



Cours Yoga via Zoom **2eme trimestre 2023**

Cours d'essai : gratuit

Cours collectif : 15€

Au trimestre : 195€

Lundi 19h-20h :

3, 10, 17, 24 avril

1, 8, 15, 22, 29 mai

5, 12, 19, 26 juin

Mercredi 9h-10h :

5, 12, 19, 26 avril

3, 10, 17, 24 mai

7, 14, 21, 28 juin

Jeudi 19h30-20h30 :

6, 13, 20 avril

11, 25 mai

1, 8, 15, 22, 29 juin

Vendredi 10h-11h :

7, 14, 21 avril

12, 26 mai

2, 9, 16, 23, 30 juin



Cours Yoga en présentiel

2eme trimestre 2023

Reprise des cours en présence : jeudi 24 Septembre 2023

**Cours d'essai : 10€
Au trimestre : 198€
A l'année : 590€**

Jeudi 19h30-20h30 :
6, 13, 20 **avril**
11, 25 **mai**
1, 8, 15, 22, 29 **juin**

Vendredi 10h-11h :
7, 14, 21 **avril**
12, 26 **mai**
2, 9, 16, 23, 30 **juin**

Samedi à 10h-11h :
1, 15, 22 **avril**
13 **mai (9h30-11h30)**
3, 10, 17, 24 **juin**
1er **juillet**

Collège National de Yoga
Résidence Les Floralties
15 ter rue du Maréchal Foch
95120 Ermont
06 03 18 04 80

evelyne.sanier-torre@collegetyoga.fr



Week-ends thématiques (200€)

21 et 22 janvier 2023 : « Yoga, une invitation à la contemplation »

Séminaire ouvert à tous. En présentiel ou via Zoom

Lieu: Les Floralties - 15 ter rue du Maréchal Foch - Ermont - Immeuble B - Interphone 1 - 4ème étage

Samedi: 14h00 - 18h et **Dimanche:** 9h30-12h30 et 14h -17h.

Un séminaire sur la Bhakti avec Evelyne Sanier-Torre pour approfondir pratique, méditation et contemplation en s'appuyant sur la Bhagavad Gîtâ reliée aux exercices spirituels de Saint Ignace.

11 février et 12 février 2023 : « Yoga et sensorialité »

En présentiel ou via Zoom. Ouvert à tous.

Intervenant: Evelyne Sanier-Torre

Lieu: Les Floralties - 15 ter rue du Maréchal Foch - Ermont - Immeuble B - Interphone 1 - 4ème étage

Samedi: 14h00 - 18h : Cours et entretiens sur les 5 sens. Le monde sensoriel et le yoga.

Dimanche: 9h30 - 12h30 : Cours sensoriel de Hatha Yoga - 14h-17h : Atelier et pédagogie : Les 5 sens.

18 et 19 mars 23 : « Yoga et l'énergie du désir »

En présentiel ou via Zoom. Ouvert à tous.

Intervenant: Evelyne Sanier-Torre

Lieu: Les Floralties - 15 ter rue du Maréchal Foch - Ermont - Immeuble B - Interphone 1 - 4ème étage

Samedi: 14h - 18h : Hatha-yoga et énergie du désir.

Dimanche: 9h30 - 12h30 : Cours de Hatha Yoga - 14h - 17h : Yoga sutra et pédagogie



15 et 16 avril 2023 : « Yoga et ayurveda »

En présentiel ou via Zoom

Intervenant: Evelyne Sanier-Torre

Lieu: Les Floralties - 15 ter rue du Maréchal Foch - Ermont - Immeuble B - Interphone 1 - 4ème étage

Samedi : 14h - 18h30 : Ayurvéda, source d'équilibre avec Vincent Maréchal

Dimanche : 9h30 - 12h30 : Cours de Hatha Yoga - 14h00 -17h : Atelier et pédagogie au cœur de l'équilibre.

10 et 11 juin 2023 : « Yoga et yoga sutra » Etude des textes au cœur de la pratique

En présentiel ou via Zoom. Ouvert à tous

Intervenant: Evelyne Sanier-Torre

Lieu: Les Floralties - 15 ter rue du Maréchal Foch - Ermont - Immeuble B - Interphone 1 - 4ème étage

Samedi: 14 h- 18 h : Cours de Hatha Yoga et yoga sutra avec Evelyne Sanier-Torre 18h30 : Remise des diplômes et soirée conviviale ouvertes à tous

Dimanche: 10h - 12h30 et 14h - 17h : Cours et pédagogie de Hatha Yoga avec E. Sanier-Torre

Collège National de Yoga

Résidence Les Floralties

15 ter rue du Maréchal Foch

95120 Ermont

06 03 18 04 80

evelyne.sanier-torre@collegetyoga.fr



Séminaires résidentiels (380€) Ouverts à tous

24 avril au 29 avril 2023: « Yoga, souffle de l'être ... »

Séminaire animé par E. Sanier-Torre et Jacques Scheuer, à St Antoine de l'Abbaye. (40h)

A travers des cours donnés par Jacques Scheuer et des pratiques de yoga guidées par Evelyne, nous vous invitons à cheminer sur les sentiers de l'Être... Par la pratique du prânâyâma, notre souffle devient instrument de spiritualité, comme nous le rappelle Amritanâda Upanishad :

“Le premier des cinq souffles, le Prâna habite dans la région du coeur”...

Alors “Contemple avec l'oeil intérieur le secret de ton coeur.”

Sarasvatî upanishad

31 juillet au 5 août 2023 : “Yoga, chemin de sens .”

Séminaire animé par Evelyne Sanier-Torre à St Antoine de l'Abbaye. (40h)

A travers des entretiens donnés et des pratiques de yoga guidées par Evelyne, nous vous invitons à cheminer sur les sentiers de la vie spirituelle.

L'enseignement intègre asana et prânâyâma afin que s'installe spontanément l'expérience de l'assise méditative et de “l'Êtreté”.

“ Vous cherchez Dieu? Alors cherchez-le dans l'homme.”

Ramakrishna

Le CNY est reconnu Organisme de Formation, certifié Qualiopi et possède un N° d'activité délivré par la Direction Régionale du Travail et de la Formation Professionnelle.

Collège National de Yoga

Résidence Les Floralties

15 ter rue du Maréchal Foch

95120 Ermont

06 03 18 04 80

evelyne.sanier-torre@collegeyoga.fr