

E.F.E.Y. Ecole de Formation l'Enseignement du Yoga

Historique

L'E.F.E.Y. – Ecole de Formation à l'Enseignement du Yoga - existe depuis les années 1960. Elle fut créée à l'époque par un groupe d'enseignants.

Après y avoir été formée, Huguette a fait le secrétariat de l'Ecole durant 5 années, puis elle en a repris la direction en 1988. Cela fait 33 ans qu'Huguette forme des enseignants.

Lieu : La formation a lieu à Lasne.

Site internet : atlantideasbl.org/yoga/efey/

Formation

La formation est un approfondissement du yoga. Elle s'adresse à toute personne intéressée par le yoga, de quelque soient l'âge et la confession. La personne doit savoir ce qu'est le yoga et pour cela en avoir déjà pratiqué durant deux années au moins.

L'Ecole E.F.E.Y. est reconnue par l'Union Européenne de Yoga.

Organisation de la formation

La formation complète comporte 525 heures.

Les cours sont donnés en week-ends et une semaine de stage résidentiel complète la troisième et la quatrième année.

Une nouvelle formation débute chaque année en septembre.

Intitulé des matières enseignées

- les sutras de Patanjali
- les postures, leurs relations et les variantes
- les respirations, la maîtrise de l'énergie,
- les gestes symboliques,
- les relaxations
- des philosophies orientales et occidentales
- différentes écoles de Yoga anciennes et actuelles - le hatha-yoga, le raja-yoga, le kundalini yoga ont une place privilégiée dans notre étude.
- l'anatomie et la physiologie occidentale et orientale
- l'enseignement spécifique du kundalini Yoga suivant yogi Bhajan, ce diplôme est reconnu par le KRI, Kundalini Yoga Research Institute des Etats-Unis association créée par Yogi Bhajan lui-même.

Professeurs engagés dans la formation

Huguette Declercq – sutra - pranayama – méditation – philosophie – didactique – kundalini Yoga – anatomie orientale

Amélie Nuttin – postures - pranayama – méditation - philosophie - ayurveda

Corinne Van Gheluwe - Kiné sportive – anatomie et physiologie occidentale.