

SHANTI,  
CERCLE DE YOGA  
D'ORBEC

ÉCOLE  
FRANCAISE  
DE YOGA  
DU SUD-OUEST

ACADÉMIE  
DU YOGA  
DE L'ÉNERGIE  
PARIS-ÎLE-DE-FRANCE  
ET BORDEAUX-  
SUD-OUEST



GRADIGNAN

Les trois

DU 08 AU 13 JUILLET

degrés

2024

du Yoga

DES PREMIERS PAS

de l'Énergie

AUX TECHNIQUES

selon

SUPÉRIEURES

Roger Clerc

Conférencier

Alexandre Astier

Professeur d'histoire, Docteur  
et membre du Centre de  
recherche sur l'Extrême-Orient  
de l'Université Paris-Sorbonne,  
spécialiste de l'histoire  
religieuse de l'Inde.

Il est déjà l'auteur de  
L'hindouisme et de Histoire  
de l'Inde, parus aux Editions  
Eyrolles.



**Roger CLERC** a décrit l'essentiel de la lignée du Yoga de l'Énergie, hatha-yoga complet et progressif, adapté à l'Occident. Il a défini trois degrés pédagogiques pour faciliter l'enseignement et la transmission,

**1<sup>er</sup> degré** : respiration, assouplissement et tonification du corps assurent la base nécessaire à une bonne santé physique et mentale.

**2<sup>e</sup> degré** : étude plus approfondie du Corps de l'Énergie; l'attention, la sensibilité et la maîtrise du corps sont améliorées; celle du souffle ou art de respirer amène celle de la pensée.

**3<sup>e</sup> degré** : découverte de la vie intérieure par un vécu réel et sensoriel, amenant progressivement à l'état de méditation; étude du corps du mental et du triangle frontal de commandement spécificités de la lignée.

**Appliquant ces trois degrés, nous proposons dans nos stages cinq groupes de différents niveaux, tous ouverts aux auditeurs libres; les animations sont assurées par l'ensemble des formateurs de l'EFYSO<sup>1</sup> et des AYE, AYEPI<sup>2</sup> et AYEBSO<sup>3</sup>.**

- 1<sup>er</sup> degré du Yoga de l'Énergie, EFYSO 1<sup>re</sup> année,
- 1<sup>er</sup> degré du Yoga de l'Énergie, EFYSO 2<sup>e</sup> année,
- 1<sup>er</sup> degré du Yoga de l'Énergie, EFYSO 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années,
- 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> degrés du Yoga de l'Énergie, AYEPI et AYEBSO,
- Cours supérieurs de l'AYEPI.

**Directeur des programmes et des projets**: Jean-Pierre Laffez;

**Co-directrices AYEPI**: Gianna Dupont, Annie Hamelin;

**Co-directeur AYESBO**: Alain Bonnasse-Gahot;

**Directeur EFYSO**: Alain Bonnasse-Gahot;

**Formateurs**: Alain Bonnasse-Gahot, Gianna Dupont, Annie Hamelin, Jean-Pierre Laffez, Évelyne Mesplé, Marie-Claire Padoillé, Blandine Prieur, Anne Roy de Planelli, Sylvie Tallon, tous formateurs de l'AYEPI, de l'AYEBSO et de l'EFYSO ;

**Formatrices stagiaires**:

**AYE**: Traudi Bruxelles, Françoise Cappelle, Sabine Douchaina.

**EFYSO**: Véronique Maurin.

Dans ce stage de 46 heures, la pratique du yoga occupe 6 à 7 heures par jour, complétée par des conférences et des ateliers.

Ces stages sont reconnus par la FNEY, Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, pour la formation continue des enseignants titulaires.

*1 École Française de Yoga du Sud-Ouest*

*2 Académie du Yoga de l'Énergie, Paris-Île-de-France*

*3 Académie du Yoga de l'Énergie, Bordeaux-Sud-Ouest*



## 1<sup>er</sup> degré du Yoga de l'Énergie

### EFYSO (1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> années)

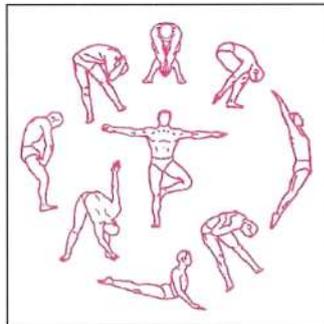
*Convient plus particulièrement aux personnes qui désirent étudier les 18 Mouvements Préliminaires, ou revoir cette pratique.*

- Étude des 18 Mouvements Préliminaires exécutés dans la souplesse et la fluidité.
- Étude des postures avec une sensibilisation à la circulation de l'énergie.
- Posture assise "correcte" ; recherche de l'aplomb.
- La respiration: prânique, méridienne, yoginî.
- La qualité de l'attention ou tatraka – état de réceptivité, état d'émissivité.
- La détente et ses divers degrés. Le lâcher-prise. Le calme de l'esprit.

### EFYSO (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années)

*Il est préférable d'avoir une approche de la série des Mouvements Préliminaires pour tirer un réel profit de ce stage.*

- Exécution harmonieuse de la série des 18 Mouvements Préliminaires avec l'introduction progressive de la respiration polarisée alternée.
- Travail postural: l'énergie dans la posture et l'utilisation du prânayama.
- Postures d'ouverture et de fermeture des chakras.
- Étude des mudras et des bandhas.
- Les 3 modalités d'expression de l'énergie, les 3 gunas et leur utilisation dosée et progressive.
- La conscience et sa définition.
- Le développement des sens subtils.
- La concentration de la pensée dans sa forme et le dosage de la volonté.
- La détente de plus en plus profonde et le lâcher-prise.





## 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> degrés du Yoga de l'Énergie

### AYEPI et AYEBSO

*S'adresse aux personnes qui désirent approfondir leur connaissance du Yoga de l'Énergie*

- Pratique de plus en plus fluide des Mouvements Préliminaires et des Mouvements de Naropa avec conscience d'être, depuis le Point Source, relié d'une façon subtile au Corps de l'énergie et aux Sources d'énergie.
- Mudras et bandhas
- La posture assise et les postures d'ouverture et de fermeture des chakras, avec une pratique sur le Corps de l'Énergie.
- Liaison aux Sources.
- Sensibilisation et relation entre les 3 koshas: Annamaya-kosha, Prânamaya-kosha, Manomaya-kosha et le Triangle frontal.

Cette année, dans les deux académies, nous étudierons plus particulièrement le **Triangle frontal**.

Le **triangle frontal** est appelé également triangle de commandement, ce qui, en fait, définit bien sa fonction.

Rappelons cette notion élémentaire: un triangle n'existe que par la présence de ses trois sommets. Le nom lui-même est bien significatif: trois angles. Les côtés ne sont donc que l'aboutissement des trois angles. Cette notion élémentaire est pour nous malgré tout très importante.

Le commandement est bien signalé par l'effet que chaque sommet produit sur les principales fonctions organiques. Les pratiques sur ce triangle frontal permettent de parvenir à une maîtrise des trois plans principaux de la personne humaine. Elles sont d'un effet sûr et certain, et puissant... Toutefois il y a lieu de se préserver de l'imagination.

L'enseignement du triangle frontal fait l'objet du 2<sup>e</sup> et surtout du 3<sup>e</sup> degré du Yoga de l'Énergie. Nous observons des propositions d'enseignement d'exercices dans



ce triangle sans préparation. Nous craignons que ce soit une façon déraisonnable de brûler les étapes: en général le pratiquant imagine et ne réalise rien. Quelquefois pourtant des sujets très sensibles vont, d'une certaine manière, réussir ces exercices. Quelquefois même ils courent un danger, car l'enseignant qui a proposé ces exercices sans préparation est lui-même dans l'imagination et n'a rien réalisé. Pourra-t-il aider cet élève si une difficulté se présente ?

### **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: pranayama physique, pranayama énergétique, pranayama psychique.
- Le triangle frontal, son lien avec Manomaya kosha et le Vijnanamaya kosha.
- Des états de vacuité de Samyama.
- Pratique du 18<sup>e</sup> mouvement de Naropa (Mantra Yogîni).

*Pour l'ensemble des groupes,  
un ou plusieurs ateliers sont proposés  
dans le courant de la semaine.*



## "Spiritualité et mythologie de l'Inde"

Quatre conférences présentées par Alexandre Astier

avec 3 thèmes en 4 conférences :

- 1- **Yoga et spiritualité, des origines aux Upanishad védiques :**  
un corps ouvert et relié à l'univers.
- 2- **Poésie, mystique et yoga de l'amour dans l'Inde Médiévale :**  
Lalla, Kabir et Mirabai.
- 3 et 4- **Shiva, Vishnu et Devî :**  
les grandes divinités de l'hindouisme et leurs mythes.





### LIEU

Maison Familiale de Vacances de Château Moulerens,  
3 rue de Pichey - 33170 Gradignan.  
Du lundi 10 h au samedi 11 h 30

### CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Être majeur.
- Faire partie de l'association (cotisation de septembre à août).
- L'inscription est strictement personnelle.  
En raison des listes d'attente, il n'est pas possible de céder sa place à quelqu'un, ou de venir sans nous consulter auparavant.

### PRIX DE LA SEMAINE

*(Tout séminaire commencé est dû en entier)*

Cotisation 2023-2024: 23 €

Cours et conférences: 662,14 €

Total: 685,14 € TTC

*Voir les modalités sur le bulletin d'inscription*

### REPAS ET HÉBERGEMENT

*(Réservation et règlement à l'inscription)*

*Voir les tarifs et les modalités de réservation sur le bulletin d'inscription*

### S'INSCRIRE À L'AIDE DU BULLETIN D'INSCRIPTION ANNEXÉ, ADRESSÉ À:

SHANTI, Cercle de Yoga d' Orbec,  
383 Chemin du Bosc Robert, 14290 La Vespière,  
accompagné de vos règlements, stage et pension

*(En aucun cas vous ne devez vous inscrire directement  
auprès de Château Moulerens).*

*Des compléments d'information sont joints  
à la confirmation de l'inscription.*

*Nous nous réservons le droit de modifier  
les programmes ou les horaires,  
en cas de force majeure.*



## École Française de Yoga du Sud-Ouest

### Yoga de l'Énergie - Hatha-Yoga complet et progressif

Le but de l'École est :

- la formation des Enseignants de Yoga suivant le Programme du comité inter EFY de la Fédération Nationale des Enseignants du Yoga (FNEY) ;
- l'approfondissement de la pratique personnelle selon le Yoga de l'Énergie ;
- l'étude des textes en rapport avec le yoga.

L'École affiliée à l'Union Nationale de Yoga, est reconnue par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, à Paris. Elle prépare au Certificat Fédéral d'Enseignant de Yoga.

#### ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

**Directeur de la formation :** Alain Bonnasse-Gahot

**Directeur des programmes et des projets :** Jean-Pierre Laffez

**Formateurs :** Alain Bonnasse-Gahot, Jean-Pierre Laffez, Evelyne Mesplé, Marie-Claire Padailié, Blandine Prieur, Anne Roy de Pianelli, Sylvie Tallon, Éliane-Claire Thiercelin

**Formatrice stagiaire :** Véronique Maurin

**Conférenciers :** Lionel Bier, Gisèle Siguier-Sauné, Jean-Michel Creisméas, Alain Delaye, Jean-Charles Guézou, Yann Pilorget.

#### PROGRAMME

La formation est d'environ 600 heures en 4 ans, à raison de 7 week-ends et 1 semaine par an.

- Théorie et pratique du Hatha-Yoga.
- Étude des textes de base.
- Connaissances générales indispensables pour enseigner le Yoga.



## Stages EFYSO à Gradignan (33170)

2024	14 septembre, Table-ronde	2025	18-19 janvier participation de Lionel Bier
	12-13 octobre		08-09 février participation de Lionel Bier
	23-24 novembre, participation de J.-M. Creisméas		15-16 mars
	14-15 décembre, participation de Alain Delaye		17-18 mai
<b>Du 07 au 12 juillet 2025: séminaire d'été, conférencier à préciser</b>			

## Académies du Yoga de l'Énergie Paris-Ile-de-France et Bordeaux-Sud-Ouest

Les Académies dispensent un enseignement approfondi, accès aux techniques supérieures du Yoga de l'Énergie. Elles reçoivent toute personne, pratiquant ou enseignant le yoga désirant perfectionner sa pratique personnelle ou son enseignement.

### ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

**Directeur:** Jean-Pierre Laffez

**Co-Directrices AYEPI:** Gianna Dupont, Annie Hamelin

**Co-Directeur AYEBSO:** Alain Bonnasse-Gahot

**Formateurs:** Alain Bonnasse-Gahot, Gianna Dupont, Annie Hamelin, Jean-Pierre Laffez, Évelyne Mesplè, Marie-Claire Padailé, Blandine Prieur, Anne Roy de Pianelli.

**Formatrices stagiaires:** Traudi Bruxelles, Françoise Cappelle, Sabine Douchaina.

### PROGRAMME

Réparti sur 4 ans à raison de 5 week-ends et 1 stage d'été d'une semaine par an. La 4<sup>e</sup> année sert de tremplin pour aborder le Cours Supérieur.

- Mouvements Préliminaires et Mouvements de Naropa.
- Étude du Prānamaya-kosha, Corps de l'Énergie.
- Étude du Manomaya-kosha, Corps du Mental.
- Étude du Triangle frontal.

Le Cours Supérieur fait suite au programme des Académies.

## STAGES 2024-2025

### MODULE A

#### Le Pranamaya-kosha, le corps de l'énergie

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

### AYEBSO à Gradignan

2024	12-13 octobre, AYEBSO	2025	08-09 février, AYEBSO Atelier (thème à préciser)
	14-15 décembre, AYEBSO		15-16 mars, AYEBSO
			17-18 mai, AYEBSO

### COURS SUPÉRIEUR à Gradignan

2024	23-24 novembre	2025	18-19 janvier
------	----------------	------	---------------

### AYEPI à Paris

2024	16-17 novembre, AYEPI + Cours Supérieur	2025	11-12 janvier, AYEPI + Cours Supérieur
	07-08 décembre, AYEPI + Cours Supérieur		29-30 mars, AYEPI + Cours Supérieur
			24-25 mai, AYEPI + Cours Supérieur

### Séminaire d'été du 7 au 12 juillet 2025

Les 2 Académies Paris et Bordeaux ensembles, les 2 Cours supérieurs Paris et Bordeaux ensembles.

*Les cours de l'EFYSO et de l'AYEBSO, week-ends et stages d'été ont tous lieu à Gradignan.*

*Les week-ends de l'AYEPI ont lieu à Paris-Centre.*

*Les stages d'été ont lieu à Gradignan.*

## MASTER CLASS

### Approfondir les connaissances

Une classe de maître en France, un cours de maître au Québec, est un cours de perfectionnement, de partage d'expérience donné par une personne ou plusieurs personnes expérimentées.

Une master class est ponctuelle, elle ne sera pas nécessairement renouvelée. Elle n'est pas un cours comme dans une école de formation. La classe de maître s'adresse donc à des étudiants en formation avancée, à des professeurs de yoga, à des auditeurs libres.

Ce temps est essentiellement un échange et la transmission d'une expérience.

Une master class examine un sujet d'une manière approfondie, sous la direction des personnes expérimentées.

Dans le domaine du yoga, la maîtrise de l'enseignement de la pratique, le lien avec les écrits, par exemple: anatomie, textes indiens, le bien être ou autres, en rapport avec l'enseignement, sont particulièrement bien adaptés à ce type de rencontres.

L'organisation pédagogique n'est pas répétitive ni formatée.

La présence, l'expérience des intervenants dans leur domaine domine l'enseignement et le partage. Ceci fait qu'une session n'est pas reproductible, interchangeable. L'expérience personnelle professionnelle, intellectuelle domine l'animation.

#### Prévision 2024/2025

- Master class: Cohérence cardiaque, nerf vague et vitalité.
- Xxxx...

Dates et précisions des programmes seront précisés dans une prochaine circulaire.



## Les instituts

*Régionaux, on y étudie principalement les Mouvements Préliminaires, ceux de Naropa, et le Corps de l'énergie sur des points plus particuliers chaque année.*

### EN PROVINCE

**À Bourges**, avec M-N. Pichon directrice, A. Hamelin, J-P. Laffez,  
Institut d'Étude et de Pratique du Yoga de l'Énergie, région Centre;  
**M-N. Pichon: 02 48 21 18 45.**

**Au Mans**, avec. A. Hamelin directrice, J-P. Laffez,  
Institut d'Étude et de Pratique du Yoga de l'Énergie, Bretagne Pays de Loire;  
**A. Hamelin: 02 43 25 42 10 - 06 82 37 19 97.**

### EN BELGIQUE

**À Bruxelles**, avec B. Montagner directrice, L. Anthony, J-J. Garry, J-P. Laffez,  
Viviane Amouroux.  
L'Institut de Formation à l'Enseignement du Yoga de l'Énergie de Belgique,  
forme les enseignants;  
L'Académie du Yoga de l'Énergie de Belgique dispense le même programme  
que l'AYEPI et l'AYEBSO;  
**B. Montagner: 0032 22 42 04 16, et L. Anthony: 0032 27 21 05 22.**

*Pour connaître les dates des stages proposés  
par les instituts,  
se renseigner auprès des responsables.*



SHANTI, CERCLE DE YOGA D'ORBEC, EFYSO, AYEPI, AYEBSO

## Stage d'été à Gradignan du 08 au 13 juillet 2024

(à retourner à M. Laffez - 383 chemin du Bosc Robert, F. 14290 La Vespière)

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Ville et code postal .....

.....

Tél. fixe et port .....

Email .....

Pratique le Yoga de l'Énergie depuis .....

### Désire s'inscrire pour le stage ci-dessous :

1<sup>er</sup> degré : EFYSO (1<sup>re</sup> année)

2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> degrés : AYEPI et AYEBSO

1<sup>er</sup> degré : EFYSO (2<sup>e</sup> année)

Cours Supérieurs des AYEPI

1<sup>er</sup> degré : EFYSO (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années)

et AYEBSO



## Prix de la semaine

Cotisation 2022-2023 : 23,00 €

Cours et conférences : 662,14 € TTC

Total : 685,14 € TTC

Règlements, à l'inscription en joignant 2 chèques à l'ordre de Shanti

- 23 + 331,07 = 354,07 €, (acompte prélevé immédiatement, indispensable à la réservation)
- 331,07 €, (prélevé après le 1<sup>er</sup> juin)

Après le 1<sup>er</sup> juin régler la totalité, cotisation + stage, soit 23,00 + 662,14 = 685,14 € TTC

**Je reconnais la règle de désistement suivante :**

- dans tous les cas, abandon de 60 €
- à partir du 20 mai, abandon de l'acompte versé
- à partir du 20 juin, abandon de la totalité du stage

## Repas et hébergement (Cochez la case correspondante)

### Règlement à joindre à l'inscription

#### • PENSION COMPLÈTE

**Du dimanche 7 juillet 2024 au soir sans repas, au samedi 13 juillet 2024 au matin sans repas et sans pique-nique, dont taxe de séjour :**

- Chambre individuelle : 514,90 €
- Chambre double (par personne) : 393,40 €

**Du lundi 8 juillet 2024 après le petit déjeuner, au samedi 13 juillet 2024 au matin sans repas et sans pique-nique, dont taxe de séjour :**

- Chambre individuelle : 460,60 €
- Chambre double (par personne) : 348,00 €

#### • DEMI-PENSION

**Du dimanche 7 juillet 2024 au soir sans repas, au samedi 13 juillet 2024 au matin sans repas et sans pique-nique, dont taxe de séjour :**

- Chambre individuelle : 422,00 €
- Chambre double (par personne) : 342,00 €

**Du lundi 8 juillet 2024 après le petit déjeuner, au samedi 13 juillet 2024 au matin sans repas et sans pique-nique, dont taxe de séjour :**

- Chambre individuelle : 374,00 €
- Chambre double (par personne) : 271,00 €

#### Repas sans hébergement :

- Forfait 10 repas : 185,00 € TTC
- Forfait 10 repas + 4 petits-déjeuners : 221,00 €

#### À la carte :

- Le repas : 18,50 €
- Le Petit déjeuner : 9 €
- Chambre individuelle, par personne et par nuit : 64 €, dont taxe de séjour
- Chambre double, par personne et par nuit : 32,50 €, dont taxe de séjour

Joindre impérativement votre règlement à l'ordre de CCVBSO, (chèque prélevé à partir du 20 juin)

**Règlements à partir de l'étranger, nous contacter :**

[shanti@yoga-energie.com](mailto:shanti@yoga-energie.com)

Taxe de séjour : 1,15 €/pers/nuit déjà incluse dans les tarifs 2024.

Date et signature  
(indispensable)

### ATTENTION: Pas de camping!

Pour des raisons sanitaires les serviettes ne sont pas fournies. Les draps sont fournis mais lits non fait.

Au départ, merci de déposer vos draps dans les chariots prévus à cet effet.

Une fois votre réservation faite, il ne sera plus possible de la modifier.



Yoga de l'Énergie

Ecole Française de Yoga du Sud-Ouest  
Académies du Yoga de l'Énergie - Paris / Bordeaux

Le site de yoga

## Le site de référence pour le Yoga de l'Énergie



### Régulièrement mis à jour vous trouverez un panorama de nos activités...

- Une vue d'ensemble du Yoga de l'Énergie selon Roger Clerc.
- L'historique de la lignée, la transmission, les formateurs.
- Comment et où pratiquer et se former.
- Nos liens.
- Le calendrier des activités
- Les nouvelles actualisées chaque mois

### Pour nous joindre :

06 81 31 02 60

shanti@yoga-energie.com

secretariatefyso@yoga-energie.com

www.yoga-energie.org

### **N'OUBLIEZ PAS !**

Vous pouvez chaque mois charger  
deux numéros de la Revue Yoga-Énergie.  
Une collection d'articles  
tout au long de 96 publications.



**YOGA DE L'ÉNERGIE**  
**LA LIGNÉE**

Paru février 2021

Présenter le Yoga de l'Énergie, ce qu'il est, où il en est, fait l'objet de ce livre.

Le Yoga de l'Énergie est un des yogas parmi les premiers à avoir été transmis en Occident.

C'est un hatha-yoga, yoga du soleil et de la lune, yoga des polarités, des différences et de l'unité de ces différences.

Initié par Lucien Ferrer, à la suite de Constant Kerneiz, il a été transmis à de nombreux pratiquants. Roger Clerc a succédé à Lucien Ferrer, mettant au point une transmission vers le public.

Pendant 24 ans est parue quatre fois par an, la revue Yoga Énergie.

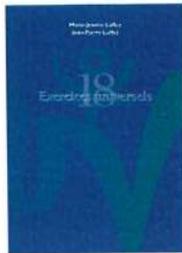
Nous avons sélectionné dans cette revue et quelques livres de Roger Clerc des articles faisant le tour des questions qui peuvent se poser à propos du Yoga de l'Énergie.

Qu'est-ce que ce yoga? D'où vient-il? Pourquoi de l'énergie?

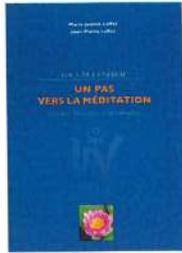
Ses origines modernes et anciennes?

Cette information est justifiée pour les professeurs de Yoga de l'Énergie.

Elle sera en outre une protection contre les détracteurs et les opportunistes.



18 exercices universels



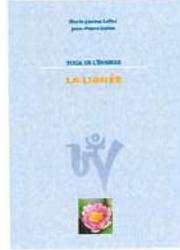
YOGA DE L'ÉNERGIE  
Un pas vers la méditation



YOGA DE L'ÉNERGIE  
Mouvements Préliminaires  
et Mouvements de Naropa



YOGA DE L'ÉNERGIE  
Souffle et corps subtil



YOGA DE L'ÉNERGIE  
La Lignée



**Pour commander ces livres:**

Chez les auteurs M.J. et J.P. LAFFEZ - 383, chemin du Bosc Robert - 14290 LA VESPIÈRE  
06 81 12 96 72 - laffez-jean-pierre@wanadoo.fr

Nom ..... Prénom .....

Adresse postale .....

E-mail ..... Téléphone .....

**Je commande:**

**18 exercices universels** 12,00 x ..... = .....

**Un pas vers la méditation** 22,00 x ..... = .....

Yoga de l'Énergie:

**Les essentiels - Mouvements Préliminaires et Mouvements de Naropa** 24,00 x ..... = .....

**Souffle et corps subtil** 14,00 x ..... = .....

**La Lignée** 16,00 x ..... = .....

Chèque libellé au nom de M. Laffez



DOC EPI



**SHANTI, CERCLE DE YOGA D'ORBEC  
ACADÉMIE DU YOGA DE L'ÉNERGIE, PARIS-ÎLE-DE-FRANCE**

Secrétariat: 383 chemin du Bosc Robert - F. 14290 La Vespière  
Tél. 06 81 31 02 60 - [shanti@yoga-energie.com](mailto:shanti@yoga-energie.com) - [www.yoga-energie.org](http://www.yoga-energie.org)

**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](mailto:shanti@yoga-energie.com)  
Les données sollicitées sont nécessaires au traitement de votre demande.

**ÉCOLE FRANÇAISE DE YOGA DU SUD-OUEST  
ACADÉMIE DU YOGA DE L'ÉNERGIE, BORDEAUX-SUD-OUEST - SAMTOSHA**

Secrétariat: 383 chemin du Bosc Robert - F. 14290 La Vespière  
Tél. 06 81 31 02 60 - [secretariatfyso@yoga-energie.com](mailto:secretariatfyso@yoga-energie.com) - [www.yoga-energie.org](http://www.yoga-energie.org)

**SAMTOSHA** 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: [samtosha@yoga-energie.com](mailto:samtosha@yoga-energie.com)  
Les données sollicitées sont nécessaires au traitement de votre demande.