

SHANTI,
CERCLE DE YOGA
D'ORBEC

ÉCOLE
FRANCAISE
DE YOGA
DU SUD-OUEST

ACADÉMIE
DU YOGA
DE L'ÉNERGIE
PARIS-ÎLE-DE-FRANCE
ET BORDEAUX-
SUD-OUEST



GRADIGNAN

Les trois

DU 6 AU 11 JUILLET

degrés

2026

du Yoga

DES PREMIERS PAS

de l'Énergie

AUX TECHNIQUES

selon

SUPÉRIEURES

Roger Clerc

Conférencier :

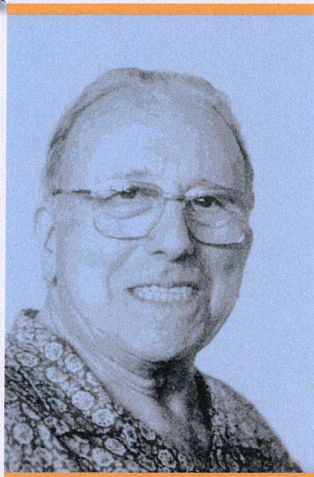
Alexandre Astier

Docteur en histoire de l'art
de l'Inde, membre du Centre de
recherches sur l'Extrême-Orient
de l'Université de la Sorbonne,
enseignant à l'École du Louvre
et à la faculté de théologie de
l'Institut Catholique de Paris (ICP).

Il est l'auteur de *L'hindouisme*
(Eyrolles) et des *100 légendes*
de la mythologie indienne (Que
sais-je?). »

Thème des conférences :

« Art et spiritualité de l'Inde
ancienne »



Roger CLERC a décrit l'essentiel de la lignée du Yoga de l'Énergie, hatha-yoga complet et progressif, adapté à l'Occident. Il a défini trois degrés pédagogiques pour faciliter l'enseignement et la transmission,

1^{er} degré: respiration, assouplissement et tonification du corps assurent la base nécessaire à une bonne santé physique et mentale.

2^e degré: étude plus approfondie du Corps de l'Énergie; l'attention, la sensibilité et la maîtrise du corps sont améliorées; celle du souffle ou art de respirer amène celle de la pensée.

3^e degré: découverte de la vie intérieure par un vécu réel et sensoriel, amenant progressivement à l'état de méditation; étude du corps du mental et du triangle frontal de commandement spécificités de la lignée.

Appliquant ces trois degrés, nous proposons dans nos stages cinq groupes de différents niveaux, tous ouverts aux auditeurs libres; les animations sont assurées par l'ensemble des formateurs de l'EFYSO¹ et des AYE, AYEPI² et AYEBSO³.

- 1^{er} degré du Yoga de l'Énergie, EFYSO 1^{re} année,
- 1^{er} degré du Yoga de l'Énergie, EFYSO 2^e année,
- 1^{er} degré du Yoga de l'Énergie, EFYSO 3^e et 4^e années,
- 2^e et 3^e degrés du Yoga de l'Énergie, AYEPI et AYEBSO,
- Cours supérieurs de l'AYEPI et de l'AYEBSO.

Directeur des programmes et des projets: Jean-Pierre Laffez;

Co-directrices AYEPI: Gianna Dupont, Annie Hamelin;

Co-directeur AYESBO: Alain Bonnasse-Gahot;

Directeur EFYSO: Alain Bonnasse-Gahot;

Formatrices et formateurs: Alain Bonnasse-Gahot, Gianna Dupont, Annie Hamelin, Jean-Pierre Laffez, Véronique Maurin, Évelyne Mesplé, Marie-Claire Padoillé, Blandine Prieur, Sylvie Tallon, tous formateurs AYEPI, l'AYEBSO et EFYSO. et de l'EFYSO ;

Formatrices stagiaires:

AYE: Traudi Bruxelles, Françoise Cappelle, Sabine Douchaina, Catherine Valla.

Dans ce stage de 46 heures, la pratique du yoga occupe 6 à 7 heures par jour, complétée par des conférences et des ateliers.

Ces stages sont reconnus par la FNEY, Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, pour la formation continue des enseignants titulaires.

1 École Française de Yoga du Sud-Ouest

2 Académie du Yoga de l'Énergie, Paris-Île-de-France

3 Académie du Yoga de l'Énergie, Bordeaux-Sud-Ouest

1^{er} degré du Yoga de l'Énergie

EFYSO (1^{re} et 2^e années)

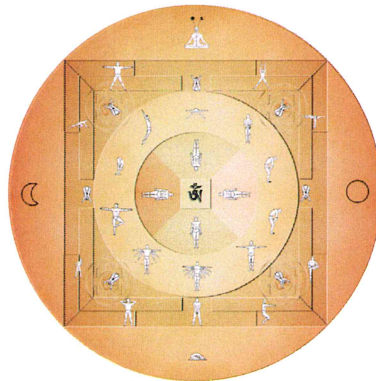
Convient plus particulièrement aux personnes qui désirent étudier les 18 Mouvements Préliminaires, ou revoir cette pratique.

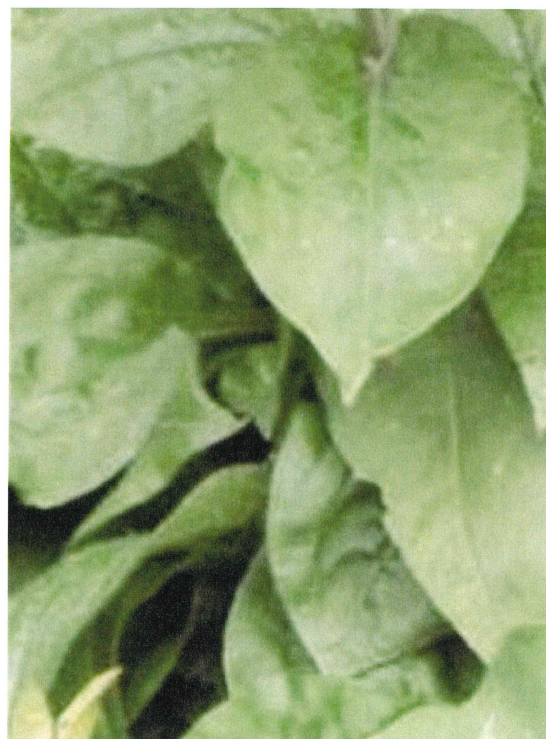
- Étude des 18 Mouvements Préliminaires exécutés dans la souplesse et la fluidité.
- Étude des postures avec une sensibilisation à la circulation de l'énergie.
- Posture assise "correcte" ; recherche de l'aplomb.
- La respiration : prânique, méridienne, yogîni.
- La qualité de l'attention ou tatraka – état de réceptivité, état d'émissivité.
- La détente et ses divers degrés. Le lâcher-prise. Le calme de l'esprit.

EFYSO (3^e et 4^e années)

Il est préférable d'avoir une approche de la série des Mouvements Préliminaires pour tirer un réel profit de ce stage.

- Exécution harmonieuse de la série des 18 Mouvements Préliminaires avec l'introduction progressive de la respiration polarisée alternée.
- Travail postural : l'énergie dans la posture et l'utilisation du prânâyâma.
- Postures d'ouverture et de fermeture des chakras.
- Étude des mudras et des bandhas.
- Les 3 modalités d'expression de l'énergie, les 3 gunas et leur utilisation dosée et progressive.
- La conscience et sa définition.
- Le développement des sens subtils.
- La concentration de la pensée dans sa forme et le dosage de la volonté.
- La détente de plus en plus profonde et le lâcher-prise.





2^e et 3^e degrés du Yoga de l'Énergie

AYEPI et AYEBSO

S'adresse aux personnes qui désirent approfondir leur connaissance du Yoga de l'Énergie

- Pratique de plus en plus fluide des Mouvements Préliminaires et des Mouvements de Naropa avec conscience d'être, depuis le Point Source, relié d'une façon subtile au Corps de l'énergie et aux Sources d'énergie.
- Mudras et bandhas.
- La posture assise et les postures d'ouverture et de fermeture des chakras, avec une pratique sur le Corps de l'Énergie.
- Liaison aux Sources.
- Sensibilisation et relation entre les 3 koshas: Annamaya-kosha, Prânâmaya-kosha, Manomaya-kosha et le Triangle frontal.

Le Manomaya-kosha, le Corps du Mental :

- Étude des deux chittas et des deux cônes du Mental;
- Sensibilisation aux couleurs;
- Travail sur les sens subtils, les Indriyas.

Le corps du mental a une anatomie subtile aussi connue des maîtres orientaux que celle du corps de l'énergie.

Le Manomaya-kosha correspond à des zones de travail situées d'une manière précise dans l'ambiance interne. On peut lui décrire une structure bien qu'elle n'apparaîtra jamais d'une manière objective. Chitta supérieur, chitta inférieur, cône du mental et cône du surmental, sphère de l'esprit et cône d'observation, en constituent les différents éléments.



La pratique et la sensibilisation à ces zones permettent une prise de conscience objective de l'unité entre corps et esprit. C'est un langage symbolique puissant et juste. Il est indispensable pour cette prise de conscience d'utiliser les indriyas, organes subtils de ce plan subtil.

La sphère de l'esprit correspond à une zone autour du Point Source ; sa vibration est différente de celle du Point Source, ce qui permet de comprendre qu'il est situé au même endroit, sans appartenir au même kosha.

Cours supérieur de L'AYEPI et de l'AYEBSO

S'adresse aux personnes ayant suivi le cycle des AYE.

Son programme est celui des trois degrés du Yoga de l'Énergie.

Cette année nous proposons :

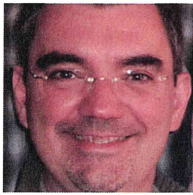
- Les trois corps : pratique sur les trois koshas.
- L'approfondissement du travail sur les couleurs.
- L'étude du Samyama et des états de vide.
- Une pratique approfondie sur le triangle frontal de commandement.
- La pratique de Mantra Yogini.
- La méditation et son ambiance.
- Les mouvements préliminaires, ossature de la technique.
- Et les mouvements de Naropa : conscience de l'énergie et de notre lien avec les Sources.

*Pour l'ensemble des groupes,
un ou plusieurs ateliers
sont proposés dans le courant
de la semaine.*



"Art et spiritualité de l'Inde ancienne"

Quatre conférences présentées par Alexandre Astier



Ce cycle de conférences cherchera à intégrer l'histoire du yoga dans une vision plus large de la culture de l'Inde ancienne.

Nous verrons ainsi ce que les arts et les spiritualités de l'Inde peuvent nous dire sur quatre grands axes :

- être relié au monde.
- être attentif à soi et aux autres).
- se connaître et être ouvert.
- mouvement et stabilité.





LIEU

Maison Familiale de Vacances de Château Moulerens,
3 rue de Pichey - 33170 Gradignan.
Du lundi 10 h au samedi 11 h 30

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Être majeur.
- Faire partie de l'association (cotisation de septembre à août).
- L'inscription est strictement personnelle.
En raison des listes d'attente, il n'est pas possible de céder sa place à quelqu'un, ou de venir sans nous consulter auparavant.

PRIX DE LA SEMAINE

(Tout séminaire commencé est dû en entier)

Cotisation 2026-2027 : 23,00 €

Cours et conférences : 696,00 €

Total : 719,00 € TTC

Voir les modalités sur le bulletin d'inscription

REPAS ET HÉBERGEMENT

(Réservation et règlement à l'inscription)

Voir les tarifs et les modalités de réservation sur le bulletin d'inscription

S'INSCRIRE À L'AIDE DU BULLETIN D'INSCRIPTION ANNEXÉ, ADRESSÉ À :

SHANTI, Cercle de Yoga d' Orbec,
383 Chemin du Bosc Robert, 14290 La Vespière,
accompagné de vos règlements, stage et pension

(En aucun cas vous ne devez vous inscrire directement auprès de Château Moulerens).

*Des compléments
d'information sont joints
à la confirmation de l'inscription.*

*Nous nous réservons le droit
de modifier les programmes
ou les horaires,
en cas de force majeure.*





École Française de Yoga du Sud-Ouest

Yoga de l'Énergie - Hatha-Yoga complet et progressif

Le but de l'École est :

- la formation des Enseignants de Yoga suivant le Programme du comité inter EFY de la Fédération Nationale des Enseignants du Yoga (FNEY) ;
- l'approfondissement de la pratique personnelle selon le Yoga de l'Énergie ;
- l'étude des textes en rapport avec le yoga.

L'École, affiliée à l'Union Nationale de Yoga, est reconnue par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, à Paris. Elle prépare au Certificat Fédéral d'Enseignant de Yoga.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Directeur de la formation : Alain Bonnasse-Gahot

Directeur des programmes et des projets : Jean-Pierre Laffez

Formateurs et formatrices : Alain Bonnasse-Gahot, Jean-Pierre Laffez, Évelyne Mesplé, Marie-Claire Padaillé, Blandine Prieur, Sylvie Tallon

Formatrice stagiaire : Véronique Maurin

Conférenciers : Lionel Bier, Gisèle Siguier-Sauné, Jean-Michel Creisméas, Alain Delaye, Jean-François Léger.

PROGRAMME

La formation est d'environ 600 heures en 4 ans, à raison de 7 week-ends et 1 semaine par an.

- Théorie et pratique du Hatha-Yoga.
- Étude des textes de base.
- Anatomie fonctionnelle appliquée au Yoga.
- Connaissances générales indispensables pour enseigner le Yoga.



Stages EFYSO à Gradignan (33170)

2026	12 septembre, Table-ronde	2027	16-17 janvier, participation de Lionel Bier
	10-11 octobre		06-07 mars, participation de Lionel Bier
	14-15 novembre, participation de J.-M. Creisméas		03-04 avril, participation de Jean-François Léger
	12-13 décembre, participation de Gisèle Siguier-Sauné		22-23 mai
Du 5 au 10 juillet 2027: séminaire d'été			

Académies du Yoga de l'Énergie Paris-Ile-de-France et Bordeaux-Sud-Ouest

Les **Académies** dispensent un enseignement approfondi, accès aux techniques supérieures du Yoga de l'Énergie.

Elles reçoivent toute personne, pratiquant ou enseignant le yoga, désirant perfectionner sa pratique personnelle ou son enseignement.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Directeur: Jean-Pierre Laffez

Co-Directrices AYEPI: Gianna Dupont, Annie Hamelin

Co-Directeur AYEBSO: Alain Bonnasse-Gahot

Formateurs: Alain Bonnasse-Gahot, Gianna Dupont, Annie Hamelin, Jean-Pierre Laffez, Marie-Claire Padaillé, Blandine Prieur.

Formatrices stagiaires: Traudi Bruxelles, Françoise Cappelle, Sabine Douchaina, Catherine Valla.

PROGRAMME

Réparti sur 4 ans à raison de 5 week-ends et 1 stage d'été d'une semaine par an.

La 4^e année sert de tremplin pour aborder le Cours Supérieur.

- Mouvements Préliminaires et Mouvements de Naropa.
- Étude du Prânâyâma-kosha, Corps de l'Énergie.
- Étude du Manomaya-kosha, Corps du Mental.
- Étude du Triangle frontal.

Le Cours Supérieur fait suite au programme des Académies.

STAGES 2026-2027

MODULE C

Le Triangle Frontal de Commandement

- De Tatraka à Ekagrata, de l'attention à la concentration ;
- Les trois sommets et les trois plans du triangle frontal, physique, mental, spirituel ;
- Étude de Mantra Yoginî.

AYEBSO à Gradignan

2026	10-11 octobre, AYEBSO	2027	16-17 janvier, AYEBSO Atelier (thème à préciser)
	12-13 décembre, AYEBSO		06-07 mars, AYEBSO
			22-23 mai, AYEBSO

COURS SUPÉRIEUR à Gradignan

2026	14-15 novembre	2027	03-04 avril
------	----------------	------	-------------

AYEPI et cours supérieur à Paris *(dates en attente de confirmation)*

2026	21-22 novembre	2027	23-24 janvier
	06-07 décembre		20-21 mars
			05-06 juin

Séminaire d'été du 05 au 10 juillet 2027

Les 2 Académies Paris et Bordeaux ensembles, les 2 Cours supérieurs Paris et Bordeaux ensembles.

Les cours de l'EFYSO et de l'AYEBSO, week-ends et stages d'été ont tous lieu à Gradignan.

Les week-ends de l'AYEPI ont lieu à Paris-Centre.

Les stages d'été ont lieu à Gradignan.

MASTER CLASS

16-17 janvier 2027 – Thème à préciser





Les instituts

*Régionaux, on y étudie principalement les Mouvements
Preliminaires, ceux de Naropa, et le Corps de l'énergie sur des points
plus particuliers chaque année.*

EN PROVINCE

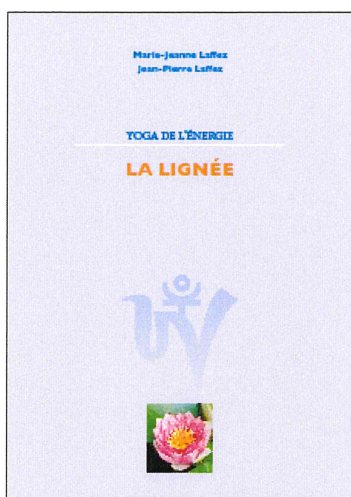
À Bourges, avec M-N. Pichon directrice, A. Hamelin, J-P. Laffez,
Institut d'Étude et de Pratique du Yoga de l'Énergie, région Centre;
M-N. Pichon: 02 48 21 18 45.

Au Mans, avec. A. Hamelin directrice, J-P. Laffez,
Institut d'Étude et de Pratique du Yoga de l'Énergie, Bretagne Pays de Loire;
A. Hamelin: 02 43 25 42 10 - 06 82 37 19 97.

EN BELGIQUE

À Bruxelles, avec B. Montagner directrice, L. Anthony, J-J. Garry, J-P. Laffez,
Viviane Amouroux.
L'Institut de Formation à l'Enseignement du Yoga de l'Énergie de Belgique,
forme les enseignants;
L'Académie du Yoga de l'Énergie de Belgique dispense le même programme
que l'AYEPI et l'AYEBSO;
B. Montagner: 0032 22 42 04 16, et L. Anthony: 0032 27 21 05 22.

*Pour connaître
les dates
des stages proposés
par les instituts,
se renseigner auprès
des responsables.*



YOGA DE L'ÉNERGIE LA LIGNÉE

Paru février 2021

Présenter le Yoga de l'Énergie, ce qu'il est, où il en est, fait l'objet de ce livre.

Le Yoga de l'Énergie est un des yogas parmi les premiers à avoir été transmis en Occident.

C'est un hatha-yoga, yoga du soleil et de la lune, yoga des polarités, des différences et de l'unité de ces différences.

Initié par Lucien Ferrer, à la suite de Constant Kerneiz, il a été transmis à de nombreux pratiquants. Roger Clerc a succédé à Lucien Ferrer, mettant au point une transmission vers le public.

Pendant 24 ans est parue quatre fois par an, la revue Yoga Énergie.

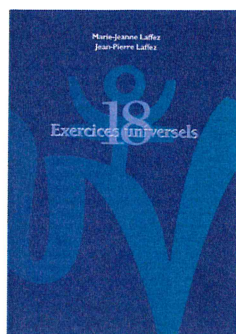
Nous avons sélectionné dans cette revue et quelques livres de Roger Clerc des articles faisant le tour des questions qui peuvent se poser à propos du Yoga de l'Énergie.

Qu'est-ce que ce yoga ? D'où vient-il ? Pourquoi de l'énergie ?

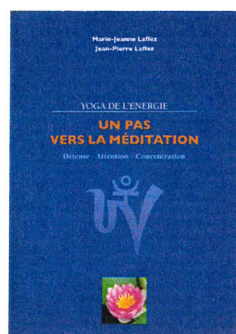
Ses origines modernes et anciennes ?

Cette information est justifiée pour les professeurs de Yoga de l'Énergie.

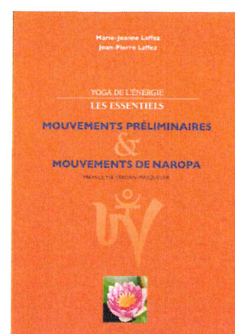
Elle sera en outre une protection contre les détracteurs et les opportunistes.



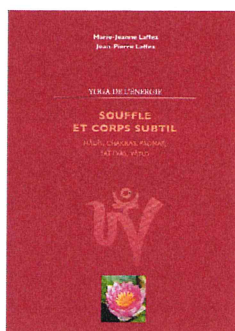
18 exercices universels



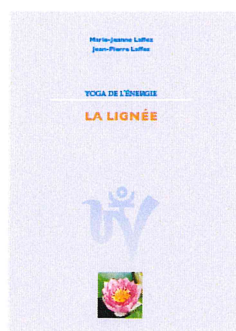
**YOGA DE L'ÉNERGIE
Un pas vers la méditation**



**YOGA DE L'ÉNERGIE
Mouvements Préliminaires
et Mouvements de Naropa**



**YOGA DE L'ÉNERGIE
Souffle et corps subtil**



**YOGA DE L'ÉNERGIE
La Lignée**



Pour commander ces livres :

Chez les auteurs M.J. et J.P. LAFFEZ - 383, chemin du Bosc Robert - 14290 LA VESPIÈRE
06 81 12 96 72 - laffez-jean-pierre@wanadoo.fr

Nom Prénom

Adresse postale

E-mail Téléphone

Je commande :

18 exercices universels 12,00 x =

Un pas vers la méditation 22,00 x =

Yoga de l'Énergie :

Les essentiels - Mouvements Préliminaires et Mouvements de Naropa 24,00 x =

Souffle et corps subtil 14,00 x =

La Lignée 16,00 x =

Chèque libellé au nom de M. Laffez



SHANTI, CERCLE DE YOGA D'ORBEC, EFYSO, AYEPI, AYEBSO

Stage d'été à Gradignan du 6 au 11 juillet 2026

(à retourner à M. Laffez - 383 chemin du Bosc Robert, F. 14290 La Vespière)

Nom

Prénom

Adresse

Ville et code postal

Tél. fixe et port

Email

Pratique le Yoga de l'Énergie depuis

Désire s'inscrire pour le stage ci-dessous:

- | | |
|--|--|
| ☐ 1 ^{er} degré : EFYSO (1 ^{re} année) | ☐ 2 ^e et 3 ^e degrés : AYEPI et AYEBSO |
| ☐ 1 ^{er} degré : EFYSO (2 ^e année) | ☐ Cours Supérieurs des AYEPI |
| ☐ 1 ^{er} degré : EFYSO (3 ^e et 4 ^e années) | et AYEBSO |

Ces stages sont reconnus par la FNEY, Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, pour la formation continue des enseignants titulaires.

La plupart des stages sont accessibles à la formation continue;

il est indispensable de nous contacter avant de faire toute démarche à ce sujet.

FORFAIT : Attention, en cas de départ anticipé, il n'y aura pas de remboursement

Prix de la semaine

Cotisation 2026-2027 : 23,00 €
Cours et conférences : 696,00 € TTC
Total : 719,00 € TTC

Règlements, à l'inscription en joignant 2 chèques à l'ordre de Shanti

- 23,00 + 348,00 = 371,00 €, (acompte prélevé immédiatement, indispensable à la réservation)
- 348,00 €, (prélevé après le 1^{er} juin)

Après le 1^{er} juin régler la totalité, cotisation + stage, soit 23,00 + 696,00 = 719,00 € TTC

Je reconnais la règle de désistement suivante :

- dans tous les cas, abandon de 60,00 €
- à partir du 20 mai, abandon de l'acompte versé
- à partir du 20 juin, abandon de la totalité du stage

**Joindre impérativement votre règlement à l'ordre de CCVBSO,
(chèque prélevé à partir du 20 juin.)**

Repas et hébergement (Cochez la case correspondante)

Règlement à joindre à l'inscription

Pension complète du dimanche 5 juillet 2026 au soir sans repas au samedi 11 juillet 2026 au matin sans repas et sans pique-nique (dont taxe de séjour)

- ☐ Chambre individuelle : 562,00 €
- ☐ Chambre double (par personne) : 428,00 €

Pension complète du lundi 6 juillet 2026 après le petit déjeuner au samedi 11 juillet 2026 au matin sans repas et sans pique-nique (dont taxe de séjour)

- ☐ Chambre individuelle : 504,00 €
- ☐ Chambre double (par personne) : 380,00 €

Demi-pension du dimanche 5 juillet 2026 au soir sans repas au samedi 11 juillet 2026 au matin sans repas et sans pique-nique (dont taxe de séjour)

- ☐ Chambre individuelle : 443,00 €
- ☐ Chambre double (par personne) : 359,00 €

Demi-pension à partir du lundi 6 juillet 2026 après le petit déjeuner au samedi 11 juillet 2026 au matin sans repas et sans pique-nique (dont taxe de séjour)

- ☐ Chambre individuelle : 402,00 €
- ☐ Chambre double (par personne) : 296,00 €

Repas sans hébergement :

- ☐ Forfait 10 repas : 200,00 € TTC
- ☐ Forfait 10 repas + 4 petits-déjeuners : 236,00 €

Joindre impérativement votre règlement à l'ordre de CCVBSO,
(chèque prélevé à partir du 20 juin)

Règlements à partir de l'étranger, nous contacter : shanti@yoga-energie.com

Pas de camping. Taxe de séjour : 1,15€/ pers/nuits sont déjà incluses dans les tarifs
(tarifs 2025 peut évoluer en 2026).

ATTENTION: Pas de camping !

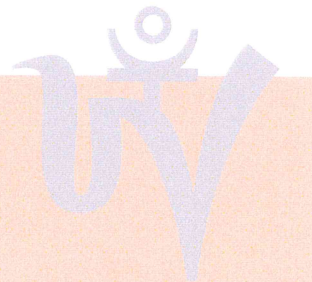
Pour des raisons sanitaires
les serviettes ne sont pas fournies.

Les draps sont fournis mais lits
non fait.

Au départ, merci de déposer
vos draps dans les chariots prévus
à cet effet.

Une fois votre réservation faite, il ne
sera plus possible de la modifier.

Date et signature
(indispensable)



Pour nous joindre...



SAMTOSHA

Tél. 06 81 31 02 60

Courriel Samtosha : secretariatfysy@yoga-energie.com

Site web : www.efyso.fr



SHANTI

Tél. 06 81 31 02 60

Courriel Shanti : shanti@yoga-energie.com

Site web : www.shanti-ercole.yoga



**SHANTI, CERCLE DE YOGA D'ORBEC
ACADÉMIE DU YOGA DE L'ÉNERGIE, PARIS-ÎLE-DE-FRANCE**

**Secrétariat: 383 chemin du Bosc Robert - F. 14290 La Vespière
Tél. 06 81 31 02 60 - shanti@yoga-energie.com - www.yoga-energie.org**

SHANTI CYO est responsable du traitement de vos données personnelles.
Vous pouvez exprimer votre souhait de revenir sur votre consentement ou exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, de limitation ou de portabilité directement auprès de SHANTI, CYO à l'adresse suivante: shanti@yoga-energie.com
Les données sollicitées sont nécessaires au traitement de votre demande.

**ÉCOLE FRANÇAISE DE YOGA DU SUD-OUEST
ACADÉMIE DU YOGA DE L'ÉNERGIE, BORDEAUX-SUD-OUEST - SAMTOSHA**

**Secrétariat: 383 chemin du Bosc Robert - F. 14290 La Vespière
Tél. 06 81 31 02 60 - secretariatfyso@yoga-energie.com - www.yoga-energie.org**

SAMTOHSA est responsable du traitement de vos données personnelles.
Vous pouvez exprimer votre souhait de revenir sur votre consentement ou exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, de limitation ou de portabilité directement auprès de SAMTOSHA à l'adresse suivante: secretariatfyso@yoga-energie.com
Les données sollicitées sont nécessaires au traitement de votre demande.