

## PLANNINGS 1ère ANNÉE 2025/2026

### Votre cursus week-end

#### 8 week-ends de formation

Comprenant des cours de yoga pratique (quatre pédagogies différentes) et des cours théoriques (histoire de l'hindouisme, éclairages psychologiques, anatomie)

#### 9 mardis soir

(cours théoriques en distanciel ou en présentiel)

#### 1 cours en semaine

(hebdomadaire ou bi-mensuel) dans l'une des quatre pédagogies.

#### 1 séminaire d'une semaine

#### 1 second séminaire

En cas d'impossibilité de prendre un cours en semaine (les séminaires sont programmés pendant les vacances scolaires de Paris)

### Votre planning

#### 15 novembre 2025

9h30-13h00 : Histoire de l'hindouisme  
Gisèle Siguier-sauné

13h00-15h00 : Forum d'information avec  
Anne Ulpat et Carole Marinheiro

15h15-18h45 : Yoga pratique  
Sabine Douchaina (Énergie)

#### 16 novembre 2025

8h30-13h00 : Yoga pratique  
Cristina Sosa (Nil Hahoutoff)

#### 13 décembre 2025

9h30-13h00 : Histoire de l'hindouisme  
Gisèle Siguier-sauné

14h15-18h45 : Yoga pratique  
Isabelle Morin-Larbey (Madras)

#### 14 décembre 2025

8h30-13h00 : Yoga pratique  
Pascale Brun  
(Geste méditatif)

24 janvier 2026

9h30-13h00 : Éclairages psychologiques  
Isabelle Rannou

---

14h15-18h45 : Yoga pratique  
Cristina Sosa (Nil Hahoutoff)

07 mars 2026

9h30-13h00 : Éclairages psychologiques  
Isabelle Rannou

---

14h15-18h45 : Yoga pratique  
Isabelle Blanchard-Tessier (Madras)

28 mars 2026

9h30-13h00 : Anatomie  
Alice Convert

---

14h15-18h45 : Yoga pratique  
Sabine Douchaina (Énergie)

09 mai 2026

9h30-13h00 : Anatomie  
Alice Convert

---

14h15-18h45 : Yoga pratique  
Catherine Masson (Geste méditatif)

30 mai 2026

9h30-13h00 : Anatomie  
Alice Convert

---

14h15-18h45 : Yoga pratique  
Isabelle Morin-Larbey (Madras)

27 juin 2026

9h30-13h00 : Anatomie  
Alice Convert

---

14h15-18h45 : Yoga pratique  
Cristina Sosa (Nil Hahoutoff)

25 janvier 2026

8h30-13h00 : Yoga pratique  
Sylvie Massart  
(Geste méditatif)

08 mars 2026

8h30-13h00 : Yoga pratique  
Frédérique Valour  
(Énergie)

29 mars 2026

8h30-13h00 : Yoga pratique  
Boris Tatzky  
(Énergie)

10 mai 2026

8h30-13h00 : Yoga pratique  
Christine Villiers  
(Nil Hahoutoff)

31 mai 2026

8h30-13h00 : Yoga pratique  
Sylvie Massart (Geste méditatif)

28 juin 2026

8h30-13h00 : Yoga pratique  
Christophe Pasteur (Madras)

## Les 9 mardis (18h30-20h30)

La Bhagavad-Gita avec **Gisèle Siguier-Sauné**

18 novembre 2025

---

16 décembre 2025

---

06 janvier 2026

03 février 2026

---

10 mars 2026

---

24 mars 2026

05 mai 2026

---

26 mai 2026

---

23 juin 2026

## Le cours en semaine (à choisir parmi les 9 ci-dessous)

### Lundi

9h30-12h30 (bi-mensuel)

**Ananda Ceballos** (Énergie)

29 septembre 2025

---

13 octobre 2025

---

03 novembre 2025

---

17 novembre 2025

---

08 décembre 2025

---

15 décembre 2025

05 janvier 2026

---

19 janvier 2026

---

02 février 2026

---

16 février 2026

---

16 mars 2026

---

30 mars 2026

13 avril 2026

---

04 mai 2026

---

18 mai 2026

---

01 juin 2026

---

08 juin 2026

---

22 juin 2026

18h00-21h00 (bi-mensuel)

**Stéphanie Lagarde-Derouiche** (Madras)

22 septembre 2025

---

13 octobre 2025

---

03 novembre 2025

---

17 novembre 2025

---

01 décembre 2025

---

15 décembre 2025

12 janvier 2026

---

26 janvier 2026

---

09 février 2026

---

16 février 2026

---

09 mars 2026

---

23 mars 2026

13 avril 2026

---

11 mai 2026

---

18 mai 2026

---

01 juin 2026

---

15 juin 2026

---

22 juin 2026

18h30-20h30 (hebdomadaire)

Anne Ulpat (Nil Hahoutoff)

22 septembre 2025	24 novembre 2025	02 février 2026	04 mai 2026
29 septembre 2025	01 décembre 2025	09 février 2026	11 mai 2026
06 octobre 2025	08 décembre 2025	16 février 2026	18 mai 2026
13 octobre 2025	15 décembre 2025	09 mars 2026	25 mai 2026
03 novembre 2025	05 janvier 2026	16 mars 2026	01 juin 2026
10 novembre 2025	12 janvier 2026	23 mars 2026	08 juin 2026
17 novembre 2025	19 janvier 2026	30 mars 2026	15 juin 2026
	26 janvier 2026	13 avril 2026	22 juin 2026

### Mercredi

16h30-18h30 (hebdomadaire)

18h30-20h30 (hebdomadaire)

Gianna Dupont (Énergie)

24 septembre 2025	03 décembre 2025	11 février 2026	06 mai 2026
01 octobre 2025	10 décembre 2025	18 février 2026	13 mai 2026
08 octobre 2025	17 décembre 2025	11 mars 2026	20 mai 2026
15 octobre 2025	07 janvier 2026	18 mars 2026	27 mai 2026
05 novembre 2025	14 janvier 2026	25 mars 2026	03 juin 2026
12 novembre 2025	21 janvier 2026	01 avril 2026	10 juin 2026
19 novembre 2025	28 janvier 2026	08 avril 2026	17 juin 2026
26 novembre 2025	04 février 2026	15 avril 2026	24 juin 2026

19h30-21h30 (hebdomadaire)

Pascale Brun (Geste méditatif)

24 septembre 2025	03 décembre 2025	11 février 2026	06 mai 2026
01 octobre 2025	10 décembre 2025	18 février 2026	13 mai 2026
08 octobre 2025	17 décembre 2025	11 mars 2026	20 mai 2026
15 octobre 2025	07 janvier 2026	18 mars 2026	27 mai 2026
05 novembre 2025	14 janvier 2026	25 mars 2026	03 juin 2026
12 novembre 2025	21 janvier 2026	01 avril 2026	10 juin 2026
19 novembre 2025	28 janvier 2026	08 avril 2026	17 juin 2026
26 novembre 2025	04 février 2026	15 avril 2026	24 juin 2026

## Jeudi

9h30-12h30 (bi-mensuel)

Cécile Fontaine et Félicia Narboni (Geste méditatif)

25 septembre 2025 (F)

---

09 octobre 2025 (C)

---

06 novembre 2025 (F)

---

20 novembre 2025 (C)

---

04 décembre 2025 (F)

---

18 décembre 2025 (C)

15 janvier 2026 (F)

---

29 janvier 2026 (C)

---

12 février 2026 (F)

---

12 mars 2026 (C)

---

26 mars 2026 (F)

---

09 avril 2026 (C)

07 mai 2026 (F)

---

21 mai 2026 (C)

---

04 juin 2026 (F)

---

18 juin 2026 (C)

17h45-20h45 (bi-mensuel)

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

25 septembre 2025 (P)

---

02 octobre 2025 (S)

---

16 octobre 2025 (P)

---

06 novembre 2025 (S)

---

20 novembre 2025 (P)

---

27 novembre 2025 (I)

11 décembre 2025 (I)

---

08 janvier 2026 (S)

---

22 janvier 2026 (P)

---

29 janvier 2026 (I)

---

12 février 2026 (S)

---

12 mars 2026 (S)

26 mars 2026 (I)

---

09 avril 2026 (S)

---

07 mai 2026 (I)

---

28 mai 2026 (I)

---

04 juin 2026 (S)

---

25 juin 2026 (P)

18h30-20h30 (hebdomadaire)  
Laura Giovanella (Nil Hahoutoff)

25 septembre 2025	04 décembre 2025	12 février 2026	07 mai 2026
02 octobre 2025	11 décembre 2025	19 février 2026	14 mai 2026
09 octobre 2025	18 décembre 2025	12 mars 2026	21 mai 2026
16 octobre 2025	08 janvier 2026	19 mars 2026	28 mai 2026
06 novembre 2025	15 janvier 2026	26 mars 2026	04 juin 2026
13 novembre 2025	22 janvier 2026	02 avril 2026	11 juin 2026
20 novembre 2025	29 janvier 2026	09 avril 2026	18 juin 2026
27 novembre 2025	05 février 2026	16 avril 2026	25 juin 2026

### À la fin de la 1ère année

Les élèves indiquent dans quelle lignée ils ont l'intention de passer les tests pratiques en 3<sup>e</sup> année, lignée dite majeure. Pour autant, ils continuent, en 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> Années, de suivre les enseignements des quatre pédagogies de yoga afin de continuer de bénéficier de la diversité des approches proposées par l'École. Il est vivement conseillé de choisir un cours en semaine et un séminaire correspondant à cette lignée majeure. Même conseil pour les personnes qui ont un deuxième séminaire en remplacement du deuxième cours hebdomadaire.

*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'EFY (intégrés dans un séminaire) **OU** 1 semestre de cours sur l'Inde.