



**ACADEMIE DU YOGA
DE L'ÉNERGIE
PARIS-ÎLE-de-FRANCE, AYEPI
BORDEAUX-SUD-OUEST, AYESO**

*“Il est question de progresser dans la connaissance d’une technique précise et exigeante mais surtout d’aller au-delà dans **la réalisation d’un vécu personnel**. Cet enseignement s’adresse à de véritables disciples qui, ayant parcouru les étapes des enseignements précédents, ont réalisé l’importance de ce travail.*

Cette plaquette présente l'Académie du Yoga de l'Énergie, Paris-Île-de-France, et Bordeaux-Sud-Ouest, d'une façon aussi complète que possible.

Créée dès 1978, l'Académie du Yoga de l'Énergie s'adresse à toute personne désirant approfondir sa connaissance du Yoga de l'Énergie, sa formation pédagogique ou simplement sa pratique personnelle.

L'AYE est membre de l'UNY., Union Nationale de Yoga.

L'Académie du Yoga de l'Énergie, dispense un enseignement spécialisé, technique et pratique - un approfondissement des trois degrés du Yoga de l'Énergie.

L'Enseignement, résumé dans les livres de Roger Clerc* et ceux de Jean-Pierre LAFFEZ**, tout en respectant l'esprit de la tradition, est particulièrement adapté aux conditions de vie actuelle des Occidentaux.

Il se situe entre les techniques attachées particulièrement au corps et celles qui, à l'opposé, visent à atteindre uniquement les états de méditation.

La prise de conscience de “Prânâ”, l'énergie, et son utilisation consciente amènent en effet le pratiquant à saisir le plus subtil, et donne ainsi au “Hatha-Yoga”, strictement postural, une autre dimension, grâce à un entraînement persévérant et progressif.

La technique précise du Yoga de l'Énergie en donne la possibilité, et cela sans heurt et sans risque de déséquilibre.

Un vaste programme permet au pratiquant de s'initier progressivement aux techniques

supérieures du Yoga de l'Énergie.

Les week-ends ont lieu soit à Paris, soit à Bordeaux. Les semaines d'été se passent près de Bordeaux.

*

- * - Yoga de l'Energie, 1er degré }
- Manuel de Yoga } Ed. Courrier du Livre.
- Un Art de Vivre }
- Yoga de l'Energie, 2ème degré }
- Yoga de l'Energie, 3ème degré }
- Trente leçons sur la concentration }
- Un chemin pour l'ère nouvelle } Ed. Cariscript.
- Yoga ? Oui... Mais }
- Les mouvements préliminaires, danse cosmique }

- ** - les Premiers Pas vers un Yoga au Quotidien }
- De la Couleur à la Lumière, de la Lumière à } Ed. Cariscript
l'Énergie }
- Du Mal de Dos à la Posture de Yoga }
- L'énergie des couleurs : des couleurs fondamentales }
à l'arc-en-ciel et aux mandalas }
- Vocabulaire du Yoga de l'Énergie }
- 18 exercices universels } B. o. D.
- Un pas vers la méditation }
- Souffle et corps subtil }
- La lignée }

LE CONSEIL PÉDAGOGIQUE

Fondateurs :

Roger CLERC (†), membre fondateur de la FNEY.¹, de l'École Française de Yoga de Paris et de l'École Française de Yoga du Sud-Ouest.

Docteur Thérèse BROSSE (†), auteur de livres clefs pour le yoga : “Étude expérimentale des techniques de yoga” et surtout “Conscience-énergie, structure de l’homme et de l’univers” (Ed. Présence).

Marie-Magdeleine DAVY (†), Maître de recherche au CNRS, conférencière, écrivain, auteur d’ouvrages philosophiques, entre autres : “Le Désert intérieur”, “Traversée en Solitaire” (Ed. Albin Michel).

Docteur Jean-Jacques LAUBRY (†), acupuncteur, professeur de Yoga, compositeur et écrivain.

Directeur - Fondateur :

Jean-Pierre LAFFEZ, kinésithérapeute, ostéopathe, Secrétaire Général de l’Union Nationale de Yoga, formateur aux EFY².

Formateurs :

Gianna DUPONT, Annie HAMELIN, Jean-Pierre LAFFEZ , Françoise CAPPELLE, Sabine DOUCHAINA, Traudi BRUXELLE, Alain BONNASSE-GAHOT, Marie-Claire PADAILLÉ, Anne Roy de PIANELLE, Blandine PRIEUR.

Des conférenciers, tous pratiquant le Yoga, complètent cette équipe.

Membres :

Jean-Charles GUÉZOU, ostéopathe, fondateur et directeur de l'E.O.L.E., École Ostéopathique Libre Européenne.

Marie-Jeanne LAFFEZ, enseignante de Yoga.

¹ FNEY : Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

² EFY : Écoles Françaises de Yoga reconnues par la FNEY.

LES PROGRAMMES

L'Académie du Yoga de l'Énergie s'adresse à tous les pratiquants de Hatha-Yoga, quelle que soit la technique qu'ils aient suivie. Il est peut-être néanmoins souhaitable d'avoir une approche du yoga de l'énergie

L'AYE dispense l'enseignement des 2ème et 3ème degrés du Yoga de l'Énergie.

PROGRAMME GENERAL :

Approfondissement de l'enseignement des trois degrés du Yoga de l'Énergie.

- Pratique de plus en plus fluide des Mouvements Préliminaires et des Mouvements de Naropa, avec conscience d'être relié d'une façon subtile aux sources d'énergie ;
- La posture assise et les postures classiques de yoga — de la posture à Asana ;
- Manière et art de respirer ;
- Liaison aux Sources ;
- Sensibilisation et relation entre les trois koshas : Annamaya-kosha, Prânamaya-kosha, Manomaya-Kosha ;
- Pratique intensive détaillée sur le corps de l'énergie ; le triangle frontal ; le corps du mental ;
- Utilisation des couleurs ;
- Théorie et approche de Mantra Yoginî.

➔ Des conférenciers interviennent certains week-ends et enrichissent ainsi le programme proposé.

Ce vaste programme est proposé sous forme de trois modules d'une année chacun, à raison de 5 week-ends et 1 stage d'été d'une semaine par an. **On peut commencer par n'importe lequel de ces modules.** Cette formule permet d'accueillir de nouveaux élèves chaque année.

DETAIL DES MODULES

A chaque module, s'ajoute au programme général une pratique intensive, détaillée et précise :

Sur le Prânamaya-kosha, le Corps de l'Énergie, pour le module A:

- Le complexe chakrique — sensibilisation et purification des méridiens, des Merveilleux Vaisseaux, et des nadîs ;
- La respiration Ham-Sa ;
- Utilisation des couleurs — purification Arc en ciel, couleurs traditionnelles, rapport avec les cinq éléments, les Tattvas

Sur le Manomaya-kosha, le Corps du Mental, pour le module B :

- Etude des deux chittas et des deux cônes du Mental ;
- Sensibilisation aux couleurs ;
- Travail sur les sens subtils, les Indriyas.

Sur le Triangle Frontal pour le module C :

- De Tatraka à Ekagrata, de l'attention à la concentration ;
- Les trois sommets et les trois plans du triangle frontal, physique, mental et spirituel ;
- Etude de Mantra Yoginî.

*

La 4^{ème} année, accessible aux personnes ayant suivi l'ensemble des 3 modules, clôt le cycle de l'Académie. Elle est une transition entre les modules et le Cours supérieur. Fidèle à l'enseignement de Roger Clerc, le programme particulier est celui des trois degrés du Yoga de l'Énergie. L'accent est mis sur la réalisation des connaissances acquises, sur la compréhension de l'être global. Elle permet ainsi aux élèves d'approfondir leurs acquis.

Le cycle de l'Académie se poursuit avec le Cours Supérieur de l'AYEPI.

COURS SUPÉRIEUR de L'AYEPI et de l'AYEBSO

S'adresse aux personnes ayant suivi le cycle des AYE. Son programme est celui des trois degrés du Yoga de l'Énergie.

Cette année nous proposons :

- Pratique des Mouvements Préliminaires et ceux de Naropa. Application sur le corps de l'énergie : nadîs et complexe chakrique
- Règles à respecter dans une pratique sur les chakras :
 - postures dites de perméabilité ; Pratique d'un enchaînement des 18 postures
 - utilisation des couleurs pour purifier et tonifier
 - harmonisation de l'énergie ; lien avec les Nadîs
 - appréciation des ambiances : lunaire, solaire, brahman, colorée.
- Prânâyâma et prâna-âyâma, manière et art de respirer : prânâyâma physique, prânâyâma énergétique, prânâyâma psychique
- Le Triangle frontal, son lien avec Manomaya kosha et Vijnanamaya kosha
- Des états de vacuité à Samyama
- Pratique du 18^{ème} Mouvement de Naopa (Mantra Yoginî).

→ Pour ce Cours Supérieur, documentation téléchargeable sur notre site internet : www.yoga-energie.org

Transmission des 2e et 3e degrés du yoga de l'Énergie

Au-delà du Cours Supérieur, un groupe nécessairement restreint, autour des formateurs de l'AYEPI, poursuit l'étude et la pédagogie de l'enseignement du 3^{ème} degré du Yoga de l'Énergie.

*

LE FONCTIONNEMENT DE L'ACADÉMIE

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Être majeur.
- **Avoir une approche du Yoga de l'Énergie** peut-être souhaitable, de même qu'il peut être profitable de participer à **un stage d'été** pour pouvoir se décider en connaissance de cause. Cela permet éventuellement de conseiller le postulant sur l'opportunité de sa démarche.
- Adhérer à l'AYE, ainsi qu'à l'UNY (en raison de l'assurance qu'elle propose), est obligatoire pour être admis dans les cours. Les cotisations, annuelles, sont fixées de septembre à septembre.

LES AUDITEURS LIBRES

Dans la mesure des places disponibles, les Auditeurs Libres peuvent participer aux différents stages. (Est considéré comme auditeur libre, toute personne qui ne désire pas s'engager pour la totalité du cycle proposé mais participer à un ou plusieurs week-ends.)

RYTHME DES COURS

Un module est enseigné chaque année, permettant à chacun de s'assurer d'une post-formation d'un grand intérêt. On peut commencer par n'importe lequel des 3 modules. Nous proposons ainsi chaque année, 5 week-ends à Paris ou 4 à Bordeaux, et une semaine d'été regroupant l'AYEPI et l'AYESO. Cette semaine permet de faire la synthèse de l'essentiel des week-ends.

ABSENCES ET DÉSISTEMENT

Nous vous précisons que l'année est due en entier. Toutefois, si, en cours d'année, vous vous désistez, il pourra être envisagé un remboursement partiel. Le désistement devra toutefois nous être adressé par courrier. Moins d'un mois avant la date d'un stage, celui-ci sera dû en entier par la personne qui se désiste. Les cotisation et adhésion restent acquises à l'association.

INSCRIPTION, DATES ET TARIFS ; PROGRAMME DU MODULE DE L'ANNÉE.

Consulter les annexes concernant l'année en cours

..../...

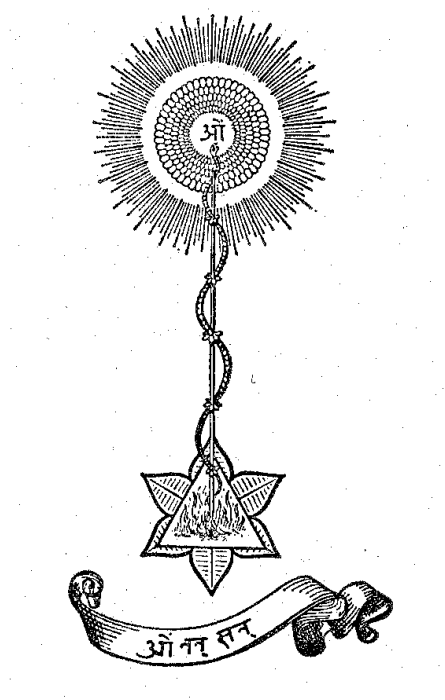
* * *

Un dossier est consacré à l'École Française de Yoga du Sud-Ouest dont les stages ont lieu près de Bordeaux

* * *

Secrétariat :

AYEPI-AYESO
383, Chemin du Bosc Robert
F.14290 LA VESPIERE
Tél. 06 81 31 02 60
shanti@yoga-energie.com
www.yoga-energie.org



MODULE A

Le Pranamaya-kosha, le corps de l'énergie

- Etude du complexe chakrique, nadis, merveilleux vaisseaux et méridiens,
- Art et manière de respirer,
- Liaison aux sources.

A –DATES LIEU DES STAGES 2024/2025

5 Week-ends à Paris :

16-17 novembre 2024 : (Rue des Archives – 75004 Paris – Métro Hôtel de Ville
07-08 décembre 2024:) « « « «
11-12 janvier 2025 :) « « « «
01-02 février 2025 : (« « « «
29-30 mars 2025: « « « «

Du samedi matin 9h30 au dimanche 12h00.

Stage d'été :

À Gradignan près de Bordeaux, du 7 au 12 Juillet 2025, du lundi 9h au samedi 11h30.
Les modalités de cette semaine seront indiquées en cours d'année.

B - TARIFS 2024/2025 ET CONDITIONS D'INSCRIPTION

Les prix sont révisables chaque année.

I. INSCRIPTION ET COTISATIONS :

Pour des raisons d'ordre pratique, notamment d'organisation et d'intendance, adressez-nous votre inscription, si possible avant le 30 Septembre ; toutefois si vous ne pouvez le faire pour cette date, n'hésitez pas à nous contacter ; **cela ne constitue pas un motif de refus.**

- Cotisation Académie, pour 2024/2025 à l'ordre de l'AYE.....23 €
 - Adhésion UNY, pour 2024/2025 à l'ordre de l'AYE..... 18 €
- Merci de faire un chèque global, soit 41€ à l'ordre de l'AYE.

.../...

II. FRAIS DE STAGE :

Comprenant les cours, les conférences, et la documentation pédagogique :

1) Les 5 week-ends + le stage d'été :

a – En 5 versements : 1 675,90€ TTC*

Soit 5 versements de 335,18€ TTC aux dates suivantes :

15 octobre, 15 Décembre 2024, 31 janvier, 15 mars et 2 mai 2025.

b – En un seul versement à l'inscription

Réduction de 5%soit : **1 592,10€ TTC***

2) Auditeurs- libres :

► **Attention :** s'inscrire dans la mesure du possible un mois à l'avance – Les inscriptions ne pourront être retenues que dans la limite des places disponibles.

Prix d'un week-end : **234,26€ TTC**

Prix du stage d'été : **678,70€ TTC**

III. MODALITÉS D'INSCRIPTION

- L'inscription n'est prise en compte qu'accompagnée du règlement correspondant.
- Remplir avec précision la demande d'inscription à l'Académie selon la formule choisie (annexe 2 ou 3).

** Pour faciliter le travail du secrétariat et éviter les frais des prélèvements bancaires automatiques, nous vous demandons d'avoir la gentillesse de nous adresser la totalité de vos chèques, **scolarité et cotisations**, datés du jour où vous les signez. Bien entendu, nous les déposerons à la banque aux dates prévues ci-dessus. Merci de votre compréhension et de votre confiance.*

- Si vous n'avez jamais participé à l'un ou l'autre de nos stages, joindre la feuille de renseignements (annexe 4) et 1 photo d'identité récente.

Tous les chèques sont à faire à l'ordre de A. Y. E.

*

► **PENSION - HÉBERGEMENT à CHATEAU MOULERENS**

Semaine d'été

Environ entre 300 et 500€ par personne pour la pension complète (5 nuitées et 10 repas) en chambre à deux lits, du lundi matin au samedi midi ; nous vous donnerons des précisions dans le courant de l'année. Ces chiffres vous sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés par le Centre indépendamment de notre volonté.

SHANTI, CYO est responsable du traitement de vos données personnelles. Vous pouvez exprimer votre souhait de revenir sur votre consentement ou exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, de limitation ou de portabilité directement auprès de SHANTI, CYO à l'adresse suivante : shanti@yoga-energie.com

Les données sollicitées sont nécessaires au traitement de votre demande.

**SHANTI CERCLE DE YOGA D'ORBEC
A.Y.E.P. I.**

**383, Chemin du Bosc Robert
14290 LA VESPIÈRE**

**Contrat d'inscription
2024-2025
Annexe 2**

A retourner si possible avant le 30 Septembre 2024

NOM (Mme, M).....Prénom.....
ADRESSE (rue, N°, lieu- dit, code postal et ville).....
.....
.....
Tél. Personnel..... Tél. Travail.....
Adresse électronique :.....

Je, soussigné, demande mon inscription à l'A.Y.E.P.I., pour 2024/2025

Je choisis la formule de règlement :

- 1 ☐ 1 675,90€ en 5 versements de 335,18€ prélevés les 15 octobre, 15 décembre 2024, 31 janvier, 15 mars et 2 mai 2025, chèques ci-joints ;
2 ☐ 1 592,10€ en un seul versement ci-joint.

Soit la somme de : €

☐ France, par chèque bancaire à l'ordre de A. Y. E.

Pensez à ajouter vos cotisations à l'ordre de l'AYE, si vous ne les avez pas déjà envoyées, soit 41€

- Je joins tous mes chèques dès maintenant comme demandé dans les conditions d'inscription par chèques bancaires à l'ordre de A. Y. E., adressés à JP Laffez - A. Y. E. – 383, Chemin du Bosc Robert -14290 LA VESPIÈRE.

- Je reconnais avoir pris connaissance des règles de désistement et des conditions de fonctionnement de l'Académie, et déclare les accepter ainsi que toute décision de l'Équipe pédagogique ou administrative.

Date et signature (précédée de la mention, lu et approuvé).

Joindre :

- * La photocopie du récépissé de la poste si vous réglez par mandat postal international.
- * **Si vous ne réglez pas l'UNY, le justificatif de son règlement 2024/2025**
- * Si c'est votre première inscription à l'une ou l'autre de nos formations :
 - la fiche de renseignements (annexe 4), remplie le plus exactement possible,
 - 1 photo d'identité **récente**.

Cadre réservé à l'administration

Inscription réglée pour

.....

Pour un montant de

.....

Le

Jean-Pierre Laffez
Directeur

SHANTI, CYO est responsable du traitement de vos données personnelles. Vous pouvez exprimer votre souhait de revenir sur votre consentement ou exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, de limitation ou de portabilité directement auprès de SHANTI, CYO à l'adresse suivante : shanti@yoga-energie.com
Les données sollicitées sont nécessaires au traitement de votre demande.

Contrat d'inscription pour les auditeurs libres à l'AYE de Paris
À retourner si possible un mois avant le week-end choisi, 15 jours au minimum

► **ATTENTION** : les auditeurs-libres ne pourront participer que dans la limite des places disponibles.

NOM (Mme, M).....Prénom.....

ADRESSE (rue, N° , lieu- dit, code postal et ville)

Tél.Personnel.....Tél.Travail.....

Adresse électronique :

Je, soussigné, demande mon inscription, pour le(s) WE ci-dessous : (précisez la date) :

☐ 16-17 novembre 2024

☐ 07-08 décembre 2024

☐ 11-12 janvier 2025

☐ 01-02 février 2025

☐ 29-30 mars 2025

Je règle les frais de participation par week-end : 234,26 € x=.....€

Ajouter si ce n'est pas encore réglé cette année :

- la cotisation à l'Association pour 2024/2025 : 23 €

- l'adhésion à l'UNY pour 2024 :2025 : 18 €

(à l'ordre de l'AYE)

Total des suppléments :€

Total du règlement :€

- Je joins tous mes chèques dès maintenant comme demandé dans les modalités d'inscription par chèques bancaires à l'ordre de A. Y. E., adressés à JP Laffez - A. Y. E. – 383, chemin du Bosc Robert - 14290 LA VESPIÈRE.

- Je reconnais avoir pris connaissance des règles de désistement et des conditions de fonctionnement de l'Académie, et déclare les accepter ainsi que toute décision de l'Équipe pédagogique ou administrative.

Date et signature (précédée de la mention, lu et approuvé).

Joindre :

* La photocopie du récépissé de la poste si vous réglez par mandat postal international.

* **Si vous ne réglez pas l'UNY, le justificatif de son règlement 2024/2025**

* Si c'est votre première inscription à l'une ou l'autre de nos formations :

- la fiche de renseignements (annexe 4), remplie le plus exactement possible,

- 1 photo d'identité **récente**.

Cadre réservé à l'administration

Inscription réglée pour

Pour un montant de

Le

Jean-Pierre Laffez, Directeur

SHANTI, CYO est responsable du traitement de vos données personnelles. Vous pouvez exprimer votre souhait de revenir sur votre consentement ou exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, de limitation ou de portabilité directement auprès de SHANTI, CYO à l'adresse suivante : shanti@yoga-energie.com

Les données sollicitées sont nécessaires au traitement de votre demande.

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

(à remplir soigneusement et à joindre à votre première inscription)

NOM (Mme, M).....Prénom.....

ADRESSE.....

.....

CODE POSTALVILLE.....

TEL PERSONNEL.....TEL TRAVAIL.....

ADRESSE ELECTRONIQUE :

DATE ET LIEU DE NAISSANCE.....

PROFESSION.....

FORMATION GÉNÉRALE

ÉTUDES GÉNÉRALES.....

.....

ÉTUDES ET EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES.....

.....

.....

FORMATION EN YOGA

NOMBRE D'ANNÉES DE PRATIQUE.....

NOMS ET ADRESSES DE VOS DIFFÉRENTS PROFESSEURS :

.....

.....

.....

STAGES DE YOGA SUIVIS, AUTRES QUE CEUX QUI ENTRENT DANS LE CYCLE DE FORMATION
D'UNE ÉCOLE DE YOGA, DATE ET ANIMATEURS:

.....

.....

.....

T.S.V.P.

SI VOUS AVEZ SUIVI LES COURS D'UNE ÉCOLE DE FORMATION DE YOGA , INDIQUEZ-NOUS LAQUELLE , SON ADRESSE :

.....
.....

A QUELLE DATE AVEZ VOUS SUIVI CES COURS ?

1ère année.....2ème année.....
3ème année.....4ème année.....

DANS LE CADRE DE CETTE FORMATION AVEZ-VOUS RÉDIGÉ UN MÉMOIRE ?
TITRE ET SUJET ?

.....
.....
.....
.....

ENSEIGNEMENT DU YOGA

ENSEIGNEZ-VOUS LE YOGA ?..... DEPUIS QUAND ?.....

ADRESSES DE VOS DIFFÉRENTS COURS :

.1.....
.....
.....
.2.....
.....
.....
.3.....
.....
.....

ÊTES VOUS ADHÉRENT A LA F.N.E.Y ?..... DEPUIS QUAND ?.....
OU A UNE AUTRE FÉDÉRATION ? LAQUELLE ?.....

MOTIVATIONS QUI VOUS INCITENT A SUIVRE CETTE FORMATION (1 page maximum, sur papier libre)

SHANTI, CYO est responsable du traitement de vos données personnelles. Vous pouvez exprimer votre souhait de revenir sur votre consentement ou exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, de limitation ou de portabilité directement auprès de SHANTI, CYO à l'adresse suivante : shanti@yoga-energie.com

Les données sollicitées sont nécessaires au traitement de votre demande.