



**PLANNINGS 2E 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 (si possible dans la lignée majeure)

#### Les 22 mardis

##### Mardi 03 novembre 2026

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

13h00-15h00 : **Connaissance de soi (Isabelle Rannou)**  
2ème 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 01 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 : **Connaissance de soi (Isabelle Rannou)**  
2ème 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 : **Le monde hindou (Ysé Tardan Masquelier)**  
2ème 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 : **Le monde hindou (Ysé Tardan Masquelier)**  
2ème Années

---

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

## Mardi 23 mars 2026

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

---

13h00-15h00 : **Le monde hindou (Ysé Tardan Masquelier)**  
2ème 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 : **Le monde hindou (Ysé Tardan Masquelier)**  
2ème 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 : **Anatomie (Christophe Pasteur)**  
2ème Années

---

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

## Mardi 11 mai 2027

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

13h00-15h00 : **Anatomie (Christophe Pasteur)**  
2ème 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 : **Anatomie (Christophe Pasteur)**  
2ème Années

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

## Mardi 25 mai 2027

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

13h00-15h00 : **Anatomie (Christophe Pasteur)**  
2ème Années

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

## Mardi 01 juin 2027

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

13h00-15h00 : **Anatomie (Christophe Pasteur)**  
2ème Années

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

## Mardi 15 juin 2027

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

13h00-15h00 : **Anatomie (Christophe Pasteur)**  
2ème 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 : **Préparation au mémoire (Anne Ulpat)**  
2ème 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'Ecole Française de Yoga.

*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).
- 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.