoin d'expérience antérieure de la calligraphie, ni de savoir peindre ou dessiner. Le matériel nécessaire sera fourni sur place.

ANIMATRICE

Sylvie Massart

Enseignante de yoga et formatrice à l'EFY de Paris et Lille (lignée Geste Méditatif). Enseignante d'anatomie pour le yoga, formée en yoga et en anatomie par Annemarie Hebeisen.

CONFÉRENCIÈRE

Marie-Amélie Clerc

Enseignante de yoga et de calligraphie japonaise, formée à l'EFY de Paris par Annemarie Hebeisen et Sylvie Massart.

DU 12 JUILLET 2026
18 H

AU 18 JUILLET 2026
14 H

TARIF
1 135 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE





Le domaine s'étend sur 100 hectares avec une forêt de pins et de chênes. Les senteurs de la garrigue sous un ciel toujours bleu vous accueillent dans un calme absolu. Il est situé tout près du beau village de Sigonce, dans le Sud-Est.

Le domaine est composé de maisons proposant des chambres à deux, trois ou quatre lits. Il n'y a pas de chambres individuelles. Les repas sont équilibrés et constitués en grande partie de légumes bio. Vous aurez le choix entre repas végétariens et repas traditionnels. Ce centre n'accepte pas de participants en demi-pension. Une piscine extérieure est à votre disposition.

Domaine de la Chapelle
Sigonce - 04300 Forcalquier
Tél. 04 92 75 83 16

Accès
Gare SNCF > La Brillanne (à 10 km du centre)
Aéroport > Marseille-Provence (à 110 km du centre)
Prévoir la location d'un taxi ou le covoiturage entre stagiaires.

Le sens de la Terre : Bhumi

Domaine de la Chapelle

DU 19 AVRIL 2026
18 H

AU 25 AVRIL 2026
14 H

TARIF
1 190 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

L'humain fait l'expérience d'être un corps terrestre, supporté par l'élément Terre : par ses gestes et mouvements, sa marche, son équilibre, son grandissement, sa pesanteur et sa légèreté, il est porté par cet « élément » constitutif de l'univers avec le pouvoir de s'y orienter. Le rapport à la terre offre une nouvelle forme d'évidence : celle de la présence de l'humain sur ce sol qui le supporte.

L'intention de ce séminaire est d'indiquer, à partir de certaines résonnances entre les pensées indiennes et occidentales et d'une pratique soutenue de yoga, en quel sens la terre n'est pas seulement un astre ou un globe considéré dans un système de cosmologie, mais le support et l'appui sur lequel l'humain repose, le mettant sans cesse en relation avec ce « tout » qui se présente à lui.

ANIMATRICE

Isabelle Morin-Larbey

Formatrice à l'EFY de Paris (lignée Madras), co-présidente de la FNEY, membre du conseil d'administration de l'EFY.

CONFÉRENCIER

Nicolas Monseu

Professeur de philosophie à l'université de Namur (Belgique) où il enseigne l'éthique et l'histoire de la philosophie. Il est également conférencier à l'EFY de Provence.



Danse de Shiva et rythmes de vie

Pour l'Inde, tout dans ce monde est cycle, rythme et vibration. À l'image du souffle qui nous visite à l'inspir et nous quitte à l'expir, la manifestation se résorbe et se déploie au rythme de la danse éternelle de Shiva Nataraja activant les cycles du temps : un geste qui se répète et se renouvelle constamment aussi bien dans les rites quotidiens honorant les astres et les divinités, dans la multiplicité des célébrations, que dans la spirale vertigineuse des réincarnations des âmes dans leur chemin d'évolution.

Nourrie par les textes de la Tradition, notre pratique de yoga, illustrée par les postures et leurs symboliques, nous permettra d'observer les mouvements cycliques de la vie dans toutes les dimensions de notre être, et d'y amener conscience et cohérence.

ANIMATRICE

Isabelle Morin-Larbey

Formatrice à l'EFY de Paris (lignée Madras), co-présidente de la FNEY, membre du conseil d'administration de l'EFY.

CONFÉRENCIÈRE

Liliane Cattalano

Titulaire d'un DEA de philosophie en études indiennes, enseigne l'histoire de l'hindouisme dans les EFY de Paris et du Sud-Ouest.

Domaine de la Chapelle

DU 12 JUILLET 2026
18 H

AU 18 JUILLET 2026
14 H

TARIF
1 190 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

L'expérience du samâdhi au quotidien

Les traditions et les textes de l'Inde présentent souvent le *samâdhi*, « l'absorption », comme une expérience ineffable, une transformation radicale et un événement exceptionnel, réservés à des êtres totalement réalisés, vivant en marge du monde. Pourtant, selon Patanjali, le *samâdhi* n'est rien d'autre que la méditation, comportant plusieurs niveaux.

Nous chercherons par la pratique complète du Hatha-Râja-Yoga, selon une pédagogie précise et rigoureuse, soutenue par les éclairages des textes, à ouvrir une voie vers l'expérience spirituelle du *samâdhi* en tant que réalité accessible au quotidien à tout pratiquant.

ANIMATEUR

Boris Tatzky

Formateur à l'EFY de Paris (lignée Énergie), directeur de l'EFYARA, auteur de *Le souffle, énergie du yoga* (éditions Le Courrier du Livre, Paris).

CO-ANIMATEUR

Jean-Michel Creisméas

Professeur de yoga, sanskritiste, docteur en études indiennes et conférencier dans les EFY.

Domaine de la Chapelle

DU 9 AOÛT 2026
18 H

AU 15 AOÛT 2026
14 H

TARIF
1 190 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

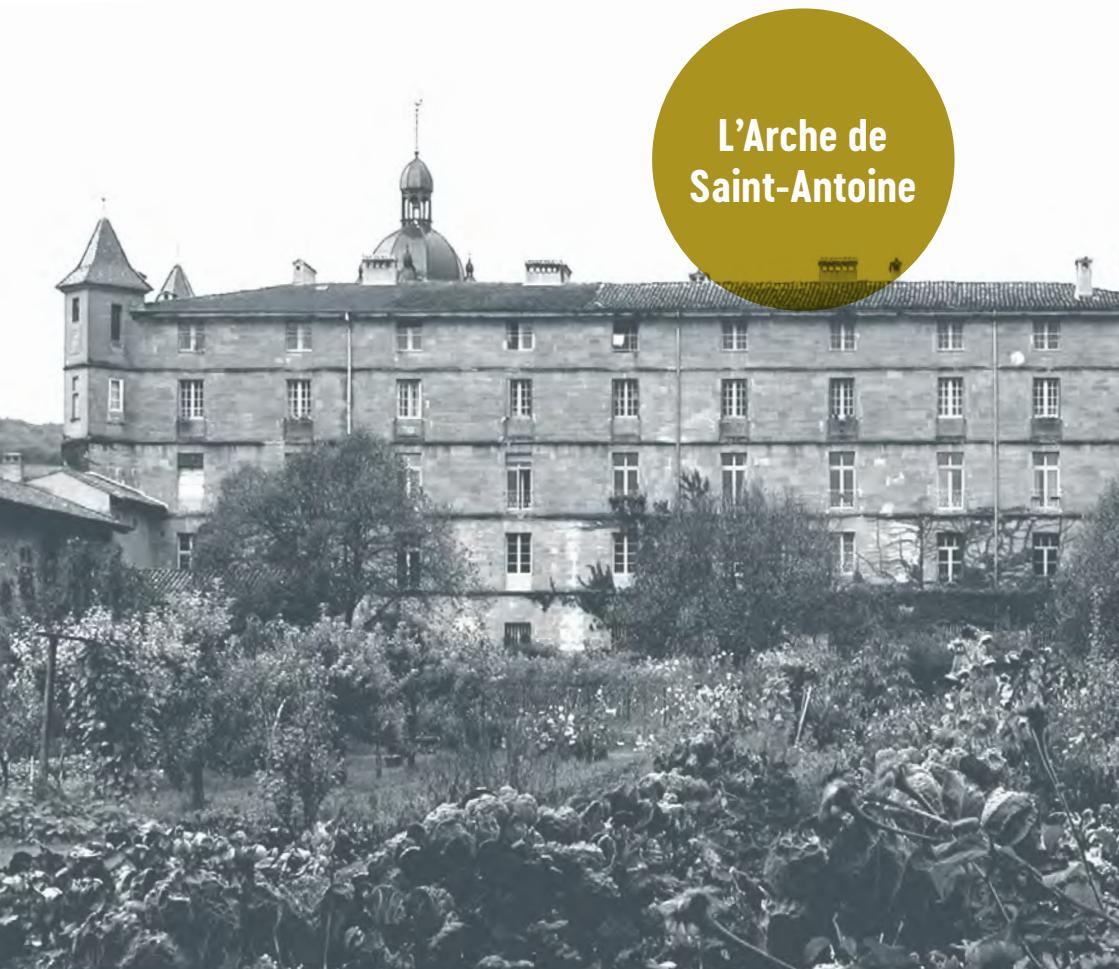
RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



L'Arche de Saint-Antoine



La maison fait partie d'un ensemble de bâtiments ayant appartenu à l'ordre hospitalier des Antonins. Le bâtiment est classé monument historique et donne d'un côté sur la cour de l'ancien cloître et de l'autre sur le jardin potager. Ce centre étant animé par la communauté de l'Arche, les stagiaires sont invités à participer aux tâches matérielles.

Vous séjournerez dans des chambres à deux, trois ou quatre lits. Quelques chambres individuelles sont disponibles sur réservation auprès du centre, avec un supplément à régler au centre. Attention, nous ne garantissons pas de chambres individuelles pour tous les participants. Pour réserver votre chambre, merci de bien vouloir vous inscrire impérativement sur le lien suivant : <http://www.arche-de-st-antoine.com/reservation/>. La nourriture, végétarienne, est servie sous forme de buffet. Les produits sont en majorité bio.

L'Arche de Saint-Antoine
Cours du Cloître - 38190 Saint-Antoine L'Abbaye
Tél. 04 76 36 45 52
Site www.arche-de-st-antoine.com

Accès
Gare SNCF > Saint-Marcellin (Isère) à 12 km. Prévoir la réservation d'un taxi ou le covoiturage entre stagiaires. Navette gratuite uniquement sur demande auprès du centre.

Mantras : une pratique ancestrale de la tradition indienne

Le stage sera organisé en co-animation :

Eveline Grieder assurera des séances classiques de Hatha yoga (*âsanas, prâṇâyâma, bandhas, mudrâs*), mais aussi des séances de méditation, et Arnaud DidierJean donnera les conférences et les ateliers.

Puis, nous animerons chacun, en alternance, les sessions de méditation du matin.

CO-ANIMATEURS

Eveline Grieder

Docteur en socio-anthropologie, formatrice en yoga et philosophie indienne à l'EFYO et à l'EFYMO.

Arnaud Didierjean

Indianiste, musicien et chanteur. Élève de Michel Angot, il a été également formé en chant Dhrupad, au sein d'une vénérable lignée indienne, la Dagarvani.

Conférences et ateliers d'Arnaud Didierjean

Chaque jour, une intervention théorique illustrera, grâce aux sources textuelles (*Upanishads, Tantras...*) ainsi qu'à la transmission orale, quelques-unes des fonctions majeures de certains *mantras* dans le cadre de l'ancienne tradition de l'Inde. Seront également abordés des concepts et notions (*cakras, kundalinî...*) liés à l'utilisation traditionnelle des mantras, dans certaines écoles tantriques. Chaque jour, un atelier pratique sera proposé à partir de cette réflexion sur le son et la vibration.

DU 3 AOÛT 2026
18 H

AU 9 AOÛT 2026
14 H

TARIF
1 100 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE





Dans le cadre historique du château et du parc de La Moglais, les Terrasses de la Moglais sont un ensemble de gîtes de tourisme et de salles d'activités, situé à Lamballe dans les Côtes d'Armor. Les salles d'activité et de restauration sont ouvertes sur des jardins d'inspiration japonaise.

Tapis et coussins disponibles sur place. Chambres doubles équipées d'une salle d'eau avec WC, quelques chambres individuelles avec salle d'eau et WC sur réservation directement auprès du centre. Repas végétariens préparés sur place à partir de produits locaux, majoritairement bio.

Les Terrasses de La Moglais
La Métairie d'En-Haut - 22400 La Poterie
Tél. 06 20 79 62 37
E-mail contact@lamoglais.fr
Site www.lamoglais.fr

Accès
Gare SNCF > Lamballe, à 2 km [TGV direct depuis Paris-Montparnasse].
En voiture > RN12 en venant de Rennes, première sortie Lamballe centre, puis direction Plancoët, La Poterie. De Saint-Brieuc, sortie La Ville Es Lan.

Étude anatomique des mouvements du tronc, ses amplitudes et ses limites

En partant des postures de flexions, d'extensions, de flexions latérales, de rotations, nous verrons comment les muscles mobilisent et mettent le tronc en mouvement, mais aussi participent à la limitation de son amplitude. Pour cela, nous étudierons successivement la colonne vertébrale et ses muscles, la cage thoracique, le diaphragme et les muscles de l'abdomen. Cela passera par la compréhension de la dynamique des chaînes musculaires.

Les journées seront partagées de façon équitable entre un temps de pratique de yoga et des cours-ateliers où les notions d'anatomie seront étudiées et approfondies.

ANIMATRICE

Christine Villiers

Formatrice à l'EFY de Paris et à l'EAY [lignée Nil Hahoutoff], membre du conseil d'administration de la FNEY.

CO-ANIMATEUR

Christophe Pasteur

Ostéopathe D.O., enseignant d'anatomie à l'EFY de Paris, membre du conseil d'administration de la FNEY, D.U. d'ostéopathie, acupuncture et homéopathie appliquées à la périnatalité.

Terrasses de La Moglais

DU 5 JUILLET 2026
18 H

AU 11 JUILLET 2026
14 H

TARIF
1 125 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE





Chrysalide est un centre d'accueil, une maison géo biologique, situé sur la presqu'île de Fandouillet au sud de la Bretagne à 15 km d'Auray, et à 20 km de Lorient. C'est un lieu propice au ressourcement, au bien-être ainsi qu'à tout travail en harmonie avec la nature, un calme exceptionnel, propice à l'enseignement et à la détente.

Vous séjournerez dans des chambres à deux, trois ou quatre lits. Quelques chambres individuelles sont disponibles sur réservation auprès du centre, avec un supplément à régler au centre. Attention, nous ne garantissons pas de chambres individuelles pour tous les participants. La priorité est donnée aux chambres doubles. Notre cuisine allie le raffinement d'une cuisine familiale soignée, à la qualité biologique de nos produits.

Chrysalide
Presqu'île de Fandouillet - Nestadio 56680 Plouhinec
Tél. 06 37 69 83 94 / 06 24 56 08 88
Site www.chrysalide56.fr

Accès
Gare SNCF Montparnasse > Auray (direction Quimper)
Prendre un taxi. Pour plus de facilités, vous pouvez téléphoner au taxi CARRE FABIEN au 06 13 64 04 20.

Instant suspendu de Poésie et du vivant

Domaine de la Chrysalide

DU 19 AVRIL 2026
18 H

AU 25 AVRIL 2026
14 H

TARIF
1 130 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

S'éloigner pour un temps des tempêtes du monde et de nos vies puis s'accorder des instants suspendus de poésie ! Dans la pratique, le premier pas est de « faire » des postures, appuis précieux pour la concentration, le redressement, la verticalité douce et ferme à la fois et le deuxième pas sera de recevoir des postures : s'arrêter, demeurer dans « la grotte du cœur », les petits temps de rien et s'ouvrir à une qualité de Silence et de paix qui ressource. Il sera proposé de se laisser trouver par le Souffle, de le contempler comme on pourrait contempler la mer, portés par la poésie des mots. À la sortie de la séance, être dans une posture d'accueil à soi, à la Nature et à l'autre.

ANIMATRICE

Catherine Masson

Formatrice à l'EFY de Paris (lignée Geste Méditatif), Gestalt-thérapeute à Rennes.

Yoga et haïku, une poésie du vivant en soi et autour de soi

Si le yoga affine notamment notre présence au monde et notre proprioception, il partage cette vertu avec la poésie haïku. Cette écriture du poème bref nous rend en effet poreux, poreuses au vivant autour de nous, et aux résonances qu'il fait naître en nous. Nous explorerons les codes d'écriture du haïku, son esprit, les sentiments qui le fondent. Quelques méditations nous aideront à entrer en contact profond avec sa philosophie : inviter chacun à saisir l'instant, et à transformer des moments de sa vie, heureux, inattendus ou moins heureux, en poèmes.

CONFÉRENCIÈRE

Pascale Senk

Journaliste, auteure et poète. Elle conçoit et anime des ateliers d'initiation à l'écriture et à la philosophie du haïku. Elle a publié *L'Effet haïku*, *Mon année haïku* [éditions Points/Seuil] et *Ciel changeant – haïkus du jour et de la nuit* [éditions Pocket]. Elle a aussi créé le podcast *17 syllabes* et les programmes « haïku » pour *Petit BamBou*.

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



Yoga, méditation, écriture : tisser le Fil de Soi

Le tressage répété d'un geste, d'un mantra, d'un texte, tel un rituel quotidien pour labourer en douceur sa terre intérieure, apaiser le mental, se relier à soi-même et s'ouvrir à sa créativité.

Dans une alternance de temps de pratique, d'assise, de marche méditative et d'écriture, chaque journée invitera, dans la bienveillance et sans jugement, à habiter le corps (*âsana*) ; à se mettre à l'écoute du souffle (*prâṇâyâma*) ; à tenter l'expérience du son pendant la pratique (yoga du son) ; pour cheminer vers le silence (*dhârana, dhyâna*) ; laisser jaillir sa poésie intérieure, oser en toute confiance la mettre en mots et faire entendre sa voix.

Ainsi, se tissera, jour après jour, le Fil de Soi.

ANIMATRICE

Isabelle Thévenet

Formatrice à l'EFY de Paris (lignée Madras), enseignante de yoga et de méditation.

CO-ANIMATRICE

Capucine Ruat

Éditrice, autrice (dernier livre publié *L'Éditeur*, éditions Phébus, 2023) et animatrice d'ateliers d'écriture.

Domaine de
la Chrysalide

DU 26 AVRIL 2026

18 H

AU 2 MAI 2026

14 H

TARIF

1 130 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

Ce séminaire demande un engagement personnel important. Aucune expérience préalable ni du yoga du son, ni de la méditation, ni de l'écriture n'est requise.

Les fascias, l'odyssée intérieure

Longtemps désignés comme une membrane fibreuse recouvrant des muscles ou des régions du corps, l'on sait aujourd'hui que les fascias sont un réseau vivant de communication du corps. Depuis le début des recherches scientifiques il y a une quinzaine d'années, les fascias passionnent au risque parfois de raccourcis et de fausses informations. En tant que professeur de yoga, une connaissance du système fascial permet d'approfondir et d'enrichir ses connaissances de l'anatomie par le mouvement.

L'objectif de ce stage est de proposer un état des lieux des connaissances actuelles, et donner des outils concrets sur lesquels s'appuyer, afin que chacun puisse les intégrer à sa transmission en évitant les simplifications. Ce séminaire ne requiert pas de connaissances anatomiques approfondies. Les transmissions s'appuient sur une approche sensible, ludique et poétique, au plus proche du vivant en soi et autour de soi.

ANIMATRICE

Maëva Morin

Formatrice à l'EFY de Paris, transmet l'enseignement de Pascale Brun (lignée Geste Méditatif), membre du conseil d'administration de la FNEY.

CONFÉRENCIÈRE

Marie Lecuyer

Kinésithérapeute spécialisée en thérapie manuelle et professeure de yoga, passionnée par l'anatomie vécue de l'intérieur. Depuis 10 ans, elle est responsable du module *Anatomie* dans plusieurs écoles de yoga.

Domaine de
la Chrysalide

DU 12 JUILLET 2026

18 H

AU 18 JUILLET 2026

14 H

TARIF

1 130 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



Le corps dans tous ses états : yoga et danse

Nous vivons tous les jours des mouvements de pensée qui nous perturbent et nous enrichissent.

En convoquant ces états nous entrons dans une démarche personnelle permettant d'exprimer des émotions, des possibles, des explorations sous des formes infinies.

La pratique du yoga et l'art de la danse s'enracinent dans une mise en mouvement qui prend forme dans un lieu, dans un temps et avec d'autres. Ces pratiques permettent de libérer le mouvement des craintes, contraintes et défenses qui encombrent l'expression, nos gestes alors dévoilent ce que nous sommes vraiment. Notre exploration de la gestuelle en groupe révèle de nouvelles facettes de notre personne. Elle participe à ce chemin de transformation de soi qui fonde la pratique du yoga.

« Le corps dans tous ses états », animé par le souffle, par des perceptions, des sensations, des proprioceptions, des sentiments, nous invite à le vivre légèrement et joyeusement.

ANIMATRICE

Isabelle Blanchard-Teissier

Formatrice à l'EFY de Paris (lignée Madras).

CO-ANIMATRICE

Dany Beltran-Smadja

Danseuse, chorégraphe, psychothérapeute, elle développe une approche corporelle où le processus de transformation est à l'œuvre. Elle scénographie avec des personnes en situation de handicap.

RÉSERVATION ET PAIEMENT EN LIGNE



Domaine de la Chrysalide

DU 23 AOÛT 2026
18 H

AU 29 AOÛT 2026
14 H

TARIF
1 130 €



ENSEIGNANT



PRATIQUANT AVANCÉ



PRATIQUANT DÉBUTANT

Conditions générales d'inscription aux séminaires de la FNEY

Modalités de règlement

Pour vous inscrire, il suffit de cliquer sur le lien de réservation et de paiement en ligne disponible pour chaque séminaire. Le règlement s'effectue par carte bancaire au comptant ou bien en 3 fois sans frais (prélèvements automatiques tous les mois à date anniversaire) via la plateforme « PayAsso », un service du Crédit Mutuel.

Si votre inscription a été validée, c'est qu'il y a encore des places libres au séminaire que vous avez choisi. Nous vous enverrons au plus vite une confirmation d'inscription avec tous les détails.

Si votre inscription n'a pas été acceptée, c'est que le séminaire est complet. Veuillez contacter le secrétariat pour vous inscrire sur une liste d'attente ou faites un autre choix.

Toute inscription nécessite que vous soyez à jour de vos cotisations :

– Enseignants : 110 € pour les membres de la FNEY.

Les « simples » pratiquants, par définition non adhérents à la FNEY, doivent s'acquitter du montant de l'assurance : 15 €

Pour une éventuelle prise en charge au titre de la formation continue, s'adresser au secrétariat avant toute inscription : info@fney.asso.fr.

Hébergement

Les possibilités de disposer d'une chambre individuelle dépendent de chaque centre (cf. présentation des lieux de séminaire). Les tarifs s'entendent en pension complète, excepté pour les séminaires non résidentiels.

Si vous souhaitez participer à un séminaire sans hébergement ni repas, sous condition d'acceptation du centre, le tarif applicable sera celui d'un séminaire rue Aubriot, à Paris. Merci de contacter, dans ce cas, directement le secrétariat de la FNEY.

Si vous souhaitez tout de même prendre vos repas au centre (sans hébergement), merci de bien vouloir contacter le centre directement pour le règlement.

Règles de désistement

Les personnes qui se désistent :

- abandonnent le **tiers du montant du séminaire**, si le désistement intervient moins de deux mois avant la date du séminaire,
- abandonnent la totalité du montant du séminaire, si le désistement intervient moins d'un mois avant la date du séminaire.

Les prix annoncés s'entendent tout compris, sauf le voyage.

Pour les stages se déroulant à Paris, l'hébergement et les repas restent à votre charge.

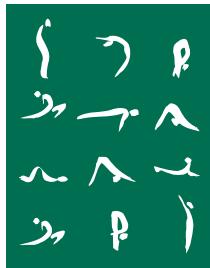
Nous nous réservons le droit d'apporter toute modification au programme, en cas de force majeure.

Droit des données

La FNEY respecte le droit des données en vigueur et notamment le Règlement Général sur la Protection des Données.

En vous inscrivant, 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@fney.asso.fr



FÉDÉRATION
NATIONALE
DES ENSEIGNANTS
DE YOGA

Crédits photos : tous droits réservés
Design graphique : Caroline Vincent

3 rue Aubriot - 75004 Paris
tél. 01 42 78 03 05
www.lemondeduyoga.org