



# LIVRET D' ACCUEIL

## EYE

## FORMATION

École de Yoga de l'Énergie,  
Centre Jean 23, 10 Chem. du Bray, 74940 Annecy  
06 69 93 22 47

<https://www.yoga-energie.fr>  
[secretariatyogagestion@gmail.com](mailto:secretariatyogagestion@gmail.com)

Siret 40212951400053 – TVA Intra-communautaire : FR39402129514

-

:

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Présentation de l'école               | 3   |
| Public concerné                       | 4   |
| Objectifs pédagogiques                | 4   |
| Formateurs                            | 5-6 |
| Présentation de la formation          | 7   |
| Exigences de la formation             | 7   |
| Déroulement de la formation           | 7   |
| Moyens pédagogiques                   | 8   |
| Moyens techniques                     | 8   |
| Programme de la formation             | 8   |
| Suivi et évaluation des connaissances | 12  |
| Cycle de formation 2024/2025          | 13  |
| Lieu de la formation et hébergement   | 13  |
| Tarifs de la formation                | 14  |

# ÉCOLE DE YOGA DE L'ÉNERGIE

Ce livret présente l'École de Yoga de l'Énergie.

L'École de Yoga de l'Énergie, EYE, fait partie de la FIDHY, fédération qui regroupe plusieurs écoles de yoga de différentes traditions, reconnues par l'Union Européenne de Yoga, UEY.

Les vocations de EYE sont plurielles car les motivations individuelles pour une pratique approfondie du Yoga sont très diverses. Voici les principales :

- l'approfondissement de la pratique du yoga ;
- la remise à jour et le perfectionnement des connaissances ;
- la formation à un métier, celui d'enseignant de Yoga, qui exige un apprentissage pédagogique ;
- une approche des traditions d'Orient sans mélange ni imitation des pensées philosophiques et religieuses.

L'École de Yoga d'Évian a été fondée en 1979 par Roger Clerc, successeur de Lucien Ferrer, avec Yves Mangeart comme directeur.

L'école et le programme sont certifiés et reconnus par la Fédération Inter-Enseignements de Hatha Yoga (FIDHY), ainsi que par l'Union Européenne de Yoga (UEY).

On s'y inscrit pour approfondir sa pratique personnelle ou pour se former comme enseignant de Yoga.

## **L'originalité de l'École**

Tout l'enseignement de l'École est centré sur l'expérimentation personnelle. L'anatomie-physiologie est concrètement vécue. Les Textes de la tradition insufflent l'esprit de la pratique.

L'équipe des quatre formateurs se réunit plusieurs fois par an pour un partage de pratiques et pour enrichir de manière cohérente l'enseignement et la pédagogie de l'école.

## **Une École basée sur le Yoga de l'Énergie**

Le Hatha-Yoga enseigné à l'École EYE est le Yoga de l'Énergie.

C'est une des multiples formes de Hatha-Yoga, avec dès le départ une sensibilisation marquée aux énergies (Prâna). Les énergies sont manifestées par des ambiances différentes, le jour et la nuit, le soleil (Ha) et la lune (Tha), le ciel et la terre, le masculin et le féminin... Tout le jeu des complémentarités à la base des changements ! Ces forces complexes se rythment selon les saisons et influencent notre vie et nos fonctionnements internes. La circulation de l'énergie est un moyen de bien-être et de santé. La pratique de l'École inclut les dimensions physique, vitale, mentale, psychique et spirituelle.

## **Rythmée par les énergies de saisons**

À Évian, l'enseignement de l'École est structuré sur les énergies de saison.

À chaque saison correspond une ambiance dominante, un des cinq éléments, un Chakra, un des cinq sens, deux fonctions énergétiques couplées...

Ceci colore toute la pratique : posture, respiration, relaxation, prânâyâma, méditation...

## **Contact et communication**

### **Secrétariat**

Pour toute communication concernant une absence, demande de renseignement, prise en charge formation continue...

[secretariatyogagestion@gmail.com](mailto:secretariatyogagestion@gmail.com)

### **Site**

<https://www.yoga-energie.fr>

Inscription aux week-ends et aux formations, informations générales: dates des week-ends, thèmes, blog...

## Public concerné

### À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation est ouverte à toute personne majeure désirant entamer une démarche de formation professionnelle pour devenir enseignant de yoga de l'énergie, ou approfondir sa pratique. Elle est accessible aux personnes en situation de handicap.

### Prérequis

Avoir un minimum de 2 années de pratique hebdomadaire du yoga.

Avoir rempli le dossier de candidature par formulaire. ([lien du formulaire](#))

Pour toute personne reconnue en situation de handicap, merci de bien vouloir prendre contact avec la direction de l'EYE afin de mettre en place les meilleures conditions d'accès à notre action de formation.

## Objectifs pédagogiques

### Que maîtriserez-vous à l'issue de la formation ?

A l'issue de la formation, le stagiaire aura acquis les compétences et connaissances nécessaires pour proposer des pratiques de yoga adaptées aux différents publics :

- Adapter son enseignement aux principes fondamentaux du yoga.
- Évaluer les spécificités et possibilités de la pratique du yoga selon les publics concernés.
- Construire et animer des séances collectives ou individuelles adaptées et inscrites dans une progression en lien avec les énergies des saisons.
- Proposer et ajuster les postures dans le respect de l'anatomie et de la physiologie du corps humain.
- Connaitre les bases en anatomie du mouvement et en physiologie appliquées au yoga.
- Mobiliser pour son enseignement les connaissances théoriques acquises.
- Adapter son enseignement aux contraintes environnementales et administratives (salles, sécurité, hygiène)
- Faire preuve d'empathie, bienveillance, respect et disponibilité pour les participants des cours collectifs ou individuels.
- Les fondamentaux des techniques du yoga (âsanas, prânayâmas, mudras, Kriyas, bandhas).
- Connaissance et pratique des enchaînements : salutation au soleil, mouvements préliminaires
- La connaissance théorique et pratique approfondie de la respiration et des prânayâmas.
- La connaissance et la compréhension des principaux traités philosophiques du yoga.

- Les fondamentaux de l'Ayurvêda en lien avec la pratique du yoga.
- Les principales techniques de relaxation et méditation.
- Déontologie de l'enseignement du yoga.
- La connaissance des aspects juridiques de l'enseignement du yoga et des outils de développement de son activité professionnelle.

## Formateurs

### Les intervenants de la formation

L'école est un lieu de vie et de rencontres où chacun est accueilli avec simplicité, bienveillance et dans le respect de sa personnalité et de son cheminement.

La diversité des formateurs permet aux élèves de découvrir un enseignement éclairé par la personnalité et la pratique singulière de chacun d'eux. Ils ont une longue expérience de l'enseignement.



#### LIATARD Philippe

Directeur pédagogique de la Formation EYE

découvre le yoga en autodidacte en 1980 avec les livres de Roger Clerc. Après avoir suivi le cursus de l'École, il enseigne en cours collectifs et individuels pour adultes et enfants, il rejoint l'équipe des formateurs de l'école en 2009. En septembre 2017, il succède à Martine Texier à la direction de l'Ecole de Yoga d'Evian . Il poursuit ses recherches et formations dans l'ayurvêda, le shivaïsme non-duel du Cachemire (yoga tantrique du cachemire), les arts énergétiques chinois. L'expérience et le vécu des énergies qui nous animent sont au centre de son enseignement.



#### MARCEAU Catherine

Catherine Marceau a commencé sa quête dans le domaine artistique, puis dans les montagnes et c'est en 1998 qu'elle découvre la pratique du yoga. Après divers cours et expériences elle découvre le yoga de l'énergie et suit le cursus de l'école (2005-2009) et de EVE (2009-2011). Sa formation se poursuit en anatomie avec Blandine Calais Germain de 2011 à 2013 et en Yoga Nidra en 2014 selon l'enseignement du Yoga Satyananda. Toujours en post formation avec les professeurs formateurs à L'Ecole de Yoga de l'Energie d'Evian elle intègre l'équipe enseignante en 2015.



## HARISTOY Christine

Directrice pédagogique de la formation Yoga Maternité Féminité

A la naissance de notre quatrième enfant, en 2001, après quatre accouchements physiologiques et initiatiques j'ai vraiment plongé dans le yoga de l'énergie. Cette pratique intériorisée, lente et avec la conscience de l'énergie en mouvement, relié à l'Infini, était exactement ce dont j'avais besoin pour continuer sur la voie de la découverte de « qui je suis ? ».

Rencontre décisive avec Martine Texier et Yves Mangeart en yoga maternité en octobre 2007, (EVE), diplômée en 2009 et formatrice à partir de 2013, formatrice à EYE depuis 2015. J'ai plongé dans l'enseignement du yoga maternité pour ensuite accompagner les femmes enceintes et les couples dans une joie immense, leur offrir la possibilité de vivre grâce au yoga, la grossesse et l'accouchement comme un événement unique et merveilleux, au-delà des peurs, de l'intensité de l'enfantement....la sensation de toucher du doigt le mystère de la Vie, dans l'Amour infini.



## PONTAROLLO Laurent

Après plus de 10 ans de pratique alpine dévorante et engagée de l'escalade et du ski de randonnée, Laurent poursuit son besoin d'ascension grâce au yoga.

Inspiré par les livres de Van Lysebeth et Sri Aurobindo, Laurent s'ouvre à la voie du Hatha-Yoga en 2005, puis entre dans une pratique quotidienne renforcée par l'expérience de Vipassana. Diplômé en 2015 par l'école de yoga d'Évian, il enseigne depuis 2013 dans sa propre salle auto-construite.

Laurent sculpte sans cesse le rapport entre la matière et l'énergie subtile, fasciné par la sublimation des mots, son enseignement est souvent qualifié de "poétique" et son tempérament de feu suggère clarté et dynamisme.

## Présentation de la formation

### Exigences de la formation

Je m'engage à respecter le règlement intérieur de l'École, en signant la feuille de candidature annuelle, le contrat/convention de formation.

Tout non respect du règlement peut entraîner des conséquences allant jusqu'à l'exclusion.

- Participation obligatoire aux cours, aux conférences, à la pratique du matin pour être en accord avec l'esprit et le nombre d'heures du Programme de Base Européen.
- Respect des horaires des cours, des conférences et des repas.
- Installer une pratique quotidienne du yoga chez soi
- Suivre un cours hebdomadaire
- Rendre dans le temps imparti les travaux écrits demandés
- Lire les ouvrages obligatoires (voir Bibliographie)
- Respect du fonctionnement du lieu d'hébergement : propreté des salles, rangement des tapis...
- Faire valider la carte de présence à chaque week-end ou stage.

- La démarche du yoga implique le respect de soi-même, des autres, des enseignants et de l'enseignement.
- Chacun aura à cœur de faciliter le fonctionnement et les horaires du secrétariat.
- Chacun aura à cœur d'accueillir et de guider les nouveaux venus, les auditeurs libres.
- Chacun s'engage à respecter la déontologie de l'École et les décisions des enseignants.

## Déroulement de la formation

La formation **complète** se déroule sur **4 années**.

Chaque année de formation comprend **7 week-ends** et **1 semaine complète** de formation en présentiel

7 week-ends de 16 heures de formation

un stage d'été de 6 jours/an d'une durée de 43 heures de formation

+ un week end (16 heures) de formation en Ayurveda obligatoire pour valider le cursus complet, à suivre à partir de la 2e année et avant la fin du cursus.

155 heures en année 1

155 heures en année 2 + 16 heures week-end Ayurveda =171 heures

155 heures en année 3 ( + 4 heures examens pratique) =159 heures

155 heures en année 4 ( + 4 heures examens pratique) =159 heures

Durée de la formation complète : 644 heures en présentiel

### DELAIS D'ACCES

Délais d'accès à la formation : De 48 heures à 2 mois, inscription possible jusqu'à 2 jours avant la date du 1er week-end de formation.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Equipe pédagogique permanente : 4 formateurs diplômés de l'école de yoga de l'énergie d'Évian possédant une expérience confirmée de l'enseignement et suivant des formations continues.

Des intervenants extérieurs qui animent les conférences lors des week-end et du stage d'été.

#### Ressources :

Mise à disposition de documents écrits en lien avec les thématiques abordées.

Mise à disposition sur DROPBOX de documents écrits, audios, vidéos (conférences, mantras, méditations, mémoire...)

Possibilités d'entretiens individuels avec les formateurs tout au long de la formation

### MOYENS TECHNIQUES

Salles de cours confortables et silencieuses adaptées à l'enseignement du yoga accessibles aux personnes en situation de handicap.

Équipement pour les cours théoriques (ordinateurs et vidéo-projecteur).

Possibilité d'hébergement et de restauration sur place.

Possibilité de visioconférence en Zoom pour des compléments de formation.  
Chaque participant doit apporter son tapis de yoga et de quoi prendre des notes.

## Programme de la formation

Ce programme de formation a pour objectif de transmettre au futur ou à la future enseignante, les savoirs et les techniques propres à la pratique du yoga. La formation permet au stagiaire d'acquérir l'ensemble des connaissances et des méthodes pédagogiques nécessaires à la transmission du yoga et au développement de son activité professionnelle.

Cette formation propose une approche orientée vers l'individu et ses spécificités, afin de pouvoir développer une pratique adaptée à chaque personne, quelque soit son âge, sa condition et ses attentes.

La formation complète est composée de 13 modules d'apprentissage complémentaires basés sur le programme de l'UEY.

Les temps de formation alternent entre apports théoriques et pratiques posturales de manière à favoriser un apprentissage concret.

**«Sentir plutôt que penser»**

### Module 1 : Connaissances générales du yoga

Définition du yoga

L'évolution du yoga à travers les périodes de l'histoire

Les huit piliers du Yoga

Introduction aux Yoga Sutras de Patanjali

Introduction à la Bhagavad Gita, Upanishad, Sâmkhya

Introduction aux différentes voies du yoga

### Module 2 : Les techniques fondamentales du yoga

#### **LES 5 ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX DE LA PRATIQUE**

Le recentrage

La détente

La relation geste respiration

Le souffle

La pratique de phrases et d'asanas

#### **LES ÂSANAS :**

Définition Asana

Objectifs des Asanas

Classification des Asanas

Pratique des postures fondamentales

## **LA RESPIRATIONS:**

Définition de la respiration  
Objectifs de la respiration  
Classification des respirations  
Pratique des différentes respirations  
Découverte du souffle

## **LES MUDRAS :**

Définition Mudras  
Objectifs des Mudras  
Classification des Mudras  
Pratique des Mudras fondamentaux

## **Module 3 : Étude approfondie et pratique des âsanas**

### **ÂSANAS CLASSIQUES :**

Les âsanas et leurs variantes : techniques et effets  
Les âsanas et leurs adaptations  
Ressenti et vécu intérieur des âsanas

## **Module 4 : Étude approfondie et pratique des prânâyâmas**

### **LES PRÂNÂYÂMAS :**

Définition Prânâyâma  
Objectifs du Prânâyâma  
Classification des Prânâyâmas  
Pratique des Prânâyâmas fondamentaux  
Ressenti et vécu intérieur des Prânâyâmas

## **Module 5 : Étude des 5 éléments et des saisons**

Définition des 5 éléments et des saisons  
Ambiance et vécu des saisons  
Sensibilisation à l'énergétique chinoise  
Mise en lien des saisons dans la pratique

## **Module 6 : Anatomie et physiologie appliquées au yoga**

### **LA COLONNE VERTÉBRALE :**

Présentation générale (Rôle, structure, spécificités des vertèbres, articulations).  
Etude des mobilités vertébrales.  
Présentation des muscles de la colonne.

### **LE BASSIN, LA HANCHE ET LE GENOU :**

Présentation ostéo-articulaire de la hanche. Atelier Pratique : Repérer sur soi les principales régions (Crête iliaque, Epines iliaques, Grand trochanter).

Etude des muscles mono-articulaires de hanche : pelvi-trochanteriens, adducteurs et fessiers.

Présentation ostéo-articulaire du genou.

Présentation des ligaments du genou (Ligaments latéraux, ligaments croisés)

Etudes des muscles communs de la hanche et du genou : Ischio-jambiers, Quadriceps, Deltoïde fessier, Muscles de la patte d'oie.

## **LA CHEVILLE ET LE PIED :**

Présentation ostéo-articulaire de la cheville et du pied.

Présentation des grandes zones de mobilité du pied (Articulation métatarso-phalangienne, de Chopart, de Lisfranc...) et de la cheville.

Présentation des muscles extrinsèques du pied

## **L'ÉPAULE :**

Présentation ostéo-articulaire de la ceinture scapulaire.

Etude des muscles de la ceinture scapulaire.

Présentation ostéo-articulaire de l'épaule gléno humérale.

Etude des muscles de la ceinture scapulaire.

## **L'APPAREIL RESPIRATOIRE**

Introduction à la physiologie respiratoire

Etude Pratique de la respiration spontanée de repos.

Etude Pratique de la respiration à commande corticale

Eléments d'anatomie du système respiratoire

Description du rôle de l'élastique pulmonaire dans la respiration.

Description du mouvement respiratoire dans Bhastrika et Kapalabati

Description des volumes respiratoires : physiologie, forces mises en jeu

Etude de la rétention à poumons pleins

Etude de la rétention à poumons vides

Etude du diaphragme (fonctionnement en premier mécanisme, en second mécanisme, etc).

Etude des inspireurs costaux (Grand dentelé, Grand pectoral, Petit pectoral, Petit dentelé, scalènes, scoms...)

Analyse de la grande respiration yogique complète

## **LES FASCIAS**

Présentation générale (Rôle, structure, spécificités).

Etude Pratique des principaux fascias

## **OBJECTIFS**

Connaître la structure du corps en rapport avec les aspects particuliers du yoga.

Savoir mettre en pratique les connaissances anatomiques acquises pour adapter la posture à chacun.

Repérer les limites physiologiques de chaque pratiquant afin d'identifier les éventuels mouvements à risques.

Savoir parler de façon simple mais exacte de la structure du corps.

## Module 7 : Pédagogie appliquée à l'enseignement du yoga

Structure et objectifs d'un cours de yoga collectif  
Structure d'un cours et de son fil conducteur  
Adaptation du cours suivant les saisons  
Adaptation des pratiques selon les possibilités des élèves  
Attitude de l'enseignant pendant le cours

## Module 8 : Importance de la pratique de l'enseignant

Rôle et importance de la pratique pour un enseignant  
Enseigner ce que l'on pratique

## Module 9 : Ayurveda

Exploration des bases fondamentales de l'Ayurveda et son lien avec le Yoga.  
Etude des trois doshas et leur rapport avec les cinq éléments, comment ils influencent notre constitution de naissance (prakriti) et nos déséquilibres actuels.  
Mise en application dans sa pratique.

## Module 10 : Relaxation

La posture de relaxation  
Etude et pratique des différents types de relaxation  
Etude et pratique des différents moyens et outils de la relaxation  
Exploration du processus de la relaxation

## Module 11 : Les mécanismes du mental

Les degrés de concentration espace (tatraka, trataka, ekagrata)  
Activations des sens et indriya  
Développement du sens tactile et de l'écoute  
Notion de présence, de volonté, différence entre évocation et visualisation  
Définition et utilisation de l'intention

## Module 12 : Méditation et Mantras

Le processus de la méditation  
Les différents types de méditation  
Étude et pratique des principaux mantras du yoga

## Module 13 : Installation professionnelle du professeur de yoga

Environnement juridique de l'enseignement du yoga  
Le marché de l'enseignement du yoga

## Suivi et évaluation des connaissances

### Suivi

- Feuille de présence émargée par les stagiaires.
- Travail personnel théorique et pratique quotidienne tout au long de la formation, en complément d'une pratique régulière basée sur le contenu du week-end précédent.

### Evaluations

- 1re année :

Un écrit à la maison sur une question d'anatomie ou de physiologie évaluée par les formateurs.

- 2e année :

Présentation d'une posture imposée devant le formateur.

Enseignement de cette posture au groupe

- 3e année :

Elaboration et enseignement d'une séance de yoga lors d'un week-end

Examen écrit en deux parties :

- 1) Anatomie en lien avec la pratique du yoga
- 2) Connaissance de textes traditionnels du yoga

Examen pratique :

- 1) Présentation d'une posture tirée au sort
- 2) Enseignement d'une séance de yoga
- 3) Pratique de mouvements préliminaires

- 4e année :

Rédaction d'un mémoire entre 40 et 50 pages et soutenance orale devant un jury composé de l'équipe des formateurs.

Chaque stagiaire bénéficie de l'accompagnement du formateur de son choix pour le suivi du mémoire durant toute la quatrième année.

Remise du certificat d'enseignant de yoga reconnu par l'Union Européen de Yoga et la FIDHY en fin de formation après validation des étapes ci-dessus.

# Cycle de formation 2026-2027

## Organisation des dates de la formation

### **HORAIRE DES WEEK-ENDS**

Du samedi 9h00 au dimanche 16h00

### **DATES DES WEEK-ENDS**

- 17-18 octobre 2026 – Énergie d'automne
- 7-8 novembre 2026 – Énergie toutes saisons : transition
- 5-6 décembre 2026 – Énergie d'hiver
- 23-24 janvier 2027 - Énergie toutes saisons : central
- 27-28 février 2027 - Ayurveda école (à faire une fois durant les 4 ans de préférence la deuxième année).
- 6-7 mars 2027 – Énergie de printemps
- 24-25 avril 2027 – Énergie toutes saisons : adaptation
- 5-6 juin 2027– Énergie d'été

### **STAGE d'ÉTÉ**

du 11 au 17 juillet 2027

Du dimanche soir 18h00 au samedi 12h00

## Lieux de formation et hébergement

### **Hébergement**

La formation se déroule au Centre Jean 23, 10 Chem. du Bray, 74940 Annecy, le centre propose un hébergement (nuitée en chambre multiple ou individuelle).

Nous vous conseillons vivement cette formule.

Sur place et sans déplacement, vous pourrez profiter pleinement de votre pratique de yoga et de l'ambiance de l'école.

## Tarifs de la formation

### **Adhésion à l'École de Yoga de l'Énergie :**

L'adhésion à l'Association École de Yoga de l'Énergie est obligatoire pour tous.

Elle est légale et couvre les frais d'adhésion, d'assurance, d'inscription et d'information...

### **Formation 2026/27:**

1641 + 39 adhésion : **1680€**

### **Adhésion à la Fédération Inter-enseignement de Hatha Yoga (Fidhy):**

65 € par chèque à l'ordre de la Fidhy à envoyer au secrétariat de l'Ecole au plus tard fin octobre.

L'inscription à la FIDHY en tant que Stagiaire-École est obligatoire pour tous dès le premier week-end.

Elle permet au diplôme délivré par l'école d'être reconnu par l'Union Européenne de Yoga

Adhésion à la Fédération Suisse de Yoga :

En plus pour les Suisses : inscription adhérent (pour la reconnaissance immédiate du diplôme par la FSY) Fédération Suisse de Yoga :

Aarberggasse 21 - 3011 Bern / tél 031/311 07 17