



ÉCOLE FRANÇAISE DE YOGA

*3 rue Aubriot
75004 PARIS*

Tél : 01 42 78 03 05

Site web : ecolefrancaisedeyoga.fr

E-mail : info@efy.asso.fr

DOSSIER DE DEMANDE D'INSCRIPTION 2026-2027



L'ÉCOLE FRANCAISE DE YOGA

L'EFY est née en 1972 et, depuis sa fondation, plus de trois mille étudiants y ont accompli une formation. Son équipe pédagogique a donc l'expérience nécessaire pour permettre à des personnes aux objectifs très divers d'effectuer un cheminement en toute sécurité.

L'EFY fait partie d'un vaste réseau qui comprend d'autres Écoles Françaises de Yoga, régionales, reconnues par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, situées à Angers, Bordeaux, Lille, Lyon, Strasbourg, Toulouse. Toutes se caractérisent par leur ouverture aux multiples courants, une recherche de la diversité et du sérieux du yoga en même temps.

LES VOCATIONS DE L'EFY

Elles sont plurielles, car les motivations individuelles pour une pratique approfondie du Yoga sont très diverses. Voici les principales :

- le perfectionnement de la pratique corporelle, le corps étant envisagé comme le médiateur et le véhicule de chacun dans sa globalité,
- la croissance personnelle : mieux se connaître, découvrir sa propre créativité, accéder à une relation plus aisée avec les autres à l'intérieur de groupes de travail accueillants,
- la remise à jour ou le perfectionnement de connaissances pour une meilleure compréhension de son contexte culturel, professionnel, etc,
- le contact, sans syncretisme ni imitation, avec les traditions d'Orient, principalement les grands courants de l'hindouisme (mais aussi le bouddhisme, la pensée chinoise ou japonaise),
- la formation à un métier, celui d'enseignant de Yoga, qui exige des repères, des supports techniques, un apprentissage pédagogique.

LE CONTENU DES COURS

Les 2/3 du temps de formation sont consacrés à la pratique et à la pédagogie du Yoga : reprise et amélioration des postures et de toutes leurs variantes; découverte et approfondissement de différentes pédagogies; exercices respiratoires conduisant à l'expérience du souffle; développement de la concentration, du lâcher-prise... travail individuel et travail de groupe... ateliers... premiers essais de conception d'une séance de yoga, d'enseignement. Les cours théoriques se répartissent entre anatomie, physiologie, psychologie et psychopédagogie, déontologie, histoire des traditions et des textes sacrés de l'Inde. Tous les enseignants ont des cursus universitaires. La finalité n'est pourtant pas seulement l'acquisition de connaissances, mais la réflexion et l'évolution personnelles.



LES GRANDES ÉTAPES DU PARCOURS

Les cours théoriques sont répartis en modules ; des évaluations sont proposées par les formateurs. De même, les formateurs en yoga proposent régulièrement des mises en situation d'enseignement et des travaux de réflexion.

En fin de 3^e année, une épreuve pratique et pédagogique (environ 30 minutes) porte sur le Yoga (postures et enseignement) : elle est présentée devant un jury présidé par le formateur principal de l'étudiant.

En fin de 4^e année, un mémoire est présenté devant l'un des jurys de l'EFY. Il développe, en 30 pages, un sujet personnel en rapport avec le Yoga. Les étudiants bénéficient d'aides pour sa préparation.

Le taux de réussite aux épreuves pratiques et pédagogiques a été de 97,37 % en 2025 et le taux de réussite à la soutenance du mémoire de 98,15 %.

LE CERTIFICAT

Au terme des quatre années d'étude, et lorsque la scolarité a été assiduellement suivie et les épreuves réussies, l'EFY décerne son propre certificat de formation.

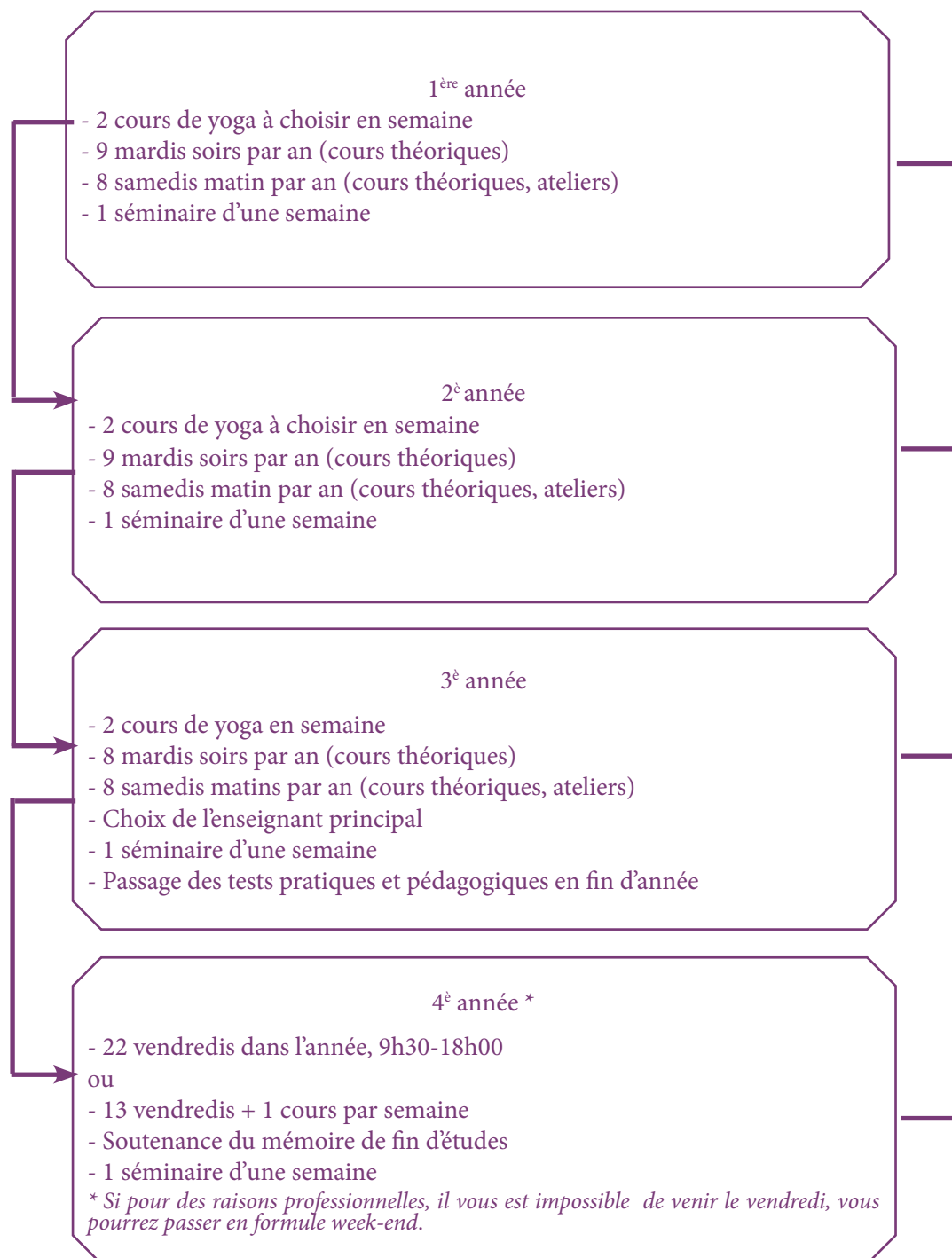
CONTACT

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter le secrétariat du lundi au jeudi de 9h30 à 17h30 et le vendredi de 9h30 à 15h sans interruption au numéro de téléphone suivant : 01 42 78 03 05 ou via notre formulaire de contact : <https://ecolefrancaisedeyoga.fr/contactez-notre-ecole-de-professeur-de-yoga/>



CURSUS SEMAINE

FORMULE CLASSIQUE - 900h



FORMULE APPROFONDIE - 1150h

En plus des cours précédemment cités :

- 1 cours de yoga par semaine **ou** 1 deuxième séminaire (pension à régler en plus)

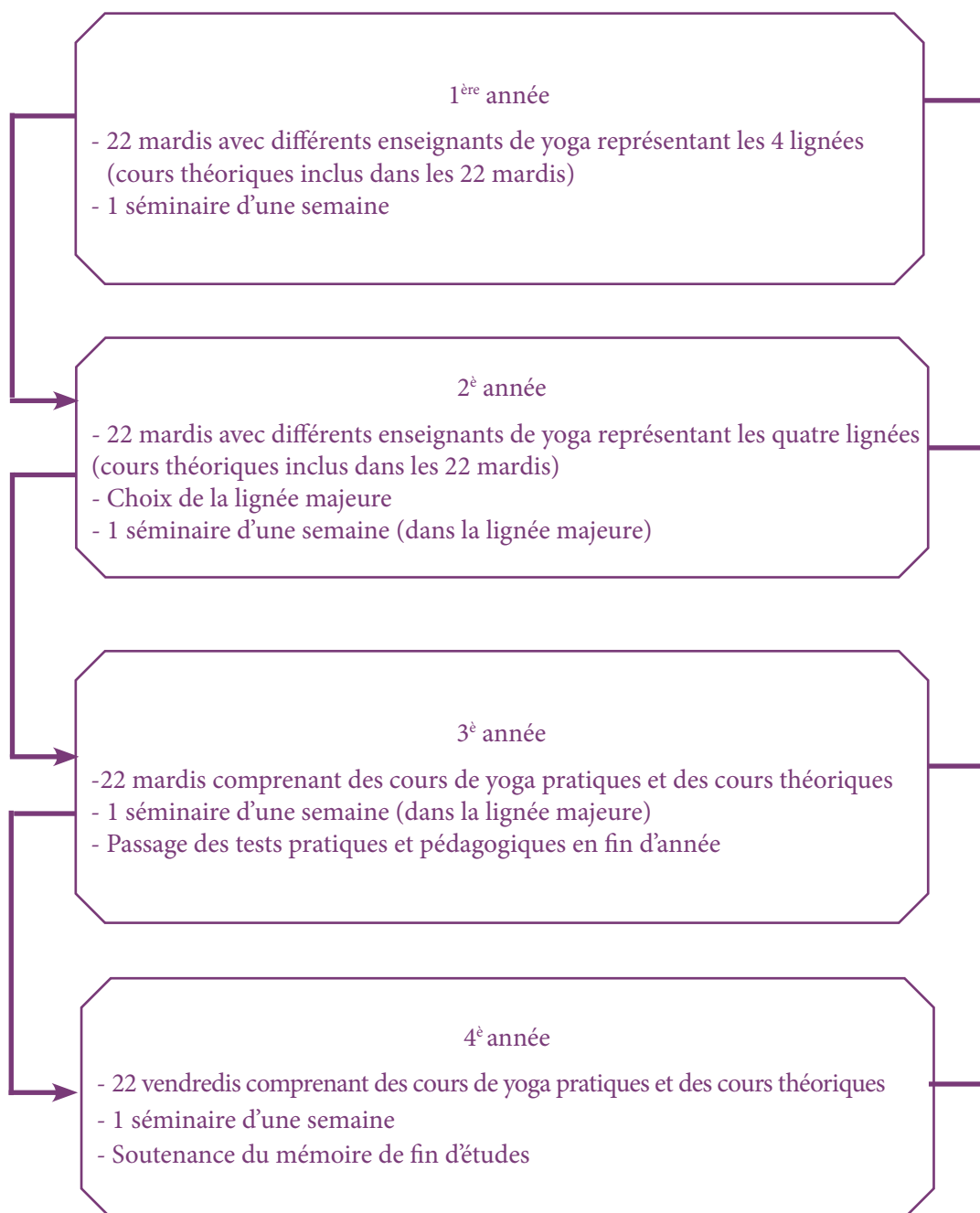
+

- 1 cycle de conférences se déroulant à l'EFY (intégré dans un séminaire) et le colloque de l'EFY **ou** 1 semestre de cours sur l'Inde

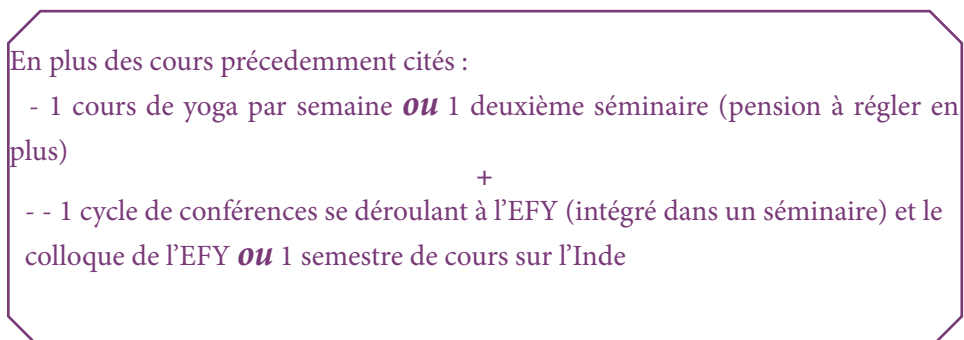


CURSUS JOUR

FORMULE CLASSIQUE - 900h



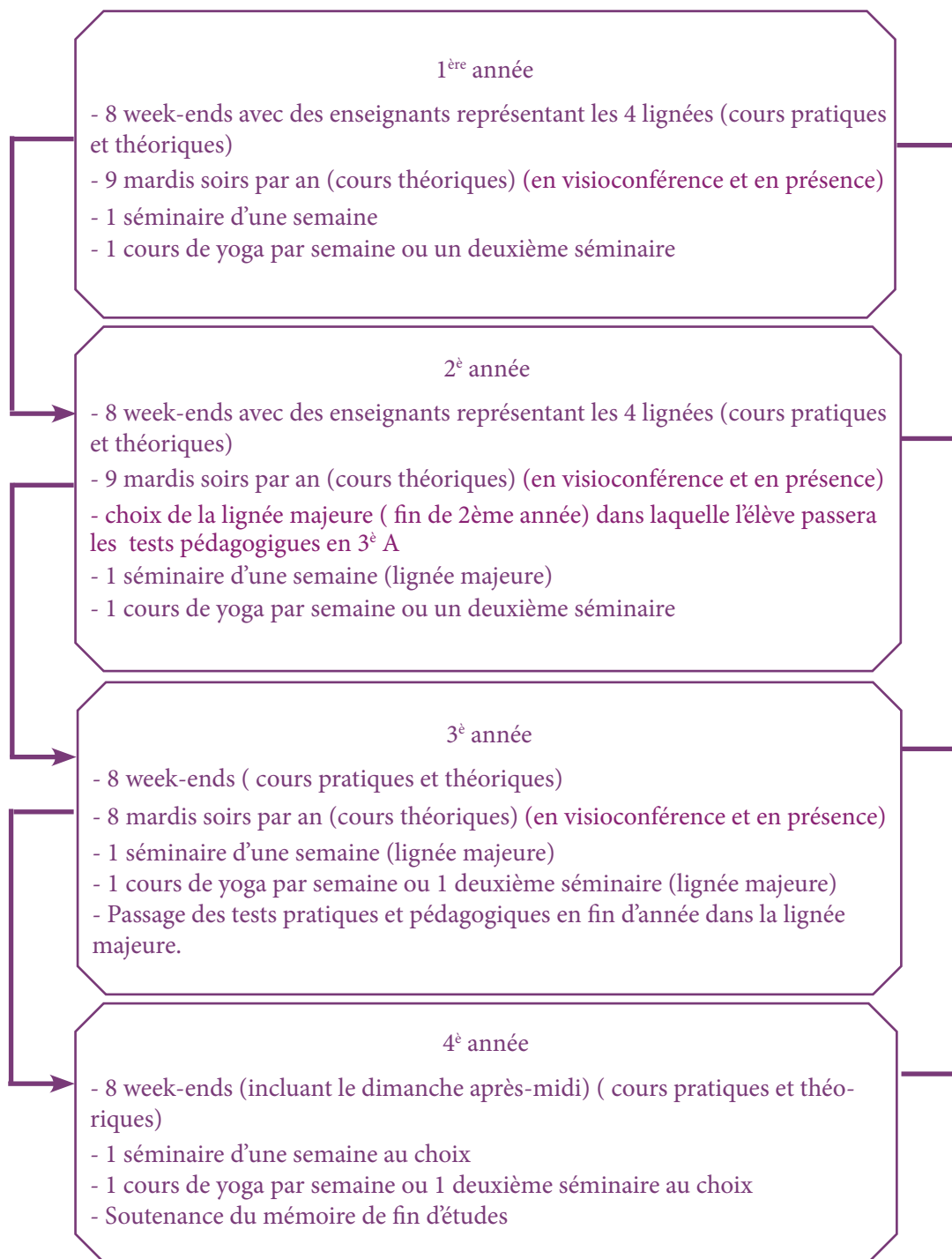
FORMULE APPROFONDIE - 1150h





CURSUS WEEK-END

FORMULE CLASSIQUE - 900h



FORMULE APPROFONDIE - 1150h

En plus des cours précédemment cités :

- 1 cours de yoga par semaine **ou** 1 deuxième séminaire (pension à régler en plus)

+

- 1 cycle de conférences se déroulant à l'EFY (intégré dans un séminaire) et le colloque de l'EFY **ou** 1 semestre de cours sur l'Inde



DOSSIER DE CANDIDATURE

Pour entrer à l'EFY, il vous faut :

- avoir pratiqué régulièrement le Yoga pendant au moins deux années avec un ou plusieurs enseignants et faire remplir par l'un d'entre eux la fiche de parrainage, qui atteste de votre niveau,
- avoir plus de 18 ans,
- disposer de connaissances générales ou d'une formation professionnelle équivalente ou supérieure au niveau du baccalauréat,
- avoir un entretien préliminaire avec l'une des deux co-directrices, Anne Ulpat ou Carole Marinheiro,
- accomplir un séminaire probatoire d'une durée d'une semaine. Vous trouverez un choix de séminaires probatoires, à Paris ou en régions, à des dates variées, sur notre site web : <https://ecolefrancaisedeyoga.fr/seminaires-efy/seminaires-futur-etudiant/>.

Vous pouvez présenter votre candidature **dès le mois de mars**, surtout si vous voulez faire prendre en charge votre formation par votre entreprise, pour que les organismes professionnels statuent sur votre demande.

La formation à l'EFY est ouverte au public en situation de handicap. Un entretien préalable avec l'une des deux co-directrices permettra d'engager les éventuelles adaptations.

1 - PIÈCES A FOURNIR POUR LA CONSTITUTION DU DOSSIER

- 1 - le parrainage de votre enseignant,
- 2 - une photocopie de votre carte d'identité,
- 3 - le questionnaire rempli,
- 4 - une lettre de motivation,
- 5 - deux photos d'identité,
- 6 - un droit d'inscription de 50,00 € (**non remboursable**), (règlement par carte bancaire lors de l'entretien probatoire)
- 7 - votre inscription à un séminaire probatoire.

2 - ENTRETIEN AVEC L'UNE DES DEUX CO-DIRECTRICES DE L'EFY

Cet entretien a lieu à l'École. Il vous permet de poser toutes les questions que vous désirez, d'avoir un premier contact personnel, et de prendre conscience du travail que vous aurez à accomplir à l'École. Vous pouvez prendre rendez-vous auprès du secrétariat, mais seulement après avoir remis votre dossier d'inscription.



INFORMATIONS D'INSCRIPTION

Cadre réservé à l'administration

☐ Candidature validée pour entretien : /___/___/___/

☐ Le candidat ou la candidate effectuera :

☐ le séminaire probatoire..... ☐ la période d'essai

Signature Direction EFY :

Civilité : Mme ☐ Mr ☐

Nom d'usage : Prénom :

Nom de naissance (si différent) Sexe : Féminin ☐ Masculin ☐

Date de naissance : /___/___/___/ Lieu de naissance :

Code postal (si en France) : /___/___/___/___/___/ Pays de naissance :

Adresse :

.....

.....

.....

Code postal : /___/___/___/___/___/ Ville :

Téléphone (Dom) : /___/___/___/___/___/ Téléphone (Portable) : /___/___/___/___/___/

Adresse e-mail (impératif pour les échanges avec le secrétariat) :

.....



FORMATION GÉNÉRALE (autre que le yoga)

Études suivies :

.....

.....

.....

.....

Diplômes obtenus :

.....

.....

.....

Cursus professionnel (vos différents métiers et expériences en ce domaine) :

.....

.....

Profession actuelle :

.....

Eventuellement, activités culturelles et sportives régulières ; activités bénévoles, humanitaires, etc :

.....

.....

.....

.....

Si vous accomplissez (ou avez accompli) certaines démarches de connaissance de soi ou de développement personnel (en individuel, en groupe, par séminaires ou régulièrement), précisez-le ici :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FORMATION EN YOGA

Quand avez-vous commencé le Yoga ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avec quel(s) enseignant(s) avez-vous travaillé ? (détaillez en donnant les périodes)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous déjà fait des stages de Yoga (week-ends, semaines, assises) ? Si oui, où et dans quel cadre ?.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Comment avez-vous connu l'EFY ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SCOLARITÉ A L'EFY

Dans quel séminaire probatoire vous êtes-vous inscrit(e) ?

.....

Quel cycle choisissez-vous ? : classique ☐ ou approfondi ☐

Quel cursus ? : week-end ☐ semaine ☐ jour ☐

Si vous vous inscrivez en week-end, pensez-vous pouvoir profiter d'un cours de yoga hebdomadaire rue Aubriot ?

.....
.....
.....

De quel temps disposez-vous pour votre travail personnel (pratique individuelle du Yoga, révision des cours) ?

.....
.....
.....
.....
.....

Avez-vous des besoins spécifiques pour suivre la formation?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Date :Signature :

N'oubliez pas de joindre une lettre détaillant vos motivations, votre projet de formation et ce que vous attendez de l'EFY.

Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique destiné à l'Ecole Française de Yoga, pour la ou les finalité(s) suivante(s) : développement personnel & formation à l'enseignement du yoga. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès (et de rectification) aux informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant en vous adressant à info@efy.asso.fr. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Pour en savoir plus, consultez vos droits sur le site de la CNIL.



PARRAINAGE

(à remplir par l'enseignant de Yoga)

Nom de l'enseignant : Prénom :

Adresse :

.....

Code postal / __/__/__/__/__/ Ville :

Quelle forme de Yoga enseignez-vous ?

.....

.....

Etes-vous membre d'une Fédération de Yoga ? Si oui laquelle ?

.....

Veuillez indiquer depuis combien de temps : Mr/Mme.....

travaille avec vous et à quelle fréquence il (elle) suit vos cours ?

.....

.....

.....

Lui accordez-vous votre parrainage (c'est-à-dire que vous pouvez attester de son niveau suffisant pour une entrée à l'EFY, ce niveau étant estimé à deux ans de pratique régulière minimum) ?

.....

Si vous le désirez, vous pouvez nous donner quelques indications supplémentaires sur sa pratique et sa manière de vivre le Yoga :

.....

.....

Fait à le Signature de l'enseignant :

Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique destiné à l'Ecole Française de Yoga, pour la ou les finalité(s) suivante(s) : développement personnel & formation à l'enseignement du yoga. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès (et de rectification) aux informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant en vous adressant à info@efy.asso.fr. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Pour en savoir plus, consultez vos droits sur le site de la CNIL.



LES SÉMINAIRES

Un large choix de séminaires - ils font partie intégrante de votre cursus - vous sera proposé. Ils ont lieu rue Aubriot ou en régions, dans des endroits pleins de charme, pendant les vacances d'hiver, de printemps, d'été ou de Toussaint. Ils traitent de toutes sortes de thématiques importantes dans le champ du yoga et fonctionnent en duo : un formateur/ou un animateur d'ateliers.

AVANT L'ENTRÉE À L'EFY : LE SÉMINAIRE PROBATOIRE

Il vous permet d'apprécier l'esprit de l'École, de rencontrer des formateurs, des conférenciers, des étudiants et des anciens de l'EFY – et de vérifier votre motivation à vous engager dans la formation.

Vous allez faire l'expérience d'une pratique intensive, en toute sécurité, accompagnée de temps de dialogue. A l'issue du séminaire probatoire, le formateur responsable donne une appréciation sur votre travail et votre niveau pratique. **Le prix du séminaire probatoire n'est pas compris dans le tarif de la scolarité de première année.**

LE SÉMINAIRE ANNUEL

Chaque année comprend un séminaire d'une semaine. Il sera validé par une fiche d'appréciation. Le séminaire annuel est obligatoire, et il vous sera demandé de le rattraper si vous ne l'avez pas fait. Le prix du séminaire est inclus dans la scolarité. **Il fera l'objet de frais de pension s'il est réalisé en dehors de la rue Aubriot.** Le montant de ce complément est indiqué clairement pour chaque séminaire sur le site web.

En cas de désistement, les séminaires annuels compris dans la scolarité peuvent être rattrapés l'année suivante si les règles de désistement sont respectées ou si l'annulation est motivée et justifiée. Dans le cas contraire, si un centre de séjour nous a facturé des frais parce que nous n'avons pas pu vous trouver un remplaçant, des frais de dédit vous seront facturés.

Pour les séminaires ayant lieu rue Aubriot une pénalité de 100 € sera demandée si nous n'avons pas pu vous trouver un remplaçant.

LE DEUXIÈME SÉMINAIRE EN REMPLACEMENT D'UN COURS HEBDOMADAIRE

(Formation week-end ou approfondie uniquement)

Cette possibilité est réservée à celles et ceux qui habitent trop loin pour pouvoir venir régulièrement rue Aubriot en-dehors des huit week-ends ou bien à celles et à ceux qui sont en formation approfondie et qui ne peuvent suivre le ou les cours hebdomadaires.

L'École vous offre la possibilité de suivre un deuxième séminaire, **à charge pour vous de régler l'intégralité du prix de la pension. Si ce second séminaire est fait rue Aubriot, vous n'aurez rien à régler.**

RÈGLES D'INSCRIPTION

Respectez bien les règles d'inscription et de désistement indiquées sur le formulaire d'inscription en ligne.



PRIX DE LA SCOLARITÉ

TARIFS POUR LES PARTICULIERS

Si votre candidature est acceptée, nous vous enverrons un contrat. Votre inscription sera validée définitivement à réception du contrat signé par vos soins.

En début d'année scolaire, nous vous demandons de régler les sommes suivantes :

-25,00 € pour la cotisation annuelle à l'association EFY*

-39,00 € pour l'abonnement annuel à la Revue Française de Yoga (deux volumes de 250 à 300 pages chacun) publié par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY)

**La cotisation annuelle est valable du 1^{er} octobre au 30 septembre de chaque année.*

En même temps, vous recevrez un document vous demandant de choisir votre rythme de paiement.

TARIF DE LA FORMATION POUR L' ANNÉE 2026-2027

Formation « Classique »	Formation « Approfondie »
3590,00 €	4340,00 €

- en une seule fois par prélèvement au 30/10
- en 3 prélèvements : 30/10 - 30/01-13/04
- en 12 prélèvements

Conformément à la loi, à compter de la date d'envoi de votre contrat vous bénéficiez d'un délai de rétractation de 14 jours. Toute rétractation intervenant dans ce délai impliquera le remboursement intégral des sommes versées à l'exception des droits d'inscription de 50 €.

FORMATION PROFESSIONNELLE

Dans le contexte actuel de profonde mutation de la formation professionnelle, la constitution des dossiers de prise en charge se fera au cas par cas. Pour plus d'information, veuillez consulter notre site web :

<https://ecolefrancaisedeyoga.fr/financer-votre-formation-de-professeur-de-yoga-a-lefy/>