



## Cours Yoga via Zoom 4eme trimestre 2023

Cours d'essai : gratuit

Cours collectif : 15€

Au trimestre : 195€

**Lundi 19h-20h :**

18, 25 **septembre**

2, 9 16 **octobre**

6, 13, 20, 27 **novembre**

4, 11, 18 **décembre**

**Mercredi 9h-10h :**

20, 27 **septembre**

4, 11, 18 **octobre**

8, 15, 22, 29 **novembre**

6, 13, 20 **décembre**

**Jeudi 19h30-20h30 :**

21, 28 **septembre**

5, 12, 19 **octobre**

6, 16, 23, 30 **novembre**

7, 14, 21 **décembre**

**Vendredi 17h30-18h30 :**

22, 29 **septembre**

6, 13, 20 **octobre**

10, 17, 24 ( 17h -19h) **novembre**

1, 8, 15 **décembre**

Sur inscription préalable avec lien spécifique :

Samedi 18 novembre de 9h à 11h

Avec les cours zoom, en payant au trimestre, les liens étant récurrents, vous avez la liberté de vous offrir les cours de votre choix en fonction de votre emploi du temps, avec un nombre illimité de cours jusqu'au 21 décembre



## Cours Yoga en présentiel 4eme trimestre 2023

Cours d'essai :10€  
Au trimestre : 216€  
A l'année : 590€

**Judi 19h30-20h30 :**  
21, 28 **septembre**  
5, 12, 19 **octobre**  
9, 16, 23, 30 **novembre**  
7, 14, 21 **décembre**

**Vendredi 8h45-9h45, 10h-11h, 17h30-18h30 :**  
22, 29 **septembre**  
6, 13, 20 **octobre**  
10, 17, 24 **(8h-10h, 10h-12h et 17h-19h) novembre**  
1, 8, 15 **décembre**

**Samedi à 9h45-10h45, 11h-12h:**  
23, 30 **septembre**  
7, 14, 21 **octobre**  
11, 18 **(9h-11h et 11h-12h)**, 25 **novembre**  
2 **(9h30-10h30 et 10h35-12h35)** 9, 16 **décembre**

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€)

### **14 et 15 octobre 2023: Yoga, un cheminement pour devenir soi.**

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 : Yoga sutra et cours de Yoga.

**Dimanche:** 9h30 - 12h30 : Cours de Hatha Yoga - 14h00 -17h : Atelier et pédagogie.

### **11 et 12 novembre 2023: Yoga et séniors.**

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 : Yoga, et pratiques adaptées aux séniors.

**Dimanche:** 9h30 - 12h30 : Pratique de Yoga et méditation - 14h00 -17h : Atelier et pédagogie.

### **9 et 10 décembre 2023: Yoga et corps.**

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 : Corps et yoga.

**Dimanche:** 9h30 - 12h30 : Cours de Hatha Yoga - 14h-17h : Atelier et pédagogie.



**20 et 21 janvier 2024 : « Yoga, une invitation à la contemplation. »**

**Séminaire ouvert à tous. En présentiel ou via Zoom.**

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

**Samedi:** 14h00 - 18h

**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.*

**9 et 10 mars 24 : Thème : Yoga et souffle de vie.**

**En présentiel ou via Zoom. Ouvert à tous.**

**Intervenant:** Evelyne Sanier-Torre

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

**Samedi:** 14h - 18h : Cours et entretiens : yoga, souffle, pranayama et méditation.

**Dimanche:** 9h30 - 12h30 : Cours de Hatha Yoga - 14h - 17h : Atelier et pédagogie.

**23 mars 24 : (14h - 18 h) avec Evelyne Sanier-Torre**

Examen fédéral : 2ème, 3ème années : Pédagogie, évaluation des connaissances.

**27 et 28 avril 2024 : Thème: Yoga et visualisation**

En présentiel ou via Zoom.

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

**Intervenant:** Evelyne Sanier-Torre

**Samedi:** 14h - 18h30 : Cours de Hatha Yoga et pratiques de visualisation.

**Dimanche:** 9h30 - 12h30 : Cours de Hatha Yoga - 14h00 -17h : Atelier et pédagogie.

**10 et 11 juin 2023 : Thème: Yoga et joie. La joie au cœur de la pratique.**

En présentiel ou via Zoom. Ouvert à tous.

**Intervenant:** Evelyne Sanier-Torre

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

**Samedi:** 14 h- 18 h : Cours de Hatha Yoga et yoga sutra. 18h30 : Remise des diplômes et soirée conviviale ouvertes à tous

**Dimanche:** 10h - 12h30 et 14h - 17h : Cours et pédagogie de Hatha Yoga.

Collège National de Yoga

*Résidence Les Floralties*

*15 ter rue du Maréchal Foch*

*95120 Ermont*

*06 03 18 04 80*

[evelyne.sanier-torre@collegevoga.fr](mailto:evelyne.sanier-torre@collegevoga.fr)



## Séminaires résidentiels (380€)

Ouverts à tous

### Du Lundi 8 au samedi 13 avril 2024 : “Yoga, chemin d’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 la liberté de l’Être... La Bhagavad-Gîtâ propose ses enseignements de sagesse à celles et ceux qui vivent en pleine société, dans le «champ de l’action», dans le chemin de la juste connaissance et de la sagesse, dans le chemin de la confiance...

*« Quand dit-on qu’un homme est en possession de la sagesse, qu’il a atteint la contemplation ? Celui qui est en possession de la lumière, comment parle-t-il ? comment s’assoit-il ? comment marche-t-il ? »*

Bhagavad Gîtâ

### Du lundi 29 juillet au samedi 5 août 2024 : “Yoga, baume du coeur .”

*Séminaire animé par Evelyne Sanier-Torre et Anne Bervas-Leroux à St Antoine de l’Abbaye. (40h)*

A travers des pratiques de yoga guidées par Evelyne et des entretiens avec Anne, 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”.

*“ Sois comme la fleur, épanouis-toi librement et laisse les abeilles dévaliser ton coeur... ”*

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

06 03 18 04 80

[evelyne.sanier-torre@collegeyoga.fr](mailto:evelyne.sanier-torre@collegeyoga.fr)