



## **Cours Yoga via Zoom**

**4<sup>e</sup> trimestre 2025**

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

**Lundi 19h-20h :**

**8, 15, 22, 29 septembre**  
**6, 13 20 octobre**  
**3, 17, 24 novembre**  
**1, 8, 15 décembre**

**Mercredi 9h-10h :**

**10, 17, 24 septembre**  
**1, 8, 15 octobre**  
**5, 12, 19, 26 novembre**  
**3, 10, 17 décembre**

**Jeudi 19h-20h :**

**18, 25 septembre**  
**2, 9, 16 octobre**  
**6, 13, 20, 27 novembre**  
**4, 11, 18 décembre**

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

**19, 26 septembre**  
**3, 10, 17 (uniquement 10h-11h) octobre**  
**7, 14, 21, 28 novembre**  
**5, 12, 19 (uniquement 10h-11h) décembre**

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, jusqu'au 19 décembre. Tarif = 195 euros



## Cours Yoga en présentiel

4<sup>e</sup> trimestre 2025

**Cours d'essai : 10€**

**12 cours : 216€**

**A l'année : 590€**

**Jeudi à 19h-20h :**

18, 25 **septembre**

2, 9, 16 **octobre**

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

4, 11, 18 **décembre**

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

19, 26 **septembre**

3, 10, 17 (*uniquement 10h-11h*) **octobre**

7, 14, 21, 28 **novembre**

5, 12, 19 (*uniquement 10h-11h*) **décembre**

**Samedi 10h à 11h :**

20, 27 **septembre**

4, 11, 18 **octobre**

8, 15, 22 (de 9h30 à 11h30), 29 **novembre**

6, 13 **décembre**

12 cours = 216 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@collegesyoga.fr](mailto:evelyne.sanier-torre@collegesyoga.fr)



## Week-ends thématiques (200€)

### **4 et 5 octobre 2025 - 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 et 14h -17h Atelier et pédagogie

### **15 et 16 novembre 2025 - Yoga et maternité**

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 : Yoga et maternité

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

### **6 et 7 décembre 2025 - Yoga et corps. Quand la sagesse s'incarne...**

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 - 18h00 : Corps et yoga

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

### **17 et 18 janvier 2026 - Yoga, une invitation à la contemplation**

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

**Dimanche:** 10h - 12h30 et 14h - 17h



### **14 et 15 mars 2026 - Yoga et voix. Au coeur de la vibration sonore...**

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, Voix et Mantra

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

### **11 et 12 avril 2026 - Yoga et souffle de vie.**

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, Voix et Mantra

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

### **13 et 14 juin 2026 - Yoga au coeur de la pratique, la pratique du coeur...**

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



## Séminaires résidentiels (390€) Ouverts à tous

**Du Lundi 27 juillet (15h) au vendredi 31 juillet (18h) 2026 : “Yoga, amour 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...

Offrez-vous quelques jours pour vous ressourcer à Saint Antoine l’Abbaye, très beau village médiéval, entre Lyon et Valence.

Venez pratiquer le yoga dans une belle salle calme et bien aménagée située dans une ancienne abbaye. Cuisine raffinée végétarienne. Véritable havre de paix.

*“ Aussi incessamment qu’une coulée d’huile, fixe sur Moi ton esprit : Je suis le Seigneur des Seigneurs, la Suprême Personne. J’ai la majesté d’un sombre nuage de pluie, la splendeur de mille soleils. Je suis un océan illimité de pardon, de beauté, de douceur, de profondeur, de générosité, d’amour ... ”*  
*Râmânûja*

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.

**Le CNY est reconnu Organisme de Formation 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)