



## **Cours Yoga via Zoom**

**1<sup>er</sup> trimestre 2025**

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

**Lundi 19h-20h :**  
6, 13, 20, 27 **janvier**  
3, 10, 17 **février**  
3, 10, 17, 24, 31 **mars**

**Mercredi 9h-10h :**  
8, 15, 22, 29 **janvier**  
5, 12, 19 **février**  
5, 12, 19, 26 **mars**

**Jedi 19h-20h :**  
2, 9, 16, 23, 30 **janvier**  
6, 13 **février**  
6, 13, 20, 27 **mars**

**Vendredi 17h30-18h30 :**  
10, 17, 24, 31 **janvier**  
7, 14 **février**  
7, 14, 21, 28 **mars**

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 illimités de cours dans le trimestre.



## Cours Yoga en présentiel

1<sup>er</sup> trimestre 2025

Cours d'essai : 10€

12 cours : 216€

A l'année : 590€

**Jeudi à 19h-20h :**

2, 9, 16, 23, 30 **janvier**

6, 13 **février**

6, 13, 20, 27 **mars**

**Vendredi 10h-11h, 17h30-18h30 :**

10, 17, 24, 31 (de 9h30 à 11h30) **janvier**

7, 14 **février**

7, 14, 21, 28 **mars**

**Samedi 10h à 11h :**

4, 11, 18, 25 **janvier**

1<sup>er</sup>, 8, 15 **février**

8, 15, 22, 29 **mars**

11 cours = 198 euros Payables en espèces, en chèque(s) ou par virement

Vous pouvez récupérer des cours manqués par des cours Zoom. Conformément à la demande de la Fédération de Yoga FYLE, merci de fournir chaque année un certificat médical.

Il vous est fortement conseillé D'APPORTER VOTRE TAPIS.

*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€)

**18 et 19 janvier 2025 : « Yoga, une invitation à la contemplation. »**

Séminaire ouvert à tous. En présentiel ou via Zoom.

**Lieu:** Les Floralies - 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.

**22 et 23 mars 25 : Thème : Yoga et stress.**

En présentiel ou via Zoom. Ouvert à tous.

**Intervenant:** Evelyne Sanier-Torre

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

**Samedi:** 14h - 18h : étude des mécanismes du stress et gestion du stress par le yoga

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

**17 et 18 mai 2025 : Thème: Yoga, chemin de confiance.**

En présentiel ou via Zoom. Ouvert à tous.

**Intervenant:** Evelyne Sanier-Torre

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

**Samedi:** 14h - 18h00 : Cours de Hatha Yoga et étude des yoga sutra

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



**14 et 15 juin 2025 : Thème: Yoga au cœur de la pratique, la pratique du cœur...**

**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. 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@collegetyoga.fr](mailto:evelyne.sanier-torre@collegetyoga.fr)



## Séminaires résidentiels (380€) Ouverts à tous

Du Lundi 28 juillet (15h) au vendredi 1er août (18h) 2025 : “Yoga, la joie 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 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, prélude à la Joie de l’Être...

*“ L’Être suprême est Joie incarnée, et c’est pourquoi toutes les créatures aspirent à la joie. Cherchez toujours à vivre dans la joie, à exprimer la joie dans vos pensées et dans vos actes...” Mâ Ananda Moyi*

La formation du CNY est diplômante, agréée par la Fédération de Yoga FYLE. Elle comprend, pour l’année, l’ensemble des week-ends, un séminaire résidentiel ainsi que les cours de yoga hebdomadaires en présentiel ou par zoom. Chaque stage est ouvert à tous.

Vous pouvez choisir de participer à certains week-ends en fonction de vos intérêts et de votre cheminement en yoga.

Des tarifs dégressifs personnalisés sont proposés en fonction du nombre de séminaires choisis.

Tarif année de formation : **160 heures de cours dans l’année: 2720€**

Dans le cas d’une prise en charge par un organisme de formation = **3520€**

Cotisation annuelle à la Fédération de Yoga FYLE de 20 euros à l’ordre de FYLE.

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)