



PLANNINGS 1ÈRE ANNÉE 2026-2027

Votre cursus jour

Formule classique (900 h)

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

Les 22 Mardis

Mardi 03 novembre 2026

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

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

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

Mardi 10 novembre 2026

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

13h00-15h00 : **Bhagavad-Gita (Gisèle Siguier Sauné)**
1ères et 2è Années

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

Mardi 17 novembre 2026

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

13h00-15h00 : **Bhagavad-Gita (Gisèle Siguier Sauné)**
1ères et 2è Années

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

Mardi 24 novembre 2026

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

13h00-15h00 : **Bhagavad-Gita (Gisèle Siguier Sauné)**
1ères et 2è Années

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

Mardi 1er décembre 2026

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

13h00-15h00 : **Bhagavad-Gita (Gisèle Siguier Sauné)**
1ères et 2è Années

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

Mardi 08 décembre 2026

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

13h00-15h00 : **Bhagavad-Gita (Gisèle Siguier Sauné)**
1ères et 2è Années

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

Mardi 05 janvier 2027

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

13h00-15h00 : **Bhagavad-Gita (Gisèle Siguier Sauné)**
1ères et 2è Années

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

Mardi 12 janvier 2027

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

13h00-15h00 : **Bhagavad-Gita (Gisèle Siguier Sauné)**
1ères et 2è Années

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

Mardi 19 janvier 2027

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

13h00-15h00 : **Bhagavad-Gita (Gisèle Siguier Sauné)**
1ères et 2è Années

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

Mardi 26 janvier 2027

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

13h00-15h00 : **Bhagavad-Gita (Gisèle Siguier Sauné)**
1ères et 2è Années

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

Mardi 02 février 2027

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 09 mars 2027

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 16 mars 2027

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

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

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

Mardi 23 mars 2027

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

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

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

Mardi 30 mars 2027

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 04 mai 2027

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

13h00-15h00 : **Le monde hindou (Ysé Tardan Masquelier)**
1ères Années

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

Mardi 11 mai 2027

9h30-12h00 : **Anne Ulp**at (Nil Hahoutoff)
1ères et 2è Années

13h00-15h00 : **Le monde hindou (Ysé Tardan Masquelier)**
1ères Années

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

Mardi 18 mai 2027

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

13h00-15h00 : **Connaissance de soi (Isabelle Rannou)**
1ères Années

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

Mardi 25 mai 2027

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

13h00-15h00 : **Le monde hindou (Ysé Tardan Masquelier)**
1ères Années

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

Mardi 1er juin 2027

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

13h00-15h00 : **Connaissance de soi (Isabelle Rannou)**
1ères Années

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

Mardi 15 juin 2027

9h30-12h00 : **Anne Ulp**at (Nil Hahoutoff)
1ères et 2è Années

13h00-15h00 : **Le monde hindou (Ysé Tardan Masquelier)**
1ères Années

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

Mardi 22 juin 2027

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

13h00-15h00 : **Connaissance de soi (Isabelle Rannou)**
1ères Années

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

Un séminaire

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

En début de 2ème année

Les élèves indiquent dans quelle lignée ils ont l'intention de passer les tests pratiques en 3^e Année, lignée dite majeure. Pour autant, ils continuent, en 2^e, 3^e et 4^e 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).

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)
- Colloque de l'EFY (novembre 2026) et un cycle de conférences se déroulant à l'EFY lors d'un séminaire **OU** 1 semestre de cours sur l'Inde