



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

2025
2026

LE LABEL QUALITÉ DE LA FORMATION

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

SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| Introduction à la connaissance de l'Inde | 8 |
| Textes sacrés de l'Inde | 10 |
| L'Inde et nous : le dialogue des cultures | 12 |
| Modules de recherche | 16 |
| La pratique et la pédagogie revisitées | 18 |
| Ateliers : recherche, innovation, créativité | 22 |
| Les rendez-vous littéraires du yoga | 24 |
| L'EFY au service des Anciens élèves | 25 |
| Nos partenaires | 26 |
| Conditions générales d'inscription | 30 |

MODE D'EMPLOI

 Public concerné : Auditeurs libres  Anciens élèves de l'EFY 

Possibilité de suivre certains événements en visioconférence. Veuillez à bien cliquer sur le bouton inscription « en distanciel » le cas échéant :

✓ EN PRÉSENTIEL



✓ EN DISTANCIEL



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, qui regroupe environ un millier d'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 de Lille, Angers, Bordeaux, Toulouse, Lyon, Strasbourg, Viviers.

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.

PORTES OUVERTES

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

**un cours de yoga (1h30),
un forum d'information (1h).**

Premier contact avec les enseignants pour découvrir leur manière de travailler. Rencontre avec la directrice 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 10 SEPTEMBRE 2025
DE 16 H 30 À 19 H**

**MERCREDI 8 OCTOBRE 2025
DE 18 H 30 À 21 H**

**MERCREDI 8 AVRIL 2026
DE 18 H 30 À 21 H**

**MERCREDI 20 MAI 2026
DE 18 H 30 À 21 H**

**SAMEDI 20 JUIN 2026
DE 14 H 30 À 17 H**

Évènements gratuits

Inscription via le site de l'EFY :
ecolefrancaisedeyoga.fr

L'esprit prend corps et le corps retrouve l'esprit

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 recherches autour du corps ; véhicule de l'être et support de son évolution, mais aussi groupes de recherche et ateliers destinés aux Anciens Élèves de l'EFY et aux enseignants de yoga.



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.

Nos propositions se déploient selon quatre intentions :

- Grâce aux meilleurs spécialistes, nous maintenir dans **la rencontre avec l'Inde**, puisque le yoga ne peut se comprendre en dehors du contexte culturel qui lui a donné naissance.
- Favoriser **le dialogue entre les cultures**, car à travers l'étude, la rigueur, la curiosité, ainsi que la confiance dans l'enrichissement vital que nous apporte la culture de l'autre, nous voulons apprendre à nous questionner mutuellement.
- Vous permettre d'expérimenter **la pratique du yoga** au gré des quatre propositions pédagogiques enseignées à l'école, notamment lors des colloques (une année sur deux).
- Vous offrir en partage **un espace de recherche et de discussion** autour de diverses thématiques que le yoga donne à penser aujourd'hui.

À ses anciens élèves

Vous faites partie de ce beau réseau de personnes qui nous a 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'atelier 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.

Nous les avons découpées selon trois intentions :

- Les modules de recherche sont des espaces d'élaboration, de discussion et d'innovation qui vous apporteront des éléments pédagogiques et critiques pour répondre aux besoins d'élèves ayant certaines spécificités.
- La pratique et la pédagogie revisitées. La voie du yoga est exigeante : elle inspire le désir de creuser toujours plus profond son sillon. L'EFY s'ouvre à ce besoin d'une formation en constante évolution, axée sur le rappel des grandes orientations pédagogiques, et le renouvellement de la pratique.
- Les ateliers regroupent un nombre restreint de personnes autour d'un formateur ou d'une formatrice particulièrement attentifs. Recherche, innovation et créativité sont à l'honneur dans le respect du rythme de chacun.

Introduction à la connaissance de l'Inde

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 - extérieur et intérieur.

Ce qui nous conduira à évoquer l'importance décisive du bouddhisme dans le développement du brahmanisme, noyau orthodoxe de l'hindouisme, et des grands courants philosophiques qui ont tant marqué l'occident.

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. Deux 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, DEA d'anthropologie religieuse, ancienne de l'EFY, enseigne dans différentes écoles de yoga ; chargée de cours à l'Institut Catholique de Paris ; à l'Institut d'Anthropologie Spirituelle fondé par A. de Souzaelle.

SAMEDI 15 NOVEMBRE 2025 / 13 DÉCEMBRE 2025 / 21 MARS 2026 / 6 JUIN 2026

MARDI 6 JANVIER 2026 / 3 FÉVRIER 2026

Histoire du Yoga

Du deuxième millénaire avant notre ère à notre XXI^e 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.

Ysé Tardan-Masquelier, indianiste, directrice de projets à l'EFY.

18 OCTOBRE 2025 / 10 JANVIER 2026



LES SAMEDIS

DE 9 H 30 À 13 H

LES MARDIS

DE 18 H 30 À 20 H 30

TARIF CYCLE 216 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



LES SAMEDIS

DE 9 H 30 À 13 H

TARIF CYCLE 84 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

✓ EN DISTANCIEL

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. D'une richesse exceptionnelle, son apprentissage reste une source inépuisable d'enseignement et de plaisir.

L'apprentissage du sanskrit passe par une initiation aux nombreux sons, à l'écriture et à une bonne prononciation. Cette langue est fondée sur une grammaire très structurée. Cela demande un réel effort, mais 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 17 SEPTEMBRE 2025 AU 7 JANVIER 2026

NIVEAU II : DU 21 JANVIER 2026 AU 13 MAI 2026 (HORS VACANCES DE LA ZONE C)

Atelier d'initiation au sanskrit (5 cours exclusivement en visioconférence)

Le yoga et la langue sanskrite sont étroitement liés depuis des millénaires. C'est dans la continuité de ce lien si important que l'École Française de Yoga propose à nouveau un atelier de 5 cours d'initiation au sanskrit.

Pendant ces cours, vous ferez connaissance avec les sons, leur transcription et leur prononciation. Quelques notions grammaticales permettront d'appréhender le sens du vocabulaire usuel du yoga, que l'on complètera avec d'autres termes appropriés et le sens de certains mantras.

Eva Szily, docteur en études indiennes, enseignante de sanskrit

3 NOVEMBRE 2025 / 17 NOVEMBRE 2025 / 1^{ER} DÉCEMBRE 2025 / 15 DÉCEMBRE 2025
5 JANVIER 2026



LES MERCREDIS

DE 14 H À 16 H

12 PARTICIPANTS MAXIMUM

TARIF SEMESTRE 408 €

INSCRIPTION

NIVEAU I

✓ EN PRÉSENTIEL

NIVEAU II

✓ EN PRÉSENTIEL



LES LUNDIS

DE 18 H 30 À 20 H 30

12 PARTICIPANTS MAXIMUM

TARIF CYCLE 120 €

INSCRIPTION

✓ EN DISTANCIEL

* Module du diplôme universitaire [voir page 27].

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 13 H À 15 H

24 MARS 2026 / 31 MARS 2026 / 5 MAI 2026 / 12 MAI 2026 / 19 MAI 2026 / 26 MAI 2026 / 2 JUIN 2026 / 16 JUIN 2026 / 23 JUIN 2026

Silvia d'Intino, docteur de l'EPHE, chargée de recherche au CNRS.

LES MARDIS, DE 18 H 30 À 20 H 30

7 OCTOBRE 2025 / 4 NOVEMBRE 2025 / 9 DÉCEMBRE 2025 / 13 JANVIER 2026 / 27 JANVIER 2026 / 17 MARS 2026 / 31 MARS 2026 / 12 MAI 2026 / 2 JUIN 2026

Gisèle Siguier-Sauné, philosophe, DEA d'anthropologie religieuse, ancienne de l'EFY, enseigne dans différentes écoles de yoga ; chargée de cours à l'Institut Catholique de Paris ; à l'Institut d'Anthropologie Spirituelle fondé par A. de Souzaenelle.



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

216 €

La Bhagavad Gîtâ

18 NOVEMBRE 2025 / 16 DÉCEMBRE 2025 / 6 JANVIER 2026 / 3 FÉVRIER 2026 /
10 MARS 2026 / 24 MARS 2026 / 5 MAI 2026 / 26 MAI 2026 / 23 JUIN 2026

Gisèle Siguier-Sauné, philosophe, DEA d'anthropologie religieuse, ancienne de l'EFY, enseigne dans différentes écoles de yoga ; chargée de cours à l'Institut Catholique de Paris ; à l'Institut d'Anthropologie Spirituelle fondé par A. de Souzaenelle.

Les Upanishads

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

4 NOVEMBRE 2025 / 25 NOVEMBRE 2025 / 9 DÉCEMBRE 2025 / 6 JANVIER 2026

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

7 OCTOBRE 2025 / 4 NOVEMBRE 2025 / 9 DÉCEMBRE 2025 / 6 JANVIER 2026

Ananda Ceballos, docteur en études indiennes, chargée de recherche au CNRS.

Hatha-Yoga Pradîpika

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

2 DÉCEMBRE 2025 / 27 JANVIER 2026

Ananda Ceballos, docteur en études indiennes, chargée de recherche au CNRS.

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

5 MAI 2026 / 2 JUIN 2026

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



LES MARDIS

DE 18 H 30 À 20 H 30

TARIF CYCLE 216 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



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 96 €



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 48 €

L'Inde et nous : 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, religions tribales... qui transcendent les frontières des différents états modernes.

La diversité des spécialistes invités, issus de prestigieuses institutions de recherche en sciences humaines (CNRS, INALCO, CESA, 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** est directrice de projets à l'EFY.



LES MERCREDIS

**DU 17 SEPTEMBRE 2025
AU 7 JANVIER 2026**

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 25 €**
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 27 « 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

Dans la continuité du cycle « Religions et sagesse du sous-continent 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 sagesse, 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** est directrice de projets à l'EFY.



LES MERCREDIS

DU 21 JANVIER 2026

AU 13 MAI 2026

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 25 €
Inscription et règlement
uniquement sur place

INSCRIPTION CYCLE

✓ EN PRÉSENTIEL

✓ EN DISTANCIEL



L'Inde et nous : le dialogue des cultures

Mythes et rites du corps : quand la sagesse s'incarne

Ce que nous appelons « corps » désigne le milieu à partir duquel nous existons pour nous-mêmes et pour autrui, une certaine manière d'être au monde, d'entrer en relation avec les êtres et les choses. Chaque culture construit sa propre vision du « corps », singulier ou pluriel. Partant des sagesse d'Asie, ce parcours nous conduira ensuite, à travers les sources gréco-romaines, bibliques, chrétiennes, et les positions de l'islam, vers l'anthropologie contemporaine. C'est un voyage à la rencontre de nos racines, au contact de textes et d'images remarquables. Il requiert une certaine familiarité avec les traditions religieuses et spirituelles.

Ysé Tardan-Masquelier, historienne des religions, directrice de projets à l'EFY.

15 SEPTEMBRE 2025 / 13 OCTOBRE 2025 / 17 NOVEMBRE 2025 / 15 DÉCEMBRE 2025 /
19 JANVIER 2026 / 16 FÉVRIER 2026 / 16 MARS 2026 / 13 AVRIL 2026 / 11 MAI 2026 /
8 JUIN 2026



LES LUNDIS

DE 18 H 30 À 20 H 30

TARIF CYCLE 240 €

INSCRIPTION

✓ EN DISTANCIEL



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, participants d'un chantier répondant à un besoin urgent aujourd'hui : créer de nouvelles synthèses porteuses de sens. C'est dans cette optique que nous sommes invités à une mise en résonance, intérieure et créative, des textes ici proposés.

Gisèle Siguier-Sauné, philosophe, DEA d'anthropologie religieuse, ancienne de l'EFY, enseigne dans différentes écoles de yoga ; chargée de cours à l'Institut Catholique de Paris ; à l'Institut d'Anthropologie Spirituelle fondé par A. de Souzenelle.

« Au commencement est la relation »

Genèse 1 et 2 – Bṛhadāraṇyaka-upanishad (BAU) I, 4, 1-3 et II, 4

VENDREDI 16 JANVIER 2026

De la relation maître disciple.

Kena-upanishad I et II – Évangile de Marc, chap. IV

VENDREDI 13 MARS 2026

L'aveuglement du moi : comment en guérir ?

Mundaka-upanishad (extraits) – Évangile de Jean, chap. IX

VENDREDI 22 MAI 2026

Liberté ; libération : de quoi parlons-nous ?

Exode 20, 1-17 – BAU IV,4,5-6 & Yoga-sūtra II,3-25 - Bh-Gītā 18, 58-63

VENDREDI 26 JUIN 2026



LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 12 H 30
ET DE 14 H À 17 H

12 PARTICIPANTS MAXIMUM

TARIF CYCLE 408 €

INSCRIPTION



Modules de recherche

La philosophie de l'EFY a toujours été de former des enseignants à un « yoga généraliste » respectueux de l'unité polyphonique de l'être humain. Mais le grand public pose des questions légitimes face à l'usage du yoga dans des contextes particuliers.

En tant qu'enseignants de yoga vous pouvez donc être amenés à rencontrer diverses problématiques. Pour vous accompagner, 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 quatrième 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 contemporanéité.

Yoga et seniors

10 OCTOBRE 2025, 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., enseignant d'anatomie à l'EFY.

10 OCTOBRE 2025, DE 14 H 30 À 18 H

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

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

19 DÉCEMBRE 2025, 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, ancien de l'EFY, formateur à l'EFY (Énergie).

11 OCTOBRE 2025, 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., enseignant d'anatomie à l'EFY.

10 JANVIER 2026, DE 9 H 30 À 13 H

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

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

28 MARS 2026, 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, ancien de l'EFY, formateur à l'EFY (Énergie).



LES VENDREDIS

10 OCTOBRE 2025
19 DÉCEMBRE 2025

DE 9 H 30 À 13 H
ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF MODULE 170 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



LES SAMEDIS

11 OCTOBRE 2025
10 JANVIER 2026
28 MARS 2026

DE 9 H 30 À 13 H

TARIF MODULE 170 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

Yoga et enfants

20 MARS 2026, DE 9 H 30 À 13 H

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

Yael Bloch, ancienne de l'EFY, enseignante en lycée.

20 MARS 2026, DE 14 H 30 À 16 H 15

Autorité, cadre et créativité (ATELIER-CONFÉRENCE)

Yael Bloch, ancienne de l'EFY, enseignante en lycée.

20 MARS 2026, DE 16 H 15 À 18 H

Le yoga en milieu scolaire (ATELIER-CONFÉRENCE)

Florence Gil, ancienne de l'EFY.

19 JUIN 2026, DE 9 H 30 À 11 H 15

Réveiller son enfance (ATELIER)

Geneviève Devinat, ancienne de l'EFY, formée à la pédagogie Montessori.

19 JUIN 2026, 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.

11 OCTOBRE 2025, DE 9 H 30 À 13 H

Autorité et créativité (ATELIER-CONFÉRENCE)

Emilie Top Labonne, enseignante de yoga.

10 JANVIER 2026, 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.

10 JANVIER 2026, DE 11 H 15 À 13 H

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

Yael Bloch, ancienne de l'EFY, enseignante en lycée.

28 MARS 2026, DE 9 H 30 À 11 H 15

Réveiller son enfance (ATELIER)

Geneviève Devinat, ancienne de l'EFY, formée à la pédagogie Montessori.

28 MARS 2026, DE 11 H 15 À 13 H

Le yoga en milieu scolaire (ATELIER-CONFÉRENCE)

Florence Gil, ancienne de l'EFY.



LES VENDREDIS

20 MARS 2026

19 JUIN 2026

DE 9 H 30 À 13 H

ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF MODULE 170 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



LES SAMEDIS

11 OCTOBRE 2025

10 JANVIER 2026

28 MARS 2026

DE 9 H 30 À 13 H

TARIF MODULE 170 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

Séminaire d'approfondissement

Dans le prolongement des modules, les groupes de recherche «yoga et seniors» et «yoga et enfants» proposent un séminaire d'approfondissement d'une semaine.

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 heures), des séries de neuf vendredis ou de quatre week-ends dans chacune des quatre lignées représentées à l'EFY.

Une seule condition : avoir déjà acquis antérieurement le niveau de fin de 3^e 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 16 H 30 À 18 H 30 ET 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
22 SEPTEMBRE 2025

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

TARIF À L'ANNÉE 918 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

Préinscription obligatoire
par email au secrétariat de l'EFY : info@efy.asso.fr
Votre inscription définitive vous sera confirmée en septembre, en fonction des places disponibles.

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^e année. Seule condition : connaître déjà le travail dans la forme de yoga choisie.

De l'attention à Viveka, le discernement

Le yoga est une philosophie de l'art de la jonction. Relier corps et souffle, coeur et esprit, le dedans et le dehors, célébrant une alliance de « résonance », tissés par les fils subtils de l'attention, ouvrant à *viveka*, le discernement. Ainsi se dessine un accord Majeur.

Isabelle Morin-Larbey, ancienne de l'EFY (Madras), co-présidente de la FNEY, membre du conseil d'administration de l'EFY, **Patrick Targa**, ancien de l'EFY (Madras), et **Isabelle Thévenet**, ancienne de l'EFY (Madras).

9 VENDREDIS

19 SEPTEMBRE 2025 / 17 OCTOBRE 2025 / 12 DÉCEMBRE 2025 / 13 MARS 2026 /
3 AVRIL 2026 / 26 JUIN 2026 / **Patrick Targa et Isabelle Thévenet**
21 NOVEMBRE 2025 / 30 JANVIER 2026 / 29 MAI 2026 / **Isabelle Morin-Larbey**

La dynamique de la transformation

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

Laura Giovannella, ancienne de l'EFY, formée par **Patrick Tomatis (Hahoutoff)**.

9 VENDREDIS

19 SEPTEMBRE 2025 / 3 OCTOBRE 2025 / 7 NOVEMBRE 2025 / 5 DÉCEMBRE 2025 /
9 JANVIER 2026 / 6 FÉVRIER 2026 / 27 MARS 2026 / 22 MAI 2026 / 5 JUIN 2026



LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 13 H
ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF MODULE 1 071 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 13 H
ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF MODULE 1 071 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

La pratique et la pédagogie revisitées

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

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, ancienne de l'EFY (Énergie), co-présidente de la FNEY, co-directrice de l'académie de yoga de l'énergie, secrétaire générale de l'EFY, Françoise Cappelle, ancienne de l'EFY (Énergie), et Ananda Ceballos, ancienne de l'EFY (Énergie).

9 VENDREDIS

3 OCTOBRE 2025 / 5 DÉCEMBRE 2025 / 6 FÉVRIER 2026 / 27 MARS 2026 /

5 JUIN 2026 / **Gianna Dupont**

9 JANVIER 2026 / 22 MAI 2026 / **Françoise Cappelle**

12 SEPTEMBRE 2025 / 7 NOVEMBRE 2025 / **Ananda Ceballos**

Un chemin de maturation

Trois approches transversales pour mieux approfondir la transmission. 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 murer sur la voie du yoga.

Pascale Brun, ancienne de l'EFY (Le geste méditatif – lignée Farah-Rérolle), co-présidente de la FNEY, dessinatrice de la Revue Française de Yoga, membre du conseil d'administration de l'EFY, Cécile Fontaine, ancienne de l'EFY (Le geste méditatif – lignée Farah-Rérolle), et Félícia Narboni, ancienne de l'EFY (Le geste méditatif – lignée Farah-Rérolle).

9 VENDREDIS

3 AVRIL 2026 / 29 MAI 2026 / 26 JUIN 2026 / **Cécile Fontaine**

21 NOVEMBRE 2025 / 12 DÉCEMBRE 2025 / 30 JANVIER 2026 / **Pascale Brun**

19 SEPTEMBRE 2025 / 17 OCTOBRE 2025 / 13 MARS 2026 / **Félícia Narboni**



LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 13 H
ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF MODULE 1 071 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 13 H
ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF MODULE 1 071 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

LES WEEK-ENDS DE L'EFY

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

Du corps physique au corps de l'énergie

L'étude du corps de l'énergie est autant précise que celle du corps physique et de sa physiologie. Nous étudierons, avec mise en pratique : le corps de l'énergie et ses différents éléments : *nadis*, méridiens, merveilleux vaisseaux, *chakras* ; le rôle indispensable du regard intérieur et du souffle lien entre ces deux corps. Programme des quatre ateliers : De la posture physique à son incidence sur le corps de l'énergie ; Manière et art de respirer ; Mouvements Préliminaires et *Naropa* ; Postures en lien avec les *chakras*. Ces pratiques conduisent à une qualité d'attention sans cesse perfectible, amenant progressivement à l'état de méditation.

Annie Hamelin, ancienne élève de l'EFY, formée par Jean-Pierre Laffez (lignée Énergie).

4 WEEK-ENDS

13 ET 14 SEPTEMBRE 2025 / 11 ET 12 OCTOBRE 2025 / 10 ET 11 JANVIER 2026 / 7 ET 8 MARS 2026

Quand l'indispensable souffle éclaire l'asana

Approfondissement de la pratique et des rythmes respiratoires, leurs actions et leurs effets réciproques. L'indispensable souffle éclaire l'*asana*, lui donnant l'ampleur du geste posé en présence.

Isabelle Morin-Larbey, ancienne de l'EFY (Madras), co-présidente de la FNEY, membre du conseil d'administration de l'EFY.

4 WEEK-ENDS

29 ET 30 NOVEMBRE 2025 / 31 ET 1^{ER} FÉVRIER 2026 / 28 ET 29 MARS 2026 / 9 ET 10 MAI 26



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 PAR SÉRIE 714 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

Préinscription obligatoire par email au secrétariat de l'EFY : info@efy.asso.fr
Votre inscription définitive vous sera confirmée en septembre, en fonction des places disponibles.



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 PAR SÉRIE 714 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

Préinscription obligatoire par email au secrétariat de l'EFY : info@efy.asso.fr
Votre inscription définitive vous sera confirmée en septembre, en fonction des places disponibles.

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.

Invitons les harmonisations de notre être

La conscience qui siège en nous, ne peut pleinement apparaître qu'au travers 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 :

- éternels *yamas* et *niyamas* pour pacifier l'espace mental en éloignant distorsions et confusions,
- *asanas* pour s'enraciner afin que circule le flux vital,
- *pranayama* pour s'effacer devant le souffle,
- *mudras* et *kriyas* pour affermir, unifier.

En conséquence, d'autres portes pourront s'ouvrir.

Tel est le puissant éclairage du *Raja-yoga* !

Philippe de Fallois, formé par Nil Hahoutoff.

25 SEPTEMBRE 2025 / 16 OCTOBRE 2025 / 13 NOVEMBRE 2025 / 11 DÉCEMBRE 2025 /
22 JANVIER 2026 / 19 FÉVRIER 2026 / 19 MARS 2026 / 16 AVRIL 2026 / 21 MAI 2026 /
18 JUIN 2026

Suivre sa voie

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 ancienne de l'EFY, co-présidente de la FNEY, membre du conseil d'administration de l'EFY, formée par Renata Farah (Le geste méditatif – lignée Farah-Rérolle)

3 OCTOBRE 2025 / 5 DÉCEMBRE 2025 / 6 FÉVRIER 2026



LES JEUDIS

DE 14 H À 17 H

TARIF 510 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL



LES VENDREDIS

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

TARIF 357 €

INSCRIPTION

✓ EN PRÉSENTIEL

De l'attention à Viveka, le discernement

Le yoga est une philosophie de l'art de la jonction. Relier corps et souffle, coeur et esprit, le dedans et le dehors, célébrant une alliance de « résonance », tissés par les fils subtils de l'attention, ouvrant à *viveka*, le discernement. Ainsi se dessine un accord Majeur.

Isabelle Morin-Larbey, ancienne de l'EFY, co-présidente de la FNEY, membre du conseil d'administration de l'EFY (Madras).

21 NOVEMBRE 2025 / 30 JANVIER 2026 / 29 MAI 2026



LES VENDREDIS

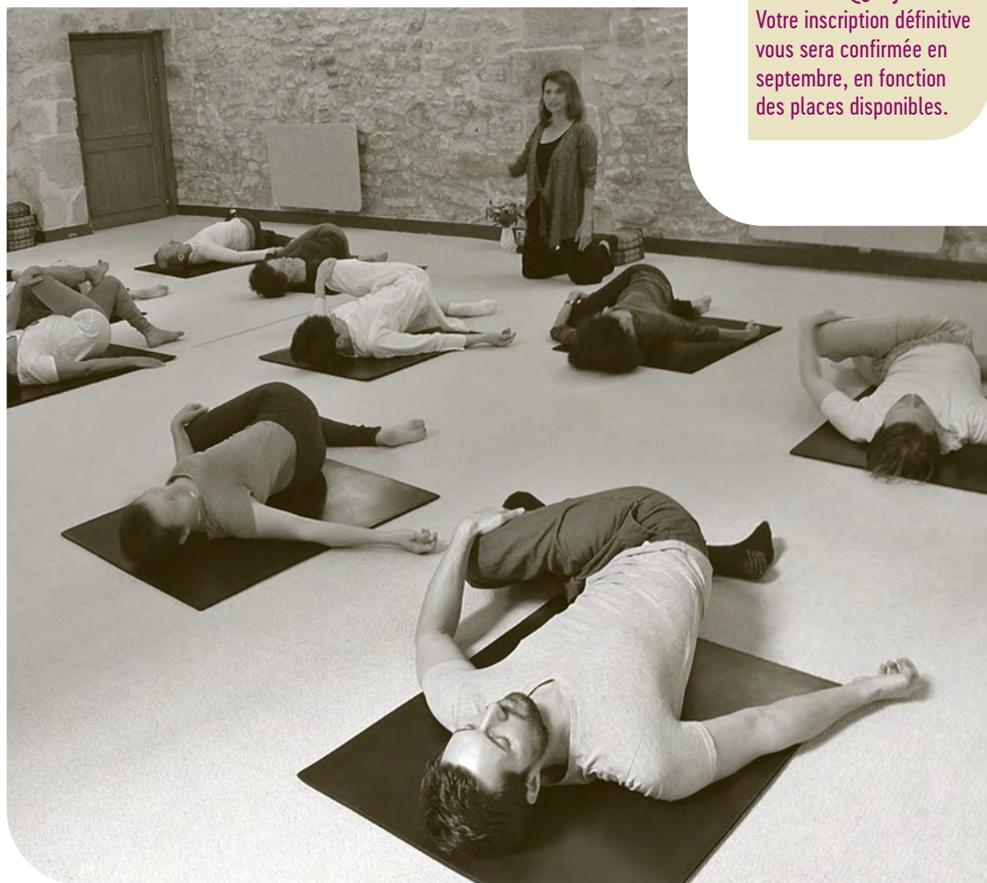
**DE 9 H 30 À 13 H
ET DE 14 H 30 À 18 H**

TARIF 357 €

INSCRIPTION

✓ **EN PRÉSENTIEL**

Préinscription obligatoire
par email au secrétariat de
l'EFY : info@efy.asso.fr
Votre inscription définitive
vous sera confirmée en
septembre, en fonction
des places disponibles.



Les rendez-vous littéraires du yoga

Qui n'a pas eu envie de rencontrer celles et ceux qui écrivent les livres qui nous inspirent et de pouvoir les interroger plus avant, d'entendre une voix faire résonner les mots imprimés, de se reconnaître dans un parcours de vie qui a du sens ?

L'EFY s'ouvre toujours plus au monde en proposant « Les rendez-vous littéraires du yoga », des rencontres avec des auteurs qui viennent de publier un livre et mettent leurs connaissances au service du yoga, pour éclairer son histoire et ses formulations contemporaines.

Les parutions sur le yoga sont innombrables, comment s'y retrouver ? En cinquante ans d'existence, l'EFY a tissé un vaste réseau de chercheurs dans différents domaines afférents au yoga, que ce soit l'histoire des religions, la philosophie, l'anthropologie, la sociologie... Elles et ils sont nombreux à publier des ouvrages proposant d'indispensables réflexions critiques et des repères. L'EFY, lieu de culture et de réflexion et toute son équipe, mettent 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

Ces conversations sont enregistrées, découvrez les replays sur le site de l'EFY : ecolefrancaisedeyoga.fr



5 mars 2025

Annie Montaut, pour son livre « Trois mille ans d'écologie indienne. Penser autrement la nature »
(éditions du Seuil)



9 avril 2025

Karthika Nair, pour son livre « Le cantique des lionnes »
(éditions Le nouvel Attila)



L'EFY au service des Anciens élèves

L'usage de la bibliothèque

Le prêt à domicile est ouvert, sur inscription gratuite, aux Anciens élèves de l'EFY. Plus d'un millier d'ouvrages concernant le yoga, les disciplines associées (anatomie, psychologie, etc...), la culture indienne, les spiritualités d'Orient et d'Occident, vous attendent.

Voyez avec le secrétariat comment en profiter.

Le forum professionnel

Qu'est-ce qu'un enseignant de yoga ?
Quelle place pour lui dans la société ?
De quelles administrations dépend son activité ?
Comment s'installer et sous quel régime ? etc.

L'EFY répond aux questions des élèves et des Anciens élèves lors d'un forum inter-promotions. Vous êtes invités !

Le site Internet et les réseaux sociaux

N'hésitez pas à consulter régulièrement le site de l'École Française de Yoga (<https://ecolefrancaisedeyoga.fr/>) afin de connaître nos actualités (Forum professionnel, rendez-vous littéraires, conférences etc.) et de consulter nos articles de blog.

Rejoignez-nous sur LinkedIn, Facebook et Instagram !



FORUM INTER-PROMOTIONS

MERCREDI 18 MARS 2026

DE 19 H À 21 H

POUR EN SAVOIR PLUS

ecolefrancaisedeyoga.fr

lemondeduyoga.org

snpy.fr



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 le Centre Sèvres, 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.

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

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 9 h à 13 h et de 14 h à 16 h, du 17 septembre au 7 décembre 2025 ;

– le mercredi de 9 h à 13 h, et de 14 h 30 à 16 h 30, du 14 janvier au 30 avril 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 : se renseigner auprès du secrétariat de l'ISTR.

Cette inscription donne droit au statut d'étudiant.

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, docteur en études indiennes.

Ysé Tardan-Masquelier, indianiste et directrice de projets 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^{er} semestre)
- Religions et sagesses du sous-continent (1^{er} semestre)
- Étude de textes traditionnels à partir du cours de sanskrit (2^e semestre)
- Histoires d'échanges et de rencontres avec le monde indien (2^e semestre)
- Séminaire « Dialogue entre le christianisme et les traditions d'Asie »

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, du 17 septembre 2025 au 7 janvier 2026 ;
- le mercredi de 11 h à 13 h et de 14 h 30 à 18 h 30, du 21 janvier 2026 au 13 mai 2026.

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.theologicum@icp.fr

www.icp.fr/theologicum

Nos partenaires

Le CNRS

Séminaire de recherche

Le Labo du corps

Sensation et cognition

Ce séminaire de recherche, après avoir étudié pendant plusieurs années les liens entre les rythmes du corps et la cognition, s'intéresse à un nouveau sujet :

la sensation. Le sentir est une modalité fondamentale de la construction du soi et de sa relation au monde. D'Aristote à Descartes ou Merleau-Ponty, du Samkhya indien aux techniques d'intériorisation du yoga, le rapport entre les sens, la sensation et la connaissance n'a cessé d'interroger les philosophes. Tous les arts jouent du sentir et des synesthésies, explorant depuis toujours la vaste gamme des stimuli, également indispensables aux dispositifs rituels ou à l'expérience mystique. Tandis que les sciences contemporaines du vivant contribuent à renouveler les perspectives concernant l'articulation entre sensation(s), perception, cognition et action.

Ces réflexions peuvent aussi conduire à réfléchir aux multiples significations du mot « sens ». De fait, la sensation est étroitement liée à ce que nos sens (l'ouïe, la vue, le toucher, etc.) nous permettent de sentir par le corps... mais le sens des paroles que nous entendons peut aussi éveiller des sensations... la sensation comme lien entre l'intérieur et l'extérieur, accessible par le corps et/ou par l'esprit.

Le cadre heuristique proposé est le dialogue entre des yogi experts, formateurs d'enseignants de yoga, et des chercheurs d'horizons disciplinaires aussi variés que la philosophie, les neurosciences, l'histoire, la linguistique, la médecine, la psychologie et l'anthropologie.

Ce séminaire a été co-piloté par :

Elisabeth Delais-Roussarie, directrice de recherche CNRS, UMR 6310, Laboratoire de linguistique (LLING) de l'Université de Nantes ;

Patrick Tomatis, docteur en sciences du langage, formateur d'enseignants de yoga, membre associé à MoDyCo, Université Paris Ouest Nanterre La Défense ;

Ysé Tardan-Masquelier, docteur en histoire des religions et anthropologie religieuse, indianiste, membre de l'IRER, Paris IV Sorbonne, et de l'ISTR, Institut Catholique de Paris.

Public

Ce séminaire est à destination :

- des formateurs d'enseignants de yoga, participant à leur programme de formation continue ;
- des formateurs stagiaires, participant à leur programme de formation initiale ;
- des étudiants en thèses et en masters dont les sujets touchent aux champs de recherche abordés ;
- des enseignants-chercheurs ou des professionnels intéressés par les questions abordées.



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.

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 : analyse des élections de 2024 par Christophe Jaffrelot, rencontre autour de deux ouvrages sur Bombay, webinaire sur la Kumbhmela de 2025, rencontre avec Kartika Nair...



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 événements, 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) pour vous inscrire sur une liste d'attente ou faites un autre choix.

Attention, certains événements 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).

Pour les cours en ateliers qui impliquent la pratique du yoga, vous devez obligatoirement ajouter 18 € d'assurance versés à l'UNY (Si vous êtes élève de l'EFY, vous en bénéficiez déjà).

Règles de désistement

– Vous disposez d'un délai de quatorze jours, à compter de la date de paiement et d'acceptation des conditions de vente pour exercer votre droit de rétractation. Ce droit ne pourra pas être exercé si la formation a commencé avant l'expiration du délai de rétractation : en vous inscrivant vous avez accepté l'exécution du contrat qui commence avant la fin du délai de rétractation et reconnu perdre le droit de rétractation à la date du début de la formation souhaitée

– **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

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

SIRET 309 320 562 000 15

Code APE 8551Z

ecolefrancaisedeyoga.fr

les acteurs de la compétence

créateurs d'avenirs professionnels



Crédits photos : tous droits réservés
Ysé Masquelier, Patrick Tomatis et Régis Vereecke
Design graphique : Caroline Vincent