

## MODULE C

### Le Triangle Frontal de Commandement

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

## A - STAGES 2023/2024

4 WE sont proposés pour le programme Académie. Un cinquième WE est proposé en février : (Les Ateliers de l'EFY S-O : 10-11 février 2024 conférencier Benny Cassuto)

**(Table ronde le samedi 16 Septembre 2023)**

### Week-ends :

**2023** : 07-08 octobre, 09-10 décembre

**2024** : 10-11 février, 09-10 mars, 11-12 mai.

Du samedi matin 9h au dimanche 12h45.

### Stage d'été :

Du 8 au 13 Juillet 2024, du lundi 9h au samedi 11h30.

### Lieu :

Les stages ont lieu à Château Moulereys, 3 rue de Pichey - 33170 Gradignan

## B - TARIFS 2023/2024 et CONDITIONS D'INSCRIPTION

Les prix sont révisables chaque année.

### I. INSCRIPTION

Pour des raisons d'ordre pratique, notamment d'organisation et d'intendance, adressez-nous votre inscription, si possible avant le 1er 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.**

### II. COTISATIONS

#### Payables à l'inscription :

- Cotisation Académie, 2023/2024 à l'ordre de l'AYE..... 23€
- Adhésion UNY, 2023/2024 à l'ordre de l'AYE..... 18€

(Un chèque global de 41€ à l'ordre de l'AYE)

.../...

.../...

**Forfait pour 5 week-ends, octobre, décembre, février (Atelier), mars et mai + le stage d'été :**

**a – En 5 versements : 1 653,02€ TTC\***

Soit 5 versements de 330,60€ TTC aux dates suivantes :

15 octobre, 15 Décembre 2023, 31 janvier, 15 mars et 2 mai 2024.

**b – En un seul versement à l'inscription**

Réduction de 5% soit : **1 570,36€ TTC\***

**Forfait pour les 4 week-ends d'octobre, décembre, mars et mai + le stage d'été :**

**a - En 4 versements : 1 453,78€ TTC \***

soit 4 versements de 363,77€ TTC aux dates suivantes :

15 octobre, 15 décembre 2023, 15 février et 2 mai 2024.

**b - En un seul versement à l'inscription**

Réduction de 5% soit : **1 3881,10€ TTC \***

**Week-end seul : ..... 228,57€ TTC (inscription 1 mois avant le WE).**

**Stage d'été seul : .....662,14€ TTC**

#### **IV. 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 3) et 1 photo d'identité récente.

**Adresser le tout à : SAMTOSHA - EFYSO, Secrétariat – 383 Chemin du Bosc Robert – 14290 LA VESPIERE**

#### **► PENSION - HÉBERGEMENT à CHATEAU MOULERENS**

##### **1. Week-ends :**

Il est possible de prendre les repas et le petit-déjeuner sur place à Château Moulereus, à Gradignan.

Le logement est possible soit au centre de Moulereus (05 56 89 05 56): réservez au moins 15 jours à l'avance, soit dans des hôtels très proches, environ 800 m, à des prix préférentiels pour les participants de l'EFY. Cette formule permet d'avoir un logement décent, moins cher et chacun choisit librement son confort (Hôtels : "Au Comté d'Ornon" tél 05 56 75 26 85 - "Balladin" tél 05 56 75 20 00 - "Amphitryon" tél 05 56 75 56 50, - leur demander des précisions pour l'accès au Centre Moulereus).

##### **2. Semaine d'été**

Environ entre 330 et 420€ 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.

**SAMTOHSA** 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 SAMTOSHA à l'adresse suivante : [secretariat@yoga-energie.com](mailto:secretariat@yoga-energie.com)

Les données sollicitées sont nécessaires au traitement de votre demande.

**CONTRAT D'INSCRIPTION**  
A retourner si possible avant le 15 Septembre 2023

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

**Forfait pour 5 week-ends, octobre, décembre, février (Atelier), mars et mai + le stage d'été :**

**a – En 5 versements : 1 653,02€ TTC\***  
Soit 5 versements de 330,60€ TTC aux dates suivantes :  
15 octobre, 15 Décembre 2023, 31 janvier, 15 mars et 2 mai 2024.

**b – En un seul versement à l'inscription**  
Réduction de 5%soit : **1 570,36€ TTC\***

**Forfait pour les 4 week-ends d'octobre, décembre, mars et mai + le stage d'été :**

**a - En 4 versements 1 453,78€ TTC \***  
soit 4 versements de 363,77€ TTC aux dates suivantes :  
15 octobre, 15 décembre 2023, 15 février et 2 mai 2024.

**b - En un seul versement à l'inscription**  
Réduction de 5% soit : **1 381,10€ TTC \***

**Week-end seul : 228,57€ TTC** (inscription 1 mois avant le we)

*Pensez à ajouter vos cotisations à l'ordre de l'AYE, si vous ne les avez pas déjà envoyées.*

- Joindre tous vos chèques comme demandé dans les modalités d'inscription par chèques bancaires à l'ordre de A. Y. E. **Adresser le tout à : SAMTOSHA - EFYSO, Secrétariat – 383 Chemin du Bosc Robert – 14290 LA VESPIERE**

- 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 2022/2023**
- \* 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 RESERVE A L'ADMINISTRATION**

INSCRIPTION REGLEE POUR.....  
POUR UN MONTANT DE .....  
LE .....  
ALAIN BONNASSE-GAHOT,  
DIRECTEUR

**SAMTOHSA** 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 SAMTOSHA à l'adresse suivante : [secretariatefyo@yoga-energie.com](mailto:secretariatefyo@yoga-energie.com)

Les données sollicitées sont nécessaires au traitement de votre demande.

**CONTRAT D'INSCRIPTION**

**Inscription pour les auditeurs libres à l'AYE de Bordeaux**

**à retourner si possible un mois avant le week-end choisi, 15 jours au minimum**

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

Est auditeur-libre, celui ou celle qui ne s'inscrit pas à un cycle complet

NOM (Mme, M).....Prénom.....

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

Tél.Personnel.....Tél.Travail.....

Adresse électronique : .....

Je, soussigné, demande mon inscription :

- 7-8 octobre                       9-10 décembre  
 10-11 février                       9-10 mars                       11-12 mai

Je pratique le yoga depuis..... Je suis actuellement :

ancien élève de.....ème année de l'E.F.Y de ....., année terminale.....

ancien élève de.....ème année de l'A.Y.E de ....., année terminale.....

pratiquant de yoga, élève de.....

Je règle les frais de participation par week-end : 228,57€ TTC x.....= .....€

J'ajoute :

- la cotisation à l'Association pour 2023/2024 : 23€
- l'adhésion à l'UNY pour 2023/2024 : 18€  
(à l'ordre de l'AYE)

Total des suppléments : .....€

**Total du règlement** : .....€

**- Je joins tous mes chèques dès maintenant comme demandé dans les conditions d'inscription par chèques bancaires à l'ordre de A. Y. E. Adresser le tout à : SAMTOSHA - EFYSO, Secrétariat – 383 Chemin du Bosc Robert – 14290 LA VESPIERE**

- L'inscription n'est prise en compte qu'accompagnée de son règlement.

- 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 2023/2024**
- \* 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 RESERVE A L'ADMINISTRATION**

INSCRIPTION REGLEE POUR.....

POUR UN MONTANT DE .....

LE .....

ALAIN BONNASSE-GAHOT,  
DIRECTEUR

**SAMTOHSA** 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 SAMTOSHA à l'adresse suivante : [secretariatfyso@yoga-energie.com](mailto:secretariatfyso@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 POSTAL .....VILLE.....  
TEL PERSONNEL.....TEL TRAVAIL.....  
DATE ET LIEU DE NAISSANCE.....  
PROFESSION.....  
ADRESSE ELECTRONIQUE : .....

**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)

**SAMTOHSA** 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 SAMTOSHA à l'adresse suivante : [secretariatfyso@yoga-energie.com](mailto:secretariatfyso@yoga-energie.com)  
Les données sollicitées sont nécessaires au traitement de votre demande.