

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

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 37 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 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**. Ce qui permet d'enseigner dans d'autres pays. |

Organisation de la formation

La formation complète comporte 525 heures. Les cours sont donnés en six week-ends et une semaine de stage résidentiel complète chaque année. Une nouvelle formation débute chaque année en septembre.

Dates de la première année 2025-2026

1ère année 2025-2026

- 13 et 14 septembre 2025
- 8 et 9 novembre 2025
- 6 et 7 décembre 2025
- 7 et 8 février 2026
- 30 et 31 mai 2026
- 20 et 21 juin 2026
- Du 9 août 2026 soir au 16 août 2026 matin

Intitulés 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 - ayurveda

Isadora Brachot – postures - pranayama – méditation – philosophie

Olivier Croquet – postures - pranayama – méditation – philosophie

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