Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivantante :
ACTIONS DE FORMATION

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
06 81 31 02 60
secretariatefyso@yoga-energie.com
www.efyso.fr

Rentrée : 25/26

CERCLE DE YOGA D'ORBEC,
ACADEMIE DU YOGA
DE L'ÉNERGIE,
PARIS-ÎLE-DE-FRANCE
SHANTI
Secrétariat:
383, Chemin du Bosc Robert
F. 14290 La Vespière
06 81 31 02 60
shanti@yoga-energie.com
www.yoga-energie.org

Les trois degrés du Yoga de l'Énergie

Des premiers pas aux techniques supérieures

Efyso Ayepi-ayebso

Ayepi efyso

ATTENTION !

Toutes les inscriptions concernant Bordeaux :

l'EFYSO, l'AYEBSO, le Cours Supérieur Bordeaux et les Ateliers de l'École doivent être envoyées à l'association SAMTOSHA – EFYSO-AYEBSO – Secrétariat : 383, Chemin du Bosc Robert - 14290 LA VESPIERE – Tél. : 06 81 31 02 60 secretariatefyso@yoga-energie.com

Toutes les inscriptions concernant Paris :

L'AYEPI et le Cours Supérieur Paris doivent être envoyées à l'association SHANTI, CYO – AYEPI – Secrétariat ; 383 Chemin du Bosc Robert – 14290 LA VESPIERE – Tél. : 06 81 31 02 60 shanti@yoga-energie.com

LE YOGA DE L'ÉNERGIE

Roger CLERC a décrit dans ses différents ouvrages l'essentiel de la lignée du Yoga de l'Énergie, hatha-yoga complet et progressif, adapté à l'Occident.
Il a en outre défini trois degrés pédagogiques.
Ces trois degrés ne constituent pas un classement ni une hiérarchisation des pratiquants, mais une facilité pédagogique pour l'enseignement et la transmission.

Le 1er degré assure une base solide indispensable, obtenue par le travail sur le corps, assouplissement et tonification, et par la respiration ; on améliore santé et stabilité du mental, et on retrouve la joie de vivre.

Le 2e degré permet aux pratiquants de poursuivre leurs efforts pour développer à la fois l'attention et la sensibilité. La maîtrise du corps est améliorée ; celle du souffle ou art de respirer amène celle de la pensée. On étudie plus particulièrement le Corps de l'Énergie.

Le 3e degré fait découvrir l'importance de la vie intérieure par un vécu réel et sensoriel, sans fabulation et sans inféodation à qui que ce soit, conduisant vers la méditation. On approfondit l'étude du Corps du mental et du Triangle frontal de commandement, spécificité de la lignée.

Appliquant ces trois degrés, nous proposons dans nos stages, des groupes de formation.

ÉCOLE FRANÇAISE DE YOGA DU SUD-OUEST

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

Le but de l'École est triple :

- Former des enseignants de Yoga suivant le Programme Fédéral ;
- Préparer au Certificat Fédéral d'Enseignant de Yoga ;
- Approfondir sa pratique personnelle selon le Yoga de l'Énergie ; étude des textes du yoga.

L'École affiliée à l'Union Nationale de Yoga, est agréée par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, à Paris.

La plupart des stages sont reconnus par la formation continue ; il est indispensable de nous contacter avant de faire toute démarche à ce sujet. L'EFYSO est certifiée « Qualiopi ».

Équipe pédagogique

Directeur de formation : Alain Bonnasse-Gahot.
Directeur des programmes :
Jean-Pierre Laffez.

Formateurs : Alain Bonnasse-Gahot, Jean-Pierre Laffez, Véronique Maurin, Évelyne Mesplé, Marie-Claire Padaillé, Blandine Prieur, Anne Roy de Pianelli, Sylvie Tallon.
Conférenciers :
Gisèle Siguier-Sauné, Lionel Bier, Jean-Michel Creisméas, Alain Delhaye, Jean-François Léger.

Programme

Les cours sont répartis sur 4 ans, à raison de 7 week-ends et 1 semaine par an, totalisant environ 576 h.

- Théorie, pratique et pédagogie du Hatha-Yoga.
- Étude des textes de base.
- Connaissances générales indispensables pour enseigner le Yoga.

Stages 2025-2026			
Maison familiale de Vacances, Château Moulerens à Gradignan (33170), près de Bordeaux			
2025	13 septembre : table-ronde 11-12 octobre : week-end de rentrée 15-16 novembre : participation de Jean-Michel Creisméas, indianiste 13-14 décembre : participation de Lionel Bier	2026	10-11 janvier : participation de Gisèle Siguier-Sauné 07-08 février : participation de Lionel Bier 28-29 mars : participation de Jean-François Léger + Journées portes ouvertes 30-31 mai : tests pour le second cycle
Séminaire d'été : du 06 au 11 juillet 2026			

→ MASTERCLASS

10-11 janvier 2026.
Comwment intégrer l'enseignement des textes classiques dans les cours journaliers

TABLE-RONDE DE L'EFYSO

Samedi 13 septembre 2025 à 14h

Informations sur…

Le Hatha-Yoga, le Yoga de l'Énergie, la pratique et la formation de ceux qui l'enseignent.

L'organisation de la formation proposée à l'EFYSO, les cours, le cursus fédéral de formation, le Certificat Fédéral d'Enseignant de Yoga.

Les instances nationales du yoga en France, Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, Union Nationale de Yoga, et Syndicat National des Professeurs de Yoga.

Lieu

Maison Familiale de Vacances – Château Moulerens,
3 rue de Pichey, 33170 Gradignan
près de Bordeaux

Renseignements

SAMTOSHA
Tél. 06 81 31 02 60
Courriel : secretariatefyso@yoga-energie.com
Site web : www.efyso.fr

S'INFORMER SUR NOTRE FORMATION

JOURNÉE PORTES-OUVERTES

Samedi 28 mars 2026

Nous accueillons les personnes voulant faire connaissance avec l'E.F.Y.SO.

Une matinée avec une présentation de l'école, un cours de yoga, une présentation de textes traditionnels étudiés durant la formation.

En début d'après-midi, possibilité d'assister à la conférence du week-end.

Cette journée est l'occasion de rencontrer les formateurs, les élèves et la direction de l'école.

Elle s'adresse à des personnes qui pratiquent déjà le yoga et envisagent un approfondissement dans le cadre de notre école.

MASTERCLASS APPROFONDIR LES CO

Samedi 07 et dimanche 08 février 2026

Comment intégrer l'enseignem

Les textes classiques, tels les Yoga-Sûtra, la Hatha-Yoga-Pradipîkâ, la Bhagavad Gîtâ, l'école de pensée du Samkhya, sont les fondements de la pratique du yoga. Durant la formation d'un enseignant de yoga, ces écrits sont étudiés, réfléchis, médités.

Mais comment transmettre cette sagesse, essence même du yoga, dans les cours journaliers, où les élèves sont motivés par diverses raisons : améliorer leur bien-être physique, maîtriser leur respiration, calmer leur esprit, suivre une voie spirituelle…

Nos élèves ne cherchent pas un cours philosophique mais souhaitent plutôt être sur un tapis et pratiquer. Cependant il n'existe pas de yoga sans références à ces textes.

Au cours de cette Master-Class, nous verrons comment aborder ces sujets de façon claire et pratique.

Nous réfléchirons sur les textes qui se réfèrent directement au yoga, et nous les expérimenterons dans la pratique sur le tapis et dans la vie quotidienne.

ent des textes classiques dans les cours journaliers

Animateur
Alain Bonnasse-GAHOT,
Directeur de formation de l'EFYSO, formateur formé à l'EFYSO et aux AYE de Paris-Île-de-France et Bordeaux-Sud-Ouest

Conférenciers
Jean-michel CREISMÉAS
Enseignant de yoga, docteur en études indiennes.

Gisèle SIGUIER-SAUNÉ
Enseignante de philosophie occidentale et orientale comparées dans les EFY.

Lieu, horaires et prix
Château MOULERENS,
3 rue de Pichey, 33170 Gradignan

Samedi de 9 h à 19 h et dimanche de 9 h à 12 h.

Prix des cours

(WE non sécable) :	240,00 € ttc.
Cotisation 2025-2026 :	23,00 €
Adhésion UNY 2025-2026 :	18,00 €
(ou son justificatif de paiement)	
Total :	281,00 €

Stage ouvert à tous les enseignants de yoga.

> *Pour les élèves inscrits à l'Académie ou au cours Supérieur pour l'année 2025-2026, ce stage peut s'incorporer dans le forfait.*
> *Pour tout renseignement complémentaire, nous contacter.*

Inscription sur papier libre adressée à :
SAMTOSHA-EFY S/O-AYEB S/O
Secrétariat : 383 Chemin du Bosc Robert, 14290 LA VESPIÈRE.
Joindre le règlement à l'ordre de **SAMTOSHA**.

Désistement
Après le 31 décembre, pas de remboursement ; dans les autres cas, abandon de 50 €.

> ***NOTA :***
> ***Pour l'organisation, si possible adressez vos inscriptions avant le 1er novembre 2025, avec vos coordonnées complètes.***
> ***Ce week-end entre dans le cadre de la Formation Continue. Dépôt des dossiers obligatoirement avant le 1er novembre 2025.***
> ***Minimum de participants : 15.***

LES ACADÉMIES

ACADÉMIES DU YOGA DE L'ÉNERGIE PARIS-ÎLE-DE-FRANCE & BOR

Les Académies, accès aux techniques supérieures du Yoga de l'Énergie, dispensent un enseigne
Elles reçoivent toute personne pratiquant ou enseignant le yoga, et désirant perfectionner sa pra

Programme

Réparti sur 4 ans à raison de 4 ou 5 week-ends, plus 1 stage d'été d'une semaine par an.
La 4e 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, et du 18e mouvement de Naropa..

Le Cours Supérieur fait suite au programme des Académies.

Équipe pédagogique

Directeur : Jean-Pierre Laffez, (AYEPI, AYEBSO).

Co-direction : Alain Bonnasse-Gahot (AYEBSO), Gianna Dupont, Annie Hamelin (AYEPI), .

Formateurs AYEPI :
Traudi Bruxelle, Françoise Cappelle, Sabine Douchaina, Gianna Dupont, Annie Hamelin, Jean-Pierre Laffez.

Formateurs AYEBSO :
Marie-Claire Padaillé, Blandine Prieur, Anne Roy de Pianelli,
Alain Bonnasse-Gahot, Jean-Pierre Laffez.

Stages 2025-2026

Cette année, dans les deux académies, nous étudierons plus particulièrement 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 palpable. 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.

DEAUX-SUD-OUEST

ment approfondi.
tique personnelle ou son enseignement.

	AYEBSO Château Moulerens à Gradignan (33170)	**AYEPI** Paris centre
2025	11-12 otobre, AYEBSO 15-16 novembre, Cours supérieur 13-14 décembre, AYEBSO	22-23 novembre, AYEPI + Cours supérieur 06-07 décembre, AYEPI + Cours supérieur
2026	10-11 janvier, Master class (Comment intégrer l'enseignement des textes classiques dans les cours journaliers) 07-08 février, Cours supérieur 28-29 mars, AYEBSO 30-31 mai, AYEBSO	24-25 janvier, AYEPI + Cours supérieur 14-15 mars, AYE + Cours supérieur 06-07 juin, AYEPI + Cours supérieur

Séminaire d'été: du 06 au 11 juillet 2026
Stage d'été commun aux AYE, Paris-Île-de-France et Bordeaux-Sud-Ouest d'une part, et aux Cours supérieur des deux AYE.

Les cours de l'EFYSO et de l'AYESO ont lieu à Château Moulerens (en périphérie de Bordeaux)

L'EFYSO et l'AYEBSO sont certifiées «Qualiopi».

Les week-ends de l'AYEPI ont lieu à Paris Centre; les stages d'été ont lieu à Château Moulerens.

SÉMINAIRES 2026

LES TROIS DEGRÉS DU YOGA DE L'ÉNERGIE

STAGES D'ÉTÉ du 06 au 11 juillet 2026

5 groupes de différents niveaux, tous ouverts aux auditeurs libres :

- **1er degré du Yoga de l'Énergie,** EFYSO, (1re année),
- **1er degré du Yoga de l'Énergie,** EFYSO, (2e année),
- **1er degré du Yoga de l'Énergie,** EFYSO (3e et 4e années),
- **2e et 3e degré du Yoga de l'Énergie,** AYEPI et AYEBSO,
- **Cours supérieur** de l'AYEPI et de l'AYEBSO.

Ces stages sont animés par l'ensemble des formateurs des AYEPI, AYEBSO et de l'EFYSO.

Les programmes sont ceux de l'AYEPI et de l'EFYSO. Pour les élèves de ces deux formations, ils constituent l'aboutissement de ce qui a été vu au cours de l'année.

Pour les auditeurs libres, admis dans tous les groupes, les différents niveaux proposés permettent à chacun de trouver le programme qui lui convient.

Photos et illustrations : X

Cette année nous aurons la participation de Alexandre Astier pour une série de conférences.

AUTRES STAGES

EN PROVINCE

À Bourges
Avec M.-N. Pichon, J.-P. Laffez,
Institut d'Étude et de Pratique
du Yoga de l'Énergie, Région Centre

Contact :
Marie-Noëlle Pichon : 06 60 78 18 16

Au Mans
Avec A. Hamelin, J.-P. Laffez
Institut d'Étude et de pratique
du Yoga de l'Énergie,
Bretagne-Pays de Loire

Contact :
Annie Hamelin : 06 82 37 19 97

EN BELGIQUE

À Bruxelles
Avec L. Anthony, J.-J. Gary,
B. Montagner.
Institut de formation à l'Enseignement
du Yoga de l'Énergie de Belgique
et Académie du Yoga de l'Énergie
de Belgique

Contacts :
Bruna Montagner : 0032 22 42 04 16
Lavinia Anthony : 0032 27 21 05 22

Pour avoir tout autre renseignement,
prendre contact avec les différents responsables.

Un livre par son auteur

Conférences Zoom ouvertes à tout public

Pour la 4e année, nous vous proposerons trois conférences zoom.

À partir du 1er octobre 2025

Un enregistrement d'une interview du Frère Martin menée par Yaël Bloch sera disponible sur notre site : www.yoga-energie.org

« Frère Martin est moine bénédictin camaldule vivant à l'ashram de Shantivanam depuis 1984. Issu d'une famille catholique ;
Son père catholique et sa mère hindoue devenue catholique à son mariage. Frère John a été élevé dans la religion catholique. En 1986 après des études théologiques il a décidé de quitter son diocèse de Kurnool pour venir à Shantivanam. Shantivanam a été fondé en 1950 par deux prêtres français Jules Monchanin prêtre au diocèse de Lyon, et Henri Le Saux, moine bénédictin de Bretagne. »

Deux autres présentations seront faites au cours de l'hiver.

Les dates, non encore arrêtées, seront communiquées sur nos sites.

Inscription uniquement par mail : shanti@yoga-enerige.com

Sources

LES SITES DE RÉFÉRENCE POUR LE YOGA DE L'ÉNERGIE

Nous vous proposons un panorama de nos activités...

- Une vue d'ensemble du Yoga de l'Énergie selon Roger Clerc.
- L'historique de la lignée, la transmission, les formateurs.
- Les nouvelles actualisées chaque mois.
- Comment et où pratiquer et se former.
- Le calendrier des activités

Nos liens

Pour recevoir nos informations, inscrivez-vous à notre newsletter, directement sur les sites.

SAMTOSHA
Tél : 06 81 31 02 60 – Courriel Samtosha : secretariatefyso@yoga-energie.com
Site web : www.efyso.fr

SHANTI
Tél : 06 81 31 02 60 – Courriel : Shanti shanti@yoga-energie.com
Site : www.yoga-energie.org

Et n'oubliez pas : vous pouvez charger chaque mois deux numéros de la Revue Yoga-Énergie

DOC.EPI