

## PLANNINGS 1ère ANNÉE 2025/2026

### Votre cursus jour

#### 22 mardis

Comprenant des cours de yoga pratique (dans les quatre pédagogies enseignées à l'École, réunissant les 1ères et les 2è années) et des cours théoriques (les 2 années étant parfois rassemblées et parfois séparées en fonction des disciplines enseignées).

#### 1 séminaire d'une semaine

### Votre planning

#### Mardi 04 novembre 2025

9h30-12h00 : **Françoise Cappelle** (Énergie)  
1ères et 2è Années

13h00-15h00 : Forum d'information avec  
**Anne Ulpat et Carole Marinheiro**  
1ères Années

15h30-18h00 : **Félicia Narboni** (Geste méditatif)  
1ères et 2ème Années

#### Mardi 18 novembre 2025

9h30-12h00 : **Carole Marinheiro** (Nil Hahoutoff)  
1ères et 2è Années

13h00-15h00 : Éclairages psychologiques  
**Isabelle Rannou**  
1ères Années

15h30-18h00 : **Stéphanie Lagarde-Derouiche** (Madras)  
1ères et 2ème Années

#### Mardi 25 novembre 2025

9h30-12h00 : **Sabine Douchaina** (Énergie)  
1ères et 2è Années

13h00-15h00 : Anatomie  
**Christophe Pasteur**  
1ères Années

15h30-18h00 : **Maeva Morin** (Geste méditatif)  
1ères et 2ème Années

#### Mardi 02 décembre 2025

9h30-12h00 : **Laura Giovanella** (Nil Hahoutoff)  
1ères et 2è Années

13h00-15h00 : Histoire de l'hindouisme  
**Liliane Cattalano**  
1ères Années

15h30-18h00 : **Isabelle Thévenet** (Madras)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 09 décembre 2025

9h30-12h00 : **Françoise Cappel**e (Énergie)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Histoire de l'hindouisme  
**Liliane Cattalano**  
1ères Années

---

15h30-18h00 : **Félicia Narboni** (Geste méditatif)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 16 décembre 2025

9h30-12h00 : **Carole Marinheiro** (Nil Hahoutoff)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Éclairages psychologiques  
**Isabelle Rannou**  
1ères Années

---

15h30-18h00 : **Stéphanie Lagarde-Derouiche** (Madras)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 06 janvier 2026

9h30-12h00 : **Sabine Douchaina** (Énergie)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Histoire de l'hindouisme  
**Liliane Cattalano**  
1ères Années

---

15h30-18h00 : **Maeva Morin** (Geste méditatif)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 13 janvier 2026

9h30-12h00 : **Laura Giovanella** (Nil Hahoutoff)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Anatomie  
**Christophe Pasteur**  
1ères Années

---

15h30-18h00 : **Isabelle Thévenet** (Madras)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 20 janvier 2026

9h30-12h00 : **Françoise Cappel**e (Énergie)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Éclairages psychologiques  
**Isabelle Rannou**  
1ères Années

---

15h30-18h00 : **Félicia Narboni** (Geste méditatif)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 27 janvier 2026

9h30-12h00 : **Carole Marinheiro** (Nil Hahoutoff)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Histoire de l'hindouisme  
**Liliane Cattalano**  
1ères Années

---

15h30-18h00 : **Stéphanie Lagarde-Derouiche** (Madras)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 03 février 2026

9h30-12h00 : **Sabine Douchaina** (Énergie)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Anatomie  
**Christophe Pasteur**  
1ères Années

---

15h30-18h00 : **Maeva Morin** (Geste méditatif)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 10 mars 2026

9h30-12h00 : **Laura Giovanella** (Nil Hahoutoff)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Anatomie  
**Christophe Pasteur**  
1ères Années

---

15h30-18h00 : **Isabelle Thévenet** (Madras)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 17 mars 2026

9h30-12h00 : **Françoise Cappelle** (Énergie)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Anatomie  
**Christophe Pasteur**  
1ères Années

---

15h30-18h00 : **Félicia Narboni** (Geste méditatif)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 24 mars 2026

9h30-12h00 : **Carole Marinheiro** (Nil Hahoutoff)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Les Yoga-Sutra  
**Sylvia d'Intino**  
1ères et 2è Années

---

15h30-18h00 : **Stéphanie Lagarde-Derouiche** (Madras)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 31 mars 2026

9h30-12h00 : **Sabine Douchaina** (Énergie)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Les Yoga-Sutra  
**Sylvia d'Intino**  
1ères et 2è Années

---

15h30-18h00 : **Maeva Morin** (Geste méditatif)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 05 mai 2026

9h30-12h00 : **Laura Giovanella** (Nil Hahoutoff)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Les Yoga-Sutra  
**Sylvia d'Intino**  
1ères et 2è Années

---

15h30-18h00 : **Isabelle Thévenet** (Madras)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 12 mai 2026

9h30-12h00 : **Françoise Cappelle** (Énergie)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Les Yoga-Sutra  
**Sylvia d'Intino**  
1ères et 2è Années

---

15h30-18h00 : **Félicia Narboni** (Geste méditatif)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 19 mai 2026

9h30-12h00 : **Carole Marinheiro** (Nil Hahoutoff)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Les Yoga-Sutra  
**Sylvia d'Intino**  
1ères et 2è Années

---

15h30-18h00 : **Stéphanie Lagarde-Derouiche** (Madras)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 26 mai 2026

9h30-12h00 : **Sabine Douchaina** (Énergie)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Les Yoga-Sutra  
**Sylvia d'Intino**  
1ères et 2è Années

---

15h30-18h00 : **Maeva Morin** (Geste méditatif)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 02 juin 2026

9h30-12h00 : **Laura Giovanella** (Nil Hahoutoff)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Les Yoga-Sutra  
**Sylvia d'Intino**  
1ères et 2è Années

---

15h30-18h00 : **Isabelle Thévenet** (Madras)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 16 juin 2026

9h30-12h00 : **Françoise Cappelle** (Énergie)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Les Yoga-Sutra  
**Sylvia d'Intino**  
1ères et 2è Années

---

15h30-18h00 : **Félicia Narboni** (Geste méditatif)  
1ères et 2ème Années

## Mardi 23 juin 2026

9h30-12h00 : **Carole Marinheiro** (Nil Hahoutoff)  
1ères et 2è Années

---

13h00-15h00 : Les Yoga-Sutra  
**Sylvia d'Intino**  
1ères et 2è Années

---

15h30-18h00 : **Stéphanie Lagarde-Derouiche** (Madras)  
1ères et 2ème Années

### À la fin de la 1ère année

Les élèves indiquent dans quelle lignée ils ont l'intention de passer les tests pratiques en 3è Année, lignée dite majeure. Pour autant, ils continuent, en 2è, 3è et 4è Années, de suivre les enseignements des quatre pédagogies de yoga afin de continuer de bénéficier de la diversité des approches proposées à l'École. Il est donc conseillé de choisir un séminaire correspondant à la lignée majeure.

*Ce programme est susceptible d'être modifié à la marge (en fonction du nombre d'inscrits notamment) en termes d'organisation mais pas de contenu ni de nombre d'heures.*

### Formule approfondie (1150h)

En plus des cours précédemment cités :

- Un cours de yoga par semaine **OU** un deuxième séminaire (pension à régler en plus si en dehors de Paris-Marais)
- 2 cycles de conférences se déroulant à l'École Française de Yoga (intégrés dans un séminaire) **OU** 1 semestre de cours sur l'Inde.