

## PLANNINGS 3<sup>e</sup> ANNÉE 2025/2026

### Votre cursus jour

#### 22 mardis

Comprenant des cours de yoga pratique (dans les deux lignées choisies à la fin de la 1<sup>ère</sup> année) et des cours théoriques.

#### 1 séminaire d'une semaine

### Choix de la lignée principale

#### Passage des tests pratiques et pédagogiques en fin d'année

[👉 Découvrez les détails](#)

### Les 22 mardis

#### Mardi 07 octobre 2025

9h30-12h00 : Marie Fordacq (Énergie)  
Anne Ulpat (Nil Hahoutoff)

13h00-15h00 : Histoire de l'hindouisme  
Liliane Cattalano

15h30-18h00 : Delphine Mathé (Geste méditatif)  
Sophie Piollet (Madras)

#### Mardi 14 octobre 2025

9h30-12h00 : Françoise Cappelle (Énergie)  
Laura Giovannella (Nil Hahoutoff)

13h00-15h00 : Histoire de l'hindouisme  
Liliane Cattalano

15h30-18h00 : Maëva Morin (Geste méditatif)  
Stéphanie Lagarde-Derouiche (Madras)

#### Mardi 04 novembre 2025

9h30-12h00 : Sabine Douchaina (Énergie)  
Carole Marinheiro (Nil Hahoutoff)

13h00-15h00 : Les textes védiques  
Ananda Ceballos

15h30-18h00 : Delphine Mathé (Geste méditatif)  
Isabelle Thévenet (Madras)

#### Mardi 18 novembre 2025

9h30-12h00 : Marie Fordacq (Énergie)  
Anne Ulpat (Nil Hahoutoff)

13h00-15h00 : Histoire de l'hindouisme  
Liliane Cattalano

15h30-18h00 : Félicia Narboni (Geste méditatif)  
Sophie Piollet (Madras)

## Mardi 25 novembre 2025

9h30-12h00 : **Françoise Cappelle** (Énergie)  
**Laura Giovannella** (Nil Hahoutoff)

---

13h00-15h00 : Les textes védiques  
**Ananda Ceballos**

---

15h30-18h00 : **Delphine Mathé** (Geste méditatif)  
**Stéphanie Lagarde-Derouiche** (Madras)

## Mardi 02 décembre 2025

9h30-12h00 : **Sabine Douchaina** (Énergie)  
**Carole Marinheiro** (Nil Hahoutoff)

---

13h00-15h00 : Hatha pradipika  
**Ananda Ceballos**

---

15h30-18h00 : **Félicia Narboni** (Geste méditatif)  
**Sophie Piollet** (Madras)

## Mardi 09 décembre 2025

9h30-12h00 : **Marie Fordacq** (Énergie)  
**Anne Ulpat** (Nil Hahoutoff)

---

13h00-15h00 : Les textes védiques  
**Ananda Ceballos**

---

15h30-18h00 : **Maëva Morin** (Geste méditatif)  
**Isabelle Thévenet** (Madras)

## Mardi 16 décembre 2025

9h30-12h00 : **Françoise Cappelle** (Énergie)  
**Laura Giovannella** (Nil Hahoutoff)

---

13h00-15h00 : Anatomie  
**Christophe Pasteur**

---

15h30-18h00 : **Delphine Mathé** (Geste méditatif)  
**Sophie Piollet** (Madras)

## Mardi 06 janvier 2026

9h30-12h00 : **Marie Fordacq** (Énergie)  
**Carole Marinheiro** (Nil Hahoutoff)

---

13h00-15h00 : Les textes védiques  
**Ananda Ceballos**

---

15h30-18h00 : **Félicia Narboni** (Geste méditatif)  
**Stéphanie Lagarde-Derouiche** (Madras)

## Mardi 13 janvier 2026

9h30-12h00 : **Françoise Cappelle** (Énergie)  
**Anne Ulpat** (Nil Hahoutoff)

---

13h00-15h00 : Éclairages psychologiques  
**Isabelle Rannou**

---

15h30-18h00 : **Maëva Morin** (Geste méditatif)  
**Sophie Piollet** (Madras)

## Mardi 20 janvier 2026

9h30-12h00 : **Sabine Douchaina** (Énergie)  
**Laura Giovannella** (Nil Hahoutoff)

---

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

---

15h30-18h00 : **Delphine Mathé** (Geste méditatif)  
**Isabelle Thévenet** (Madras)

## Mardi 27 janvier 2026

9h30-12h00 : **Marie Fordacq** (Énergie)  
**Anne Ulpat** (Nil Hahoutoff)

---

13h00-15h00 : Hatha pradipika  
**Ananda Ceballos**

---

15h30-18h00 : **Maëva Morin** (Geste méditatif)  
**Sophie Piollet** (Madras)

## Mardi 03 février 2026

9h30-12h00 : **Françoise Cappelle** (Énergie)  
**Carole Marinheiro** (Nil Hahoutoff)

---

13h00-15h00 : Code de déontologie  
**Monique Gosset**

---

15h30-18h00 : **Félicia Narboni** (Geste méditatif)  
**Stéphanie Lagarde-Derouiche** (Madras)

## Mardi 10 mars 2026

9h30-12h00 : **Marie Fordacq** (Énergie)  
**Anne Ulpat** (Nil Hahoutoff)

---

13h00-15h00 : Éclairages psychologiques  
**Isabelle Rannou**

---

15h30-18h00 : **Delphine Mathé** (Geste méditatif)  
**Sophie Piollet** (Madras)

## Mardi 17 mars 2026

9h30-12h00 : **Sabine Douchaina** (Énergie)  
**Laura Giovanella** (Nil Hahoutoff)

---

13h00-15h00 : Code de déontologie  
**Monique Gosset**

---

15h30-18h00 : **Maëva Morin** (Geste méditatif)  
**Isabelle Thévenet** (Madras)

## Mardi 24 mars 2026

9h30-12h00 : **Marie Fordacq** (Énergie)  
**Anne Ulpat** (Nil Hahoutoff)

---

13h00-15h00 : Éclairages psychologiques  
**Isabelle Rannou**

---

15h30-18h00 : **Félicia Narboni** (Geste méditatif)  
**Sophie Piollet** (Madras)

## Mardi 31 mars 2026

9h30-12h00 : **Marie Fordacq** (Énergie)  
**Carole Marinheiro** (Nil Hahoutoff)

---

13h00-15h00 : Code de déontologie  
**Monique Gosset**

---

15h30-18h00 : **Delphine Mathé** (Geste méditatif)  
**Stéphanie Lagarde-Derouiche** (Madras)

## Mardi 05 mai 2026

9h30-12h00 : **Sabine Douchaina** (Énergie)  
**Anne Ulpat** (Nil Hahoutoff)

---

13h00-15h00 : Éclairages psychologiques  
**Isabelle Rannou**

---

15h30-18h00 : **Delphine Mathé** (Geste méditatif)  
**Sophie Piollet** (Madras)

## Mardi 12 mai 2026

9h30-12h00 : **Marie Fordacq** (Énergie)  
**Laura Giovanella** (Nil Hahoutoff)

---

13h00-15h00 : Respiration  
**Alice Convert**

---

15h30-18h00 : **Maëva Morin** (Geste méditatif)  
**Isabelle Thévenet** (Madras)

## Mardi 19 mai 2026

9h30-12h00 : **Sabine Douchaina** (Énergie)  
**Anne Ulpat** (Nil Hahoutoff)

---

13h00-15h00 : Préparation au mémoire  
**Catherine Le Gallais**

---

15h30-18h00 : **Delphine Mathé** (Geste méditatif)  
**Sophie Piollet** (Madras)

## Mardi 26 mai 2026

<b>9h30-12h00 : Marie Fordacq (Énergie) Anne Ulpat (Nil Hahoutoff)</b>
<b>13h00-15h00 : Respiration Alice Convert</b>
<b>15h30-18h00 : Delphine Mathé (Geste méditatif) Isabelle Thévenet (Madras)</b>

## Mardi 02 juin 2026

<b>9h30-12h00 : Marie Fordacq (Énergie) Anne Ulpat (Nil Hahoutoff)</b>
<b>13h00-15h00 : Préparation au mémoire Catherine Le Gallais</b>
<b>15h30-18h00 : Delphine Mathé (Geste méditatif) Sophie Piollet (Madras)</b>

## Un séminaire

Le catalogue des séminaires paraît chaque année avant Noël sur le site Internet de l'EFY.

*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.*

## Tests pratiques et pédagogiques

 Découvrez les détails

Mardi 9 juin 2026

## 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.