

CONSERVATOIRE DU
Yoga

Saison 2021/2022
www.conservatoireduyoga.net



Amis yogini et yogi,

Je vous espère toutes et tous animés d'une très belle énergie.

J'aurai un immense plaisir à vous retrouver afin de poursuivre le partage de ces riches enseignements du yoga avec lesquels nous cherchons, ensemble, les modalités d'une progression intérieure sur tous les plans de l'être.

Au moment où je vous écris, nous ne savons pas comment va évoluer la situation sanitaire. Dans tous les cas, Il nous appartiendra de maintenir un haut degré de vigilance et de protection mutuelle.

Nous nous en sortirons encore mieux si nos actions sont éclairées par l'élan du cœur et le respect mutuel. Quoi qu'il en soit, les cours seront assurés.

En attendant, prenez soin de vous, de vos proches et pratiquez aussi régulièrement que vous le pourrez.



*Avec l'énergie de Joie et de Lumière,
Boris*



Boris Tatzky, directeur des Écoles professionnelles de Yoga du Sud-Est et de Auvergne-Rhône-Alpes a reçu pendant plusieurs années, en cours individuels, les enseignements de Roger Clerc à Paris et de T.K.V. Desikachar à Chennai (Inde). Il est formateur d'enseignants et conférencier dans plusieurs écoles professionnelles européennes. La pédagogie qu'il propose est progressive, adaptable à chaque personne et centrée sur la transmission des pratiques liées aux textes fondamentaux du Hatha-Yoga.

www.boristatzky.fr

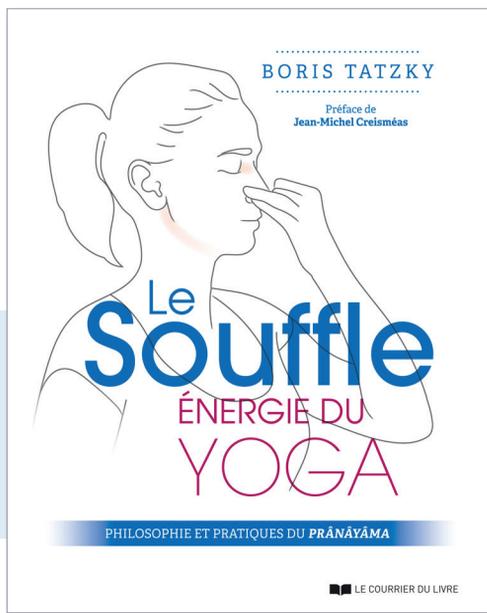
Auteur du livre : *Le Souffle, énergie du Yoga*, qui vient de paraître aux éditions Le courrier du livre.

LE C.Y.E. VOUS PROPOSE



- Trois **sites web** :
 - www.boristatzky.fr
 - www.academie-de-yoga.fr
 - www.conservatoireduyoga.net
- Des **cours hebdomadaires** à Aix-en-Provence, Lyon, Marseille et Valence.
- Des **séminaires accessibles à tous les niveaux des pratiquants**.
- Deux écoles de **formation professionnelle** à Aix-en-Provence et à Lyon.
- Des stages professionnels de **post-formation**.
- Une **lettre de documentation** semestrielle, *Le Point Source*.
- Des **conférences** et des **séminaires sur les principales traditions du yoga**.

VIENT DE PARAÎTRE



Boris TATZKY

Le Souffle, énergie du Yoga,
Le courrier du livre,
Mai 2021.

Dans ce livre qui vient de paraître, Boris Tatzky offre une présentation et une pratique complètes du Prānāyāma, la science du souffle selon le yoga. Chaque exercice est détaillé avec précision, en plusieurs degrés, et illustré par de nombreuses photographies. L'ouvrage inclut des techniques spécifiques comme les rythmes, les mudrā, les bandha et les mantra. Il présente aussi bien des exercices de respiration très simples, adaptés aux débutants, que des techniques plus avancées comme les méditations profondes auxquelles la maîtrise du souffle donne accès. Une référence essentielle pour tous les pratiquants engagés dans le yoga.

Jean-Michel Creisméas,
Indianiste, sanskritiste
14 mai 2021

- Inspirer avec l'attention dans les mains ouvertes qui gardent la position.
- Suspension interne, à partir de la *mushhi-mudrā*, reprendre la *rechaka-mudrā* comme précédemment. Poursuivre ainsi jusqu'à ce que le geste devienne très fluide.

Pūraka-mudrā, geste favorisant l'absorption du prāna

Pūraka, inspiration.

L'inspiration correspond à une capture de l'énergie, *prāna*, qui est ramenée à l'intérieur du corps pour nourrir l'énergie vitale du *yogin*. La durée de ce mouvement, appelé *pūraka*, est progressivement allongée afin de contribuer à accumuler la force de vie du pratiquant. Pour affiner la conscience de cette prise d'énergie, une *mudrā* spécifique de tradition orale, est utilisée : la *pūraka-mudrā*. Elle est parfois représentée réalisée par *Sūrya*, le dieu du soleil.

Elle consiste à joindre l'extrémité du pouce et celle du médius, tout en dépliant les trois autres doigts, index, annulaire et auriculaire. Comme la précédente, cette *mudrā* peut être accomplie par les deux mains en même temps ou par une seule main.



Sūrya, le dieu du soleil, avec *pūraka-mudrā*

EXTRAITS

Dans la tradition de l'*abhinaya*, l'art de la danse et du théâtre classiques en Inde, *anjali-mudrā* peut prendre trois directions :

- placée au-dessus de la tête, c'est le salut à la divinité de son choix (*ishtadevatā*) ;
- placée devant le front, c'est le salut au maître ;
- placée devant la poitrine, c'est le salut à l'érudit, le *pandit*, et au *brahmane* ou, changeant l'intentionnalité, elle devient salut au monde. Plusieurs écoles indiennes de yoga l'utilisent de cette façon.

Dhyāna-mudrā

Dhyāna, la méditation.

En général, dans le *Rāja-Yoga*, la méditation s'accomplit en posture assise immobile, avec une position des mains qui peut interférer sur l'état méditatif.

Lorsqu'elles sont posées sur les genoux, libérant la poitrine, cela engage davantage à une ouverture de la conscience dans l'espace externe. À l'inverse, lorsque les mains sont jointes et placées devant le giron, cela favorise une méditation recentrée à l'intérieur du corps, physique ou énergétique. C'est le cas de *dhyāna-mudrā*. Dans la tradition du yoga, plusieurs positions de mains sont proposées. *Dhyāna-mudrā* consiste à placer les deux mains l'une sur l'autre, doigts joints, extrémités des pouces en contact.



Dhyāna-mudrā

Samkhyā-mudrā

Samkhyā, le nombre, comptage, précision.

La mesure de la durée d'un *prānāyāma* s'effectue grâce au comptage du nombre (*samkhyā*) de respirations consécutives exécutées. Elle se réalise avec le geste de la *samkhyā-mudrā*, main tendue, doigts écartés.

Lors de chaque respiration, on touche successivement avec le pouce chacune des phalanges des quatre autres doigts. Comme il y a trois phalanges par doigt, cela donne une base de douze respirations. On peut ensuite changer de main pour compter vingt-quatre respirations et ainsi de suite. C'est une gymnastique mentale intéressante lorsqu'une main est en *virgī-mudrā*, l'autre compte le *samkhyā* et il faut changer calmement leur rôle en deux ou trois secondes, sans se tromper. Outre le contrôle du nombre, cette *mudrā*, issue de la tradition orale, est destinée à tenir la stabilité de la vigilance en éveil.



Samkhyā-mudrā

Pratique de pūraka-mudrā

Assis confortablement, placer les mains sur les genoux, paumes tournées vers le sol.

- Expirer doucement en portant la conscience dans les deux mains détendues.
- Suspension externe, effectuer la *pūraka-mudrā* en joignant le pouce et le médius et en écartant les trois autres doigts.



- Inspirer longuement et silencieusement, l'attention est portée sur les trois doigts tendus et dans la paume de la main.
- Suspension interne, *mushṭi-mudrā*, fermer les poings.
- Expirer en ouvrant les mains, avec une grande détente localisée dans les doigts et les paumes.
- Suspension externe, replacer la *pūraka-mudrā* et continuer l'exercice.

Intégrer les trois mudrā

Lorsque l'exercice de ces trois *mudrā* auxiliaires devient plus aisé, il convient de s'entraîner à les associer afin de stimuler la circulation du *prāṇa* dans le corps.

- Commencer par expirer calmement dans les deux mains ouvertes, paumes orientées vers le ciel. Les yeux ouverts.
- Suspension externe, joindre pouces et majeurs et tourner doucement les paumes vers le sol en *pūraka-mudrā*.

- Inspirer avec la conscience dans la paume et dans les doigts allongés, l'index, l'annulaire et l'auriculaire.
- Suspension interne, fermer les poings en *mushṭi-mudrā*, tourner les mains vers le ciel, déplier le pouce, le médius et l'auriculaire pour réaliser la *rechaka-mudrā*.
- Expirer longuement avec l'attention dans les paumes et les doigts tendus.
- Suspension externe, reprendre *mushṭi-mudrā*, puis tourner les mains vers le sol en *pūraka-mudrā*.
- Inspirer longuement en conservant la *pūraka-mudrā*, la conscience localisée dans les paumes et les doigts tendus.
- Suspension interne, reprendre d'abord la *mushṭi-mudrā* puis, en tournant les paumes vers le ciel, prendre la *rechaka-mudrā* et continuer ainsi.

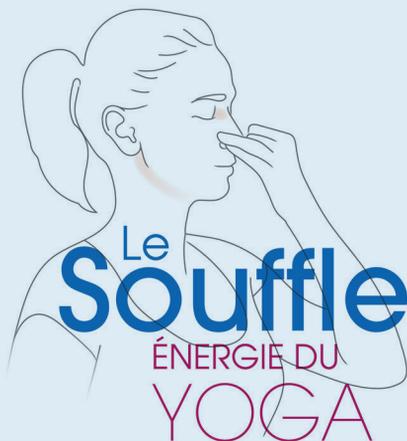
Après quelques respirations, poursuivre avec les yeux fermés tout en améliorant la fluidité de l'exercice.

Anjali-mudrā

Anjali, salutation, révérence, bénédiction.

Le geste est identique à celui employé en Inde pour saluer une personne en utilisant le terme *namaste*. Le changement de nom indique que l'intention est différente, *anjali* est un salut adressé à une dimension bien plus large que soi-même, une divinité par exemple. Dans le *Rāja-Yoga*, cette *mudrā* est utilisée en plaçant les mains jointes devant la poitrine, pour favoriser l'état d'unité des polarités et la concentration dans le *hṛī-daya*, le centre du cœur.

Les doigts des mains sont tendus et joints à l'exception des pouces qui sont légèrement repliés, les secondes phalanges appuyant sur le sternum, au milieu de la poitrine.



COURS À PARIS

[Rue des Archives]



ÉNERGIE ET COLONNE VERTÉBRALE

Le Hatha-Yoga considère la colonne vertébrale à la fois comme un axe essentiel pour préserver la vitalité et comme le lieu du pèlerinage intérieur qui développe la conscience. Pour équilibrer ces deux notions, nous pratiquerons des enchaînements, des postures, des respirations ainsi que des mouvements de la vie quotidienne favorisant la protection de la colonne, sa souplesse, sa vitalité. Nous exercerons également des techniques spécifiques, permettant l'éveil de la Conscience-Énergie, facilitant une progression vers un état d'unité intérieure.

INTERVENANT • Boris TATZKY

DATES • Les vendredis • 2021 : 01 Octobre – 03 Décembre
• 2022 : 04 Février – 08 Avril – 06 Mai

MODALITÉS

- **Où** : 34, Rue des Archives – 75004 PARIS (Métro Hôtel de Ville)
- **Combien** : pour les 6 rencontres : **450 €**
- **Quand** : chaque cours dure 2 heures – selon votre choix :
13h00 à 15h00 / 15h15 à 17h15
- **Comment** : à l'aide du bulletin de la page 2, accompagné des deux chèques libellés à l'ordre de l'Académie de Yoga :
Acompte : 200 € / Solde : 250 €
Les encaissements se feront : l'acompte fin Octobre 2021 et le solde en Avril 2021.
Les acomptes ne seront encaissés que si les conditions sanitaires permettent le déroulement des cours.
NB : En cas d'absence, les tarifs sont des forfaits, non susceptibles de remboursement partiel.
- **N'oubliez pas votre tapis de Yoga.**

ACADÉMIE DE YOGA

18, Rue Victor Leydet – 13100 AIX EN PROVENCE

Tél. 06 78 52 02 41 – aca.yoga@wanadoo.fr – www.academie-de-yoga.fr



POST-FORMATION & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

La pratique du Yoga est une formation permanente. Ces rencontres proposent à chaque pratiquant d'évoluer progressivement grâce à l'utilisation de toutes les facultés de l'Être : le corps, le souffle, les attitudes mentales, les sons, la concentration et la méditation. Il est proposé à chaque enseignant de progresser en approfondissant sans cesse les diverses modalités pédagogiques.

INTERVENANT • Boris TATZKY

DATES • 2021 : 16-17 Octobre – 13-14 Novembre

• 2022 : 12-13 Février – 12-13 Mars – 14-15 Mai

- **Où :** L'ESCALE LYONNAISE - 100 rue de Créqui - 69006 LYON (Métro Foch ou Masséna)
- **Repas :** Repas non prévus. Possibilité de pique-niques dans la salle de réfectoire.
- **tarif : Les 5 journées (samedi ou dimanche) : 615 €**
acompte : 265 € / solde : 350 €
Les 5 week-ends : 850 € acompte : 350 € / solde : 500 €
- **Quand :** samedi de 9h à 15h30 / dimanche de 8h à 13h
- **Comment :** à l'aide du bulletin de la page 2, accompagné des 2 chèques (acompte ou avoir + solde) libellés à l'ordre de l'Académie de Yoga.
Les encaissements se feront : l'acompte fin Novembre 2021 et le solde en mars 2021.
Les acomptes ne seront encaissés que si les conditions sanitaires permettent le déroulement des cours.
NB : En cas d'absence, les tarifs sont des forfaits, non susceptibles de remboursement partiel.
- **N'oubliez pas votre tapis de Yoga.**



● LA JOURNÉE DU SAMEDI

CENTRER – UNIFIER – RELIER

PRATIQUE – Constatant notre propension à la dispersion mentale, le *Hatha-Râja Yoga* propose une réponse en trois paliers. En premier lieu, se recentrer intérieurement, se stabiliser. Puis développer l'unité et l'efficacité de toutes nos énergies et enfin se relier à une dimension plus large que soi-même. Nous mettrons en pratique une progression dans les diverses techniques du *Hatha-Râja Yoga* qui permettent d'évoluer dans ce sens.

CONFÉRENCES

Explications et échanges sur les textes de référence du *Hatha-Râja yoga*.

● LA JOURNÉE DU DIMANCHE

LES CIRCUITS DE L'ÉNERGIE DANS LES POSTURES

PRATIQUE – Les principales postures du *Hatha-Râja Yoga* agissent simultanément sur plusieurs plans de l'être : physique, mental et spirituel. L'une des actions majeures porte sur l'amélioration de la circulation de l'énergie vitale, le *prâna*. Cette action développe la force de la concentration, l'équilibre des énergies et optimise la vitalité. Les techniques employées dans les postures comportent des contrôles de trajets spécifiques du souffle, des fixations de l'attention, des concentrations lumineuses et des sons.

CONFÉRENCES

Textes et commentaires sur : *Le corps yogique, les nâdi*

N'oubliez pas votre tapis de Yoga.

FORMATION PROFESSIONNELLE

FORMATION PROFESSIONNELLE

Elle permet de développer le sens de la transmission de l'état de yoga en procurant aux participants des moyens pédagogiques appropriés. L'attestation de formation professionnelle obtenue aboutit au certificat fédéral d'enseignant de Yoga (F.N.E.Y). Ces formations se répartissent chaque année sur sept week-ends et une semaine de stage en été. **Attention, la prochaine session entrant des premières années dans les deux écoles, EFYSE et EFYARA, n'est prévue que courant 2022.**

Matières enseignées

- Pratique des disciplines : *Asana, Prânâyâma, Dhâranâ, Dhyâna.*
- Introduction aux principales philosophies de l'Inde.
- Étude des textes fondamentaux : *Yoga-Sûtra – Hatha-Yoga Pradîpikâ.*
- Anatomie et physiologie en relation avec la pratique posturale.
- Pédagogie progressive et détaillée des techniques du Yoga.
- Analyse du sens des pratiques du Hatha-Yoga.
- Approfondissement de l'expérience personnelle.
- Formation à la didactique dans la transmission du Yoga.

POST-FORMATION PROFESSIONNELLE

Bien que le but du Yoga soit immuable, sa pédagogie est sans cesse en évolution. Ces cours permettent aux enseignants d'affiner et d'actualiser leur capacité de transmission et d'approfondir la compréhension des textes fondamentaux du Yoga.

Nos écoles sont membres de l'Union Nationale de Yoga (Paris) et agréées par le Conservatoire du Yoga de l'Énergie. Les formateurs sont tous certifiés par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

École Française de Yoga Auvergne-Rhône-Alpes

06 70 31 27 27 / lyon@ecoleyoga-lyon.net

Espace Ouest Lyonnais : 6, Rue Nicolas Sicard – 69005 LYON

2021 ● 09-10 Octobre ● 20-21 Novembre

2022 ● 29-30 Janvier ● 26-27 Février ● 02-03 Avril

● 07-08 Mai ● 11-12 Juin

STAGE DES ÉCOLES :

À choisir parmi ceux proposés par le Conservatoire du yoga.

POST-FORMATION : L'Escale Lyonnaise - 100 rue de Créqui - 69006 LYON

Thèmes, dates et modalités : voir détail en pages 6 et 7.

Renseignements post-formation : tél. 06 78 52 02 41 ou aca.yoga@wanadoo.fr



EFYARA

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

École Française de Yoga du Sud-Est

Nouveau numéro : 06 25 77 44 01

aix@ecoleyoga-aix.net ou aca.yoga@wanadoo.fr



CREPS

162, Chemin du Viaduc
Pont de l'Arc
13098 Aix-en-Provence

2021 ● 25-26 Septembre – 23-24 Octobre ● 20-21 Novembre ● 11-12 Décembre
2022 ● 19-20 Mars ● 21-22 Mai ● 18-19 Juin

STAGE DES ÉCOLES : À choisir parmi ceux proposés par le Conservatoire.

POST-FORMATION

LES CINQ NIVEAUX DE RÉALISATION D'ÂSANA

Outre les trois degrés de progression, chaque posture du *Hatha-Râja Yoga* peut agir sur cinq niveaux essentiels :

- La précision, issue de la compréhension correcte des enjeux de la posture.
- L'ajustement dans les trois degrés, faisant appel à l'intelligence du corps pour s'adapter.
- Le souffle-énergie, réguler la respiration et utiliser judicieusement les *Bandha* dans la posture.
- Les circuits de la circulation du *prâna* dans les *nâdî*, liés à la concentration appropriée
- La méditation, couronnement accessible dans certaines postures.

Nous nous exercerons à discerner et à parfaire notre évolution dans ces cinq niveaux.

● Pour les anciens élèves de l'EFYSE/EFYL :

780 € pour les 7 samedis (la journée du dimanche étant offerte)

● Pour les élèves d'autres écoles de formation :

1 140 € pour les 7 samedis (la journée du dimanche étant comprise)

Les acomptes ne seront pas encaissés avant la première date prévue pour chaque cours.

NB : En cas d'absence, les tarifs sont des forfaits, non susceptibles de remboursement partiel.

Pour en savoir plus : www.boristatzky.fr ou www.academie-de-yoga.fr

Renseignements post-formation : tél. 06 78 52 02 41 ou aca.yoga@wanadoo.fr

ACADÉMIE DE YOGA D'AIX-EN-PROVENCE



COURS COLLECTIFS



Les équipements

Dans la salle spécialement aménagée pour le Yoga, des tapis, coussins et bancs de méditation sont à la disposition des élèves.

Tableau des horaires

Débutants / Relaxation (A)

Intermédiaire (A/B)

Perfectionnement / Approfondissement du souffle (B)

Exercice des sonorités sanskrites / Philosophie / Méditation (M)

Lundi	10h (A)	11h (M) initiation	12h30 (A/B)	17h15 (A)	18h20 (B)	19h20 (M)
Mardi	10h (B)	11h (M)	12h30 (B)	17h15 (A)		
Mercredi	10h30 (A/B)	11h30 (A)		18h (B)	19h (M)	
Jeudi	10h30 (A)		12h30 (B)	17h30 (A/B)	18h30 (B)	
Vendredi		11h15 (AB)	12h30 (A)	17h15 (A)		

NB : Les horaires pourront être modifiés, vérifier sur le site de l'académie.

RENSEIGNEMENTS

- Pour l'EFYSE et les cours à l'Académie **04 42 27 92 20 – 06 25 77 44 01**
- Pour les post-formations **06 78 52 02 41 – aca.yoga@wanadoo.fr**

POUR EN SAVOIR PLUS

- Académie de Yoga d'Aix-en-Provence **www.academie-de-yoga.fr**
- Conservatoire du Yoga de l'Énergie **www.conservatoireduyoga.net**
- École Française de Yoga du Sud-Est **www.ecoleyoga-aix.net**
- École Française de Yoga de Lyon **www.ecoleyoga-lyon.net**
- Académie Lyonnaise de Yoga **www.academie-yogalyon.fr**
- Académie de Yoga de Valence **www.parallele-gym-yoga.fr**
- Boris Tatzky **www.boristatzky.fr**

BULLETIN D'INSCRIPTION

Utilisez un bulletin pour chaque inscription, **merci de le photocopier**, si nécessaire

M., Mme.....

Prénom.....

Adresse.....

Code postal Ville.....

Tél. Date de naissance.....

Profession.....

Email (en majuscule).....

Site Web.....

Êtes-vous membre d'une école, si oui laquelle

Année: 1^{re} 2^e 3^e 4^e

INSCRIPTIONS

• **Cours à Paris** - Rue des Archives 13h00 15h15

• **Week-ends à Lyon** - Rue de Créqui Week-end Samedi Dimanche

Vous joignez 2 chèques: - un chèque d'acompte (ou avoir) de €

- un chèque de solde de €

à l'ordre de: Académie de yoga à envoyer avec le bulletin à l'adresse ci-dessous.

En cas d'absence, les tarifs sont des forfaits, non susceptibles de remboursement partiel.

Attention: en cas de prise en charge par une association ou par un organisme de formation les tarifs sont majorés de 10 % pour frais de dossier.

ADHÉSION AU CONSERVATOIRE DU YOGA DE L'ÉNERGIE (C.Y.E)

de septembre 2021 à septembre 2022

(chèque séparé à l'ordre du C.Y.E., accompagné du bulletin d'adhésion en dernière page)

Adhérent 18 €

Professeur 24 €

Souhaitez-vous figurer sur l'annuaire internet? Oui Non

Les acomptes ne seront pas encaissés avant la première date prévue pour chaque cours.

Date

Signature

ACADÉMIE DE YOGA • 18, Rue Victor Leydet • 13100 AIX-EN-PROVENCE

Tél. 06 78 52 02 41 • aca.yoga@wanadoo.fr

www.academie-de-yoga.fr



Le Point Source

Être adhérent au Conservatoire du Yoga de l'Énergie vous permet de recevoir le "Point Source" et diverses informations sur le Yoga, de figurer sur le site web en vous inscrivant sur le fichier professionnel.

L'adhésion au C.Y.E vous permet également de participer à toutes nos activités.

La "Point Source", lettre de communication du Conservatoire, contient des études posturales et philosophiques provenant de différentes écoles de yoga.

En tant qu'adhérent, vous le recevrez à votre adresse mail.

BULLETIN D'ADHÉSION AU CONSERVATOIRE DU YOGA, à nous renvoyer

Inscription annuelle : de Septembre 2021 à Septembre 2022

M, Mme, Mlle

Prénom

Profession

Adresse

CP Ville

Tél.

Date de naissance

Email (en majuscule)

❖ Vous êtes ENSEIGNANT de Yoga, vous réglez la cotisation annuelle de **24 €**

Souhaitez-vous figurer sur l'annuaire internet ? oui non

Possédez-vous un site web ? oui non

Si oui, adresse

❖ Vous êtes PRATIQUANT de Yoga, vous réglez la cotisation annuelle de **18 €**

Date

Signature

**La cotisation est à régler à l'ordre du Conservatoire du Yoga de l'Énergie (C.Y.E)
1, route de Saint Romain - 69660 COLLONGES-AU-MONT-D'OR**