



## **Cours Yoga via Zoom** **1<sup>er</sup> trimestre 2023**

**Cours d'essai : gratuit**  
**Cours collectif : 15€**  
**Au trimestre : 195€**

**Lundi 19h-20h :**  
2, 9, 16, 23 **janvier**  
6, 13, 27 **février**  
6, 13, 20, 27 **mars**

**Mercredi 9h-10h :**  
4, 11, 18, 25 **janvier**  
1, 8, 15 **février**  
1<sup>er</sup>, 8 (9h-11h), 15, 22, 29 **mars**

**Jeudi 19h30-20h30 :**  
5, 12, 19, 26 **janvier**  
2, 9, 16 **février**  
9, 16, 23, 30 **mars**

**Vendredi 10h-11h :**  
6, 13, 20, 27 **janvier**  
3, 10, 17 **février**  
10, 17, 24, 31 **mars**



## Cours Yoga en présentiel 1<sup>er</sup> trimestre 2023

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

**Jeudi 19h30-20h30 :**  
5, 12, 19, 26 **janvier**  
2, 9, 16 **février**  
9, 16, 23, 30 **mars**

**Vendredi 10h-11h :**  
6, 13, 20, 27 **janvier**  
3, 10, 17 **février**  
10, 17, 24, 31 **mars**

**Samedi à 10h-11h :**  
7, 14, 21, 28 **janvier**  
4, 11, 18 **février**  
4, 11, 18, 25 **mars**

**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](mailto:evelyne.sanier-torre@collegeyoga.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 : Ayurvédas, 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](mailto: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’œil 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@collegesyoga.fr](mailto:evelyne.sanier-torre@collegesyoga.fr)