



PLANNINGS 1ERE ANNÉE 2026-2027

Votre cursus week-end

Formule classique (900 h)

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 de yoga pratique 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)

Les 8 week-ends

14 novembre 2026

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

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

15h15-18h45 : Yoga pratique
Christophe Pasteur (Madras)

15 novembre 2026

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

12 décembre 2026

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

14h15-18h45 : Yoga pratique
Christine Villiers (Nil Hahoutoff)

13 décembre 2026

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

23 janvier 2027

9h30-13h00 : Connaissance de soi
Isabelle Rannou

14h15-18h45 : Yoga pratique
Boris Tatzky (Énergie)

24 janvier 2027

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

06 mars 2027

9h30-13h00 : Connaissance de soi
Isabelle Rannou

14h15-18h45 : Yoga pratique
Boris Tatzky (Énergie)

07 mars 2027

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

03 avril 2027

9h30-13h00 : Anatomie
Alice Convert

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

04 avril 2027

8h30-13h00 : Yoga pratique
Catherine Masson (Geste méditatif)

15 mai 2027

9h30-13h00 : Anatomie
Alice Convert

14h15-18h45 : Yoga pratique
Christine Villiers (Nil Hahoutoff)

16 mai 2027

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

05 juin 2027

9h30-13h00 : Anatomie
Alice Convert

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

06 juin 2027

8h30-13h00 : Yoga pratique
Catherine Masson (Geste méditatif)

26 juin 2027

9h30-13h00 : Anatomie
Alice Convert

14h15-18h45 : Yoga pratique
Christophe Pasteur (Madras)

27 juin 2027

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

Les 9 mardis (18h30-20h30)

La Bhagavad-Gita avec Gisèle Siguier-Sauné

17 novembre 2026

15 décembre 2026

12 janvier 2027

02 février 2027

09 mars 2027

30 mars 2027

04 mai 2027

25 mai 2027

15 juin 2027

Le cours en semaine (à choisir parmi les 8 ci-dessous)

Pour choisir le cours en semaine : à partir de la rentrée, les élèves prennent autant de cours qu'ils le souhaitent en semaine, dans toutes les pédagogies enseignées au sein de l'École, et ce, jusqu'aux vacances de la Toussaint. À l'issue de cette période, ils choisissent un cours en semaine qu'ils suivent le reste de l'année et de leur scolarité.

Lundi

9h30-12h30 (bi-mensuel)

Ananda Ceballos (Énergie)

21 septembre 2026	14 décembre 2026	19 avril 2027
05 octobre 2026	04 janvier 2027	03 mai 2027
12 octobre 2026	25 janvier 2027	10 mai 2027
02 novembre 2026	01 mars 2027	31 mai 2027
16 novembre 2026	08 mars 2027	14 juin 2027
30 novembre 2026	22 mars 2027	28 juin 2027

18h00-21h00 (bi-mensuel)

Stéphanie Lagarde-Derouiche (Madras)

21 septembre 2026	14 décembre 2026	19 avril 2027
28 septembre 2026	11 janvier 2027	26 avril 2027
05 octobre 2026	01 février 2027	10 mai 2027
02 novembre 2026	22 février 2027	24 mai 2027
16 novembre 2026	01 mars 2027	14 juin 2027
30 novembre 2026	15 mars 2027	28 juin 2027

18h30-20h30 (hebdomadaire)

Anne Ulpat (Nil Hahoutoff)

21 septembre 2026	23 novembre 2026	01 février 2027	03 mai 2027
28 septembre 2026	30 novembre 2026	22 février 2027	10 mai 2027
05 octobre 2026	07 décembre 2026	01 mars 2027	17 mai 2027
12 octobre 2026	14 décembre 2026	08 mars 2027	24 mai 2027
02 novembre 2026	04 janvier 2027	15 mars 2027	31 mai 2027
09 novembre 2026	11 janvier 2027	22 mars 2027	07 juin 2027
16 novembre 2026	18 janvier 2027	19 avril 2027	14 juin 2027
	25 janvier 2027	26 avril 2027	21 juin 2027
			28 juin 2027

Mercredi

18h30-20h30 (hebdomadaire)

Gianna Dupont (Énergie)

23 septembre 2026	09 décembre 2026	03 mars 2027	12 mai 2027
30 septembre 2026	16 décembre 2026	10 mars 2027	19 mai 2027
07 octobre 2026	06 janvier 2027	17 mars 2027	26 mai 2027
14 octobre 2026	13 janvier 2027	24 mars 2027	02 juin 2027
04 novembre 2026	20 janvier 2027	31 mars 2027	09 juin 2027
18 novembre 2026	27 janvier 2027	21 avril 2027	16 juin 2027
25 novembre 2026	03 février 2027	28 avril 2027	23 juin 2027
02 décembre 2026	24 février 2027	05 mai 2027	30 juin 2027

19h30-21h30 (hebdomadaire)

Pascale Brun (Geste méditatif)

23 septembre 2026	09 décembre 2026	03 mars 2027	12 mai 2027
30 septembre 2026	16 décembre 2026	10 mars 2027	19 mai 2027
07 octobre 2026	06 janvier 2027	17 mars 2027	26 mai 2027
14 octobre 2026	13 janvier 2027	24 mars 2027	02 juin 2027
04 novembre 2026	20 janvier 2027	31 mars 2027	09 juin 2027
18 novembre 2026	27 janvier 2027	21 avril 2027	16 juin 2027
25 novembre 2026	03 février 2027	28 avril 2027	23 juin 2027
02 décembre 2026	24 février 2027	05 mai 2027	30 juin 2027

Jeudi

9h30-12h30 (bi-mensuel)

Cécile Fontaine et Félicia Narboni (Geste méditatif)

24 septembre 2026 (C)	17 décembre 2026 (C)	22 avril 2027 (C)
08 octobre 2026 (F)	14 janvier 2027 (F)	13 mai 2027 (F)
15 octobre 2026 (C)	28 janvier 2027 (C)	20 mai 2027 (C)
05 novembre 2026 (F)	25 février 2027 (F)	03 juin 2027 (F)
19 novembre 2026 (C)	11 mars 2027 (C)	17 juin 2027 (C)
03 décembre 2026 (F)	25 mars 2027 (F)	01 juillet 2027 (F)

17h45-20h45 (bi-mensuel)

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

24 septembre 2026 (P)	07 janvier 2027 (P)	01 avril 2027 (S)
08 octobre 2026 (S)	21 janvier 2027 (S)	13 mai 2027 (P)
05 novembre 2026 (P)	04 février 2027 (L)	20 mai 2027 (L)
19 novembre 2026 (S)	25 février 2027 (P)	27 mai 2027 (S)
03 décembre 2026 (P)	11 mars 2027 (S)	03 juin 2027 (P)
10 décembre 2026 (S)	25 mars 2027 (P)	17 juin 2027 (S)

18h30-20h30 (hebdomadaire)

Laura Giovannella (Nil Hahoutoff)

24 septembre 2026	03 décembre 2026	25 février 2027	13 mai 2027
01 octobre 2026	10 décembre 2026	04 mars 2027	20 mai 2027
08 octobre 2026	17 décembre 2026	11 mars 2027	27 mai 2027
15 octobre 2026	07 janvier 2027	18 mars 2027	03 juin 2027
05 novembre 2026	14 janvier 2027	25 mars 2027	10 juin 2027
12 novembre 2026	21 janvier 2027	01 avril 2027	17 juin 2027
19 novembre 2026	28 janvier 2027	22 avril 2027	24 juin 2027
26 novembre 2026	04 février 2027	29 avril 2027	01 juillet 2027

Un ou deux séminaires

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 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).

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.