

Conservatoire du **YOGA** de l'énergie

2022



Conservatoire du Yoga de l'Énergie

18 rue Victor Leydet - 13100 Aix-en-Provence

Tél. : 06 25 77 44 01 - 06 78 52 02 41

Mail : aca.yoga@wanadoo.fr

www.academie-de-yoga.fr / www.conservatoireduyoga.net



Boris TATZKY a découvert le Yoga grâce à sa rencontre avec Roger Clerc en 1963, et n'a cessé depuis de parfaire sa formation par des séjours d'étude en Inde, notamment auprès de TKV Desikachar.

Formateur d'enseignants et conférencier dans plusieurs écoles européennes, directeur des Écoles professionnelles de Yoga du Sud-Est et de Lyon, il propose une pédagogie du Yoga progressive, adaptable à chaque personne et respectueuse des sources traditionnelles indiennes.

[www.boristatzky.fr]

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE RÈGLEMENT

Les tarifs comprennent les cours et l'hébergement en pension complète incluant le déjeuner du dernier jour. Sur demande, une réduction est accordée aux étudiants de moins de 25 ans et aux personnes ayant de réelles difficultés financières.

Téléchargez et envoyez un bulletin accompagné de l'acompte correspondant au stage de votre choix, en précisant le lieu et les dates choisies.

(1 bulletin par stage ; si besoin, le dupliquer).

Les acomptes seront conservés et ne seront encaissés que lorsque les conditions du maintien sanitaire des stages nous seront confirmées.

RÈGLE DE DÉSISTEMENT PAR ÉCRIT :

Plus d'un mois avant le début du stage :
abandon de la moitié de l'acompte.

Moins d'un mois avant le début du stage :
abandon de l'acompte en totalité.



Pour tous renseignements complémentaires, contactez-nous.

Secrétariat : Michèle : 06 78 52 02 41

LE CONSERVATOIRE

vous propose



- Des **cours de pratique** à Aix-en-Provence, à Lyon et à Paris.
- De la **documentation** sur la connaissance du Yoga.
- Des **articles** dans diverses revues.
- Deux **sites web** : www.academie-de-yoga.fr
www.conservatoireduyoga.net
- Une **lettre d'informations semestrielle** :
"Le Point Source", adressée par mail.
- Des séries de **conférences** à Aix-en-Provence, Lyon, et Paris.
- Pendant toute l'année, **des stages** Hatha/Râja Yoga de **tous niveaux** : débutant, perfectionnement, post-formation professionnelle.
- Deux écoles fédérales de **formation professionnelle d'enseignants** de Yoga à Aix-en-Provence et à Lyon.

Les stages s'adressent :

- Aux **pratiquants**, aux **enseignants** et aux **élèves d'écoles** qui sont en quête d'une meilleure connaissance d'eux-mêmes et d'une progression intérieure ;
- Aux **professeurs de Yoga** qui désirent élargir leurs perspectives d'enseignement.

Les stages sont agréés :

- Par la **Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY)**, pour la post-formation des enseignants ;
- Par les écoles de formation professionnelle, **EFYARA** et **EFYSE**.



Les lieux de stages

ont été particulièrement choisis pour leur capacité à **vous offrir l'agrément d'un cadre de calme, d'harmonie et de nature préservée.**



ACADÉMIE DE YOGA d'Aix-en-Provence

Installée au cœur d'Aix-en-Provence, dans le charme d'une maison du XVIII^e siècle, l'Académie de Yoga propose des cours hebdomadaires de différents niveaux, animés par une équipe d'enseignants qualifiés, réunis autour de Boris Tatzky.

Les cours

(A) Débutants

(B) Perfectionnement

(A/B) Intermédiaires

(M) Méditation, philosophie,
approfondissement du souffle,
exercices des vibrations sonores
(Mantra)



| | | | | | | |
|-----------------|----------------|----------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Lundi | 10h00 (A) | 11h00 initiation (M) | | 17h15 (A) | 18h20 (B) | 19h20 (M) |
| Mardi | 10h00 (B) | 11h00 (M) | 12h30 (B) | 17h15 (A) | 18h30 VISIO | |
| Mercredi | 10h00 (A/B) | | | | | |
| Jeudi | 10h VISIO | | | 17h30 (A/B) | 18h30 (B) | |
| Vendredi | | | 12h30 (A/B) | | | |

Cours de Boris en **VISIO** par ZOOM: Mardi 18h30 / Jeudi 10h.

Les équipements

Dans la salle spécialement aménagée pour le Yoga, des tapis, coussins, couvertures et bancs de méditation sont à la disposition des élèves (hors période Covid, pendant laquelle vous devez apporter votre matériel personnel).

Renseignements:

06 25 77 44 01 / aca.yoga@wanadoo.fr

www.academie-de-yoga.fr

LES STAGES



*Dans le chemin, accompagnons
les transformations...*



Stage professionnel VOGÜÉ

**Stage réservé aux enseignants, enseignantes de Yoga
et aux élèves des écoles professionnelles de Yoga.**

Du Lundi 11 Avril 2022 [accueil à 15h]

au Samedi 16 Avril 2022 [après le déjeuner]

ENSEIGNANTS: Boris TATZKY
Jean-Michel CREISMÉAS

L'ÉNERGIE DES MANTRA, progresser en intégrant l'énergie des sons et des souffles.

Selon le sens étymologique, le *Mantra* est un moyen (-tra) d'agir sur le psychisme (*man-*) par l'usage du son, exercé à voix haute ou mentalement. Sa pratique développe la concentration et la plénitude dans tous les aspects du *Hatha-Râja Yoga*.

Nous verrons comment l'utiliser dans la réalisation des *Âsana* et du *Prânâyâma*, ainsi qu'en introduction à la méditation.

Nous étudierons également la pédagogie à proposer à des débutants. Chaque jour comprendra : la récitation de quelques aphorismes du *Yoga-Sûtra*, l'intégration des *Mantra* dans les *Âsana* et les séries de *Karana*, l'usage des *Mantra* pour rythmer les *Prânâyama*, l'imposition (*Nyâsa*) des *Mantra* sur le corps et la pratique du *Japa* (récitation répétée).

TARIFS: Stage: 650 €

Acompte à l'inscription: 300 €

Hébergement: entre **380 €** et **495 €** selon votre choix, à régler au Domaine Lou Capitelle avec le bulletin d'inscription qui vous sera envoyé dès que nous aurons reçu votre acompte de stage.

LIEU: Domaine Lou Capitelle

Face au village de Vogüé classé « plus beau village de France », niché entre la rivière Ardèche et les falaises, le domaine s'étend sur 7 hectares d'espaces ombragés et fleuris. Pourvu d'une très belle piscine, il propose aussi un espace d'aquadétente. Les logements sont confortables et la nourriture servie en buffet est variée et agréable.



Stage CÔTE BLEUE

Du Lundi 20 Juin 2022 [accueil à 15h]

au Samedi 25 Juin 2022 [après le déjeuner]

ENSEIGNANT: Boris TATZKY

MUDRÂ ET BANDHA, maîtrise et approfondissement.

Essentiels dans les pratiques du *Hatha-Râja Yoga*, les *Mudrâ* (gestes de scellement) et les *Bandha* (verrous) améliorent les effets produits par toutes les pratiques. Ils permettent en particulier de protéger et vivifier l'organisme pendant les exercices, d'améliorer la capacité de concentration, de stimuler la circulation des énergies vitales (*Prâna*) et d'éveiller la conscience pour la méditation. Nous détaillerons une mise en place efficace d'une quinzaine de *Mudrâ* et de *Bandha* qui seront Intégrés dans les *Âsana* et les *Prânâyâma*.

TARIF: Stage et hébergement en pension complète

Chambre double: **1 085 €**

Chambre individuelle (nombre limité): **1 295 €**

Acompte à l'inscription: 485 €

Pour les personnes qui ne prennent pas l'hébergement, Vacancier facture obligatoirement **25 € par jour** pour l'usage des locaux et un repas dans la journée.

LIEU: Carry-le-Rouet

Situé les pieds dans l'eau, dans une belle calanque au bord de la Méditerranée avec une plage privée en galets, ce village de vacances récemment restauré, vous accueille au sein d'une pinède de 5 hectares. Il dispose d'une grande piscine et d'un espace aqua-détente. Les logements sont confortables et la nourriture de qualité est servie en buffet.



Du Dimanche 3 Juillet 2022 [accueil à 15h]
au Vendredi 8 Juillet 2022 [après le déjeuner]

ENSEIGNANTE: Cécile BEAUDIN

CONFÉRENCIER: Joseph GOURCY

S'ÉQUILIBRER AUTOUR DE L'AXE VERTICAL

Toutes les pratiques du Hatha Yoga prennent appui dans notre axe vertical intérieur: la colonne vertébrale. Nous rechercherons l'équilibre autour de cet axe majeur, tant dans l'enracinement et la stabilité que dans la fluidité corporelle et la justesse du souffle dans les exercices de *prânâyâma*.

Ainsi nous créerons les conditions favorables pour nous ouvrir aux dimensions d'éveil spirituel et nous relier aux sources de l'énergie.

TARIF: Stage et hébergement en pension complète

Chambre double: **1 015 €**

Chambre individuelle: **1 115 €**

Acompte à l'inscription: 415 €

à faire parvenir directement à Cécile Beaudin

LIEU: Château de Goutelas

Très bien restauré, le château est situé au calme dans un agréable cadre de verdure propice aux promenades. Nourriture familiale de bonne qualité. Le logement au château, d'un confort simple, est sympathique.

Renseignements: Cécile Beaudin
yoga@cecilebeaudin.fr / 06 70 31 27 27

BULLETIN D'INSCRIPTION

**à retourner: 1 route de Saint Romain
69660 Collonges au Mont d'or**



Du Dimanche 10 Juillet 2022 [accueil à 15h]
au Vendredi 15 Juillet 2022 [après le déjeuner]

ENSEIGNANT: Boris TATZKY

LES KOSHA, progresser dans la voie du Yoga, du plus dense au plus subtil.

La *Taittirîya Upanishad* expose une voie d'évolution passant par cinq étapes, de la maîtrise du corps à la méditation dans la joie. Chaque étape développe progressivement la compétence dans :

- l'habileté du contrôle corporel,
- la gestion précise du souffle,
- la conscience de l'énergie intérieure,
- l'exercice des facultés de concentration
- la méditation ouvrant à la félicité.

Ce cheminement donne sens et conforte l'ensemble des pratiques du *Hatha-Râja Yoga*.

TARIF: Stage et hébergement en pension complète

Chambre double: **1 015 €**

Chambre individuelle: **1 115 €**

Acompte à l'inscription: 415 €

LIEU: Château de Goutelas

Très bien restauré, le château est situé au calme dans un agréable cadre de verdure propice aux promenades.

Nourriture familiale de bonne qualité. Le logement au château, d'un confort très simple, est sympathique.



Stage ANGERS

Du Lundi 1^{er} Août 2022 [accueil à 15h]
au Samedi 6 Août 2022 [après le déjeuner]

ENSEIGNANT: Boris TATZKY

LES 12 CHAKRA, développer la plénitude de l'Être.

Les *Chakra* représentent une carte psychique individuelle, parcourue par les yogin afin de développer toutes leurs aptitudes intrinsèques. Leur mise en œuvre permet de réduire les tensions, les dualités intérieures et d'équilibrer les différents niveaux de l'énergie personnelle, du plus dense au plus subtil. La base classique des 7 *Chakra* est ici développée à 12 *Chakra*. Elle offre l'opportunité d'une belle plénitude intérieure (description provenant du yogi tantrique *Khumbhârîpâva*).

Les pratiques se baseront sur la relation entre les *Chakra* et les éléments essentiels de la pratique, notamment les enchaînements préparatoires, les nombreuses postures afférentes aux différents *Chakra*, le contrôle du souffle, accompagné des *Mudrâ*, les concentrations dans les symboles, les sons, les couleurs et la méditation en vue d'élargir le champ de conscience.

TARIF: Stage et hébergement en pension complète

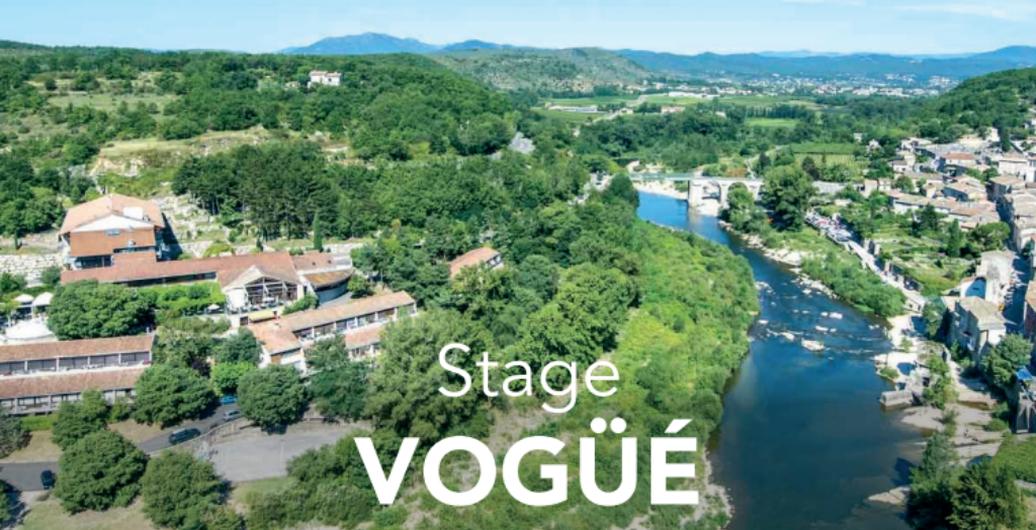
Chambre double: **995 €**

Chambre individuelle: **1 095 €**

Acompte à l'inscription: 395 €

LIEU: Hostellerie Bon Pasteur

Immense propriété dont les jardins de la Congrégation s'étendent jusqu'à l'Abbaye St Nicolas. Un espace calme et verdoyant en plein cœur de la Doutre, le quartier outre-Maine d'Angers, ville d'art et d'histoire. Logements confortables, nourriture classique.



Du Lundi 22 Août 2022 [accueil à 15h]
au Samedi 27 Août 2022 [après le déjeuner]

ENSEIGNANT: Boris TATZKY

NAROPA : RYTHMER SON SOUFFLE POUR MIEUX RYTHMER SES ÉNERGIES.

Le souffle rythme la vie, son contrôle est essentiel pour notre vitalité et pour l'apaisement de notre psychisme.

Nous avons la chance de disposer d'une science extraordinaire du contrôle de la respiration que nous ont légué les *Hatha Yogi*. Nous établirons une progression, une individualisation et une meilleure saisie des effets de différents *Prânâyâma*.

Nous préparerons les séances par des séries de postures et avec le développement des *Mudrâ* et des *Bandha*. Nous pratiquerons également et avancerons quotidiennement dans le très efficace enchaînement des **MOUVEMENTS DE NAROPA**, destiné à stimuler nos énergies. Il comprend 18 mouvements clés liés à la circulation du *Prâna*.

TARIF: Stage et hébergement en pension complète

Chambre double: **1 025 €**

Chambre individuelle: **1 225 €**

Acompte à l'inscription: 425 €

LIEU: Domaine Lou Capitelle

Face au village de Vogüé classé « plus beau village de France », niché entre la rivière Ardèche et les falaises, le domaine s'étend sur 7 hectares d'espaces ombragés et fleuris. Pourvu d'une très belle piscine, il propose aussi un espace d'aquadétente. Les logements sont confortables et la nourriture servie en buffet est variée et agréable.



Stage de la Toussaint CÔTE BLEUE

Du Lundi 24 Octobre 2022 [accueil à 15h]
au Samedi 29 Octobre 2022 [après le déjeuner]

ENSEIGNANT: Boris TATZKY

L'ÉTAT DE YOGA : APAISER SON CORPS, ÉVEILLER SON ESPRIT.

L'état de Yoga est une expérience paradoxale entre détente très profonde et acuité permanente de la vigilance.

Nous verrons comment cet état prend racine dans le corps, dans la manière de vivre la pratique des postures puis se développe avec le souffle pour culminer dans le lâcher-prise en méditation. L'état d'esprit spécifique avec lequel nous réaliserons toutes nos pratiques (*Âsana, Prânâyâma, Mudrâ, Dhyâna*) sera prépondérant dans notre démarche. Il modifiera les effets attendus dans chacune d'elles.

Nous obtiendrons a minima un grand apaisement du corps et du mental, libérant la conscience d'unité intérieure et développant la vigilance.

TARIF: Stage et hébergement en pension complète

Chambre double: **1 085 €**

Chambre individuelle: **1 295 €**

Acompte à l'inscription: 485 €

Pour les personnes qui ne prennent pas l'hébergement, Vacanciel facture obligatoirement **25 €** par jour pour l'usage des locaux et un repas dans la journée.

LIEU: Carry-le-Rouet

Situé les pieds dans l'eau, dans une belle calanque au bord de la Méditerranée avec une plage privée en galets, ce village de vacances récemment restauré, vous accueille au sein d'une pinède de 5 hectares. Il dispose d'une grande piscine et d'un espace aqua-détente. Les logements sont confortables et la nourriture de qualité.

AGENDA

RENCONTRES 2022

AIX-EN-PROVENCE



Week-ends de formation

26 et 27 Février

19 et 20 Mars

21 et 22 Mai

LYON



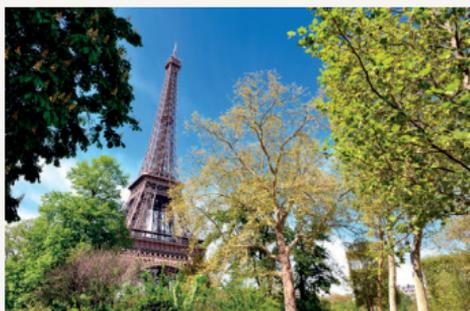
Week-ends de post-formation

12 et 13 Février

12 et 13 Mars

14 et 15 Mai

PARIS



Cours de perfectionnement

04 Février

08 Avril

06 Mai



FORMATION PROFESSIONNELLE

Post-formation et développement personnel



Nos Écoles sont membres de l'Union Nationale de Yoga (Paris) et agréées par la FNEY.

Les formateurs sont tous certifiés par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (voir liste pages 16 et 17).

FORMATION PROFESSIONNELLE

Elle permet de développer la qualité de la transmission en procurant aux participants tous les moyens pédagogiques appropriés.

- L'attestation de formation professionnelle obtenue dans ces écoles ouvre de plein droit au certificat fédéral d'enseignant de Yoga (FNEY).
- Ces formations se répartissent chaque année sur sept week-ends et une semaine de stage en été.

MATIÈRES ENSEIGNÉES

- Pratique approfondie : postures, contrôle du souffle, concentration et méditation.
- Introduction aux principales philosophies de l'Inde.
- Étude des textes fondamentaux du *Hatha-Yoga*.
- Anatomie et physiologie en relation avec la pratique posturale.
- Pédagogie progressive et détaillée des techniques du Yoga.
- Étude des symboles donnant le sens des pratiques du *Hatha-Yoga*.
- Approfondissement de l'expérience personnelle.

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.



EFYSE

École Française
de Yoga du Sud-Est



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Secrétariat Isabelle : 06 26 81 40 09 – aix@ecoleyoga-aix.net

LIEU : Domaine de Petite

D16, Route de Saint-Chamas – 13450 GRANS

DATE DE LA RENTRÉE 2022 : Samedi 22 Octobre

POST-FORMATION : Secrétariat Michèle : 06 78 52 02 41

THÈME : *Spanda et Ananda, vibration et joie intérieure.*



EFYARA

École Française de Yoga
Auvergne-Rhône-Alpes



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Cécile : 06 70 31 27 27 – lyon@ecoleyoga-lyon.net

LIEU : Espace Ouest Lyonnais

6, rue Nicolas Sicard – 69005 LYON

DATE DE LA RENTRÉE 2022 : Samedi 8 Octobre

POST-FORMATION : Secrétariat Michèle : 06 78 52 02 41

LIEU : 100 rue de Créqui – 69006 LYON

THÈME SAMEDI : *Spanda et Ananda, vibration
et joie intérieure.*

THÈME DIMANCHE : *Réaliser l'état de Yoga.*

LES FORMATEURS

ENSEIGNEMENT THÉORIQUE ET TRADITIONS DE L'INDE

- **Alexandre ASTIER**, Docteur en Études indiennes, auteur de nombreux ouvrages sur les traditions de l'Inde.
- **Véronique CARCEL**, Professeur de Yoga à Villette de Vienne. Responsable adjointe des mémoires.
- **Jean-Michel CREISMÉAS**, Sanskritiste. Docteur en Études indiennes - Paris III. Professeur de Yoga à Morlaix.
- **Joseph GOURCY**, Kinésithérapeute et professeur de Yoga. Enseigne la physiologie et l'anatomie à l'EFYARA.
- **Christine JOBERT**, Professeur de Yoga à Aix-en-Provence. Responsable adjointe des mémoires.
- **Gilles POSTAL**, Professeur de Yoga à Maussane-les-Alpilles. Directeur des mémoires à l'EFYSE.
- **Annette REBORD**, Professeur de Yoga à Aydat. Responsable adjointe des mémoires et bibliothécaire.
- **Catherine SPINELLI TOCCO**, Professeur de Yoga à l'université d'Aix-en-Provence. Bibliothécaire, responsable adjointe des mémoires.
- **Boris TATZKY**, Professeur à Aix-en-Provence et formateur d'enseignants. Directeur des EFYARA et EFYSE. Président du Conservatoire du Yoga de l'Énergie. Élève de Roger Clerc et de TKV Desikachar.



LES FORMATEURS

ENSEIGNEMENT PRATIQUE ET PÉDAGOGIE

Les formateurs des disciplines pratiques s'inscrivent dans la lignée de la transmission pédagogique proposée par Boris TATZKY.

- **Cécile BEAUDIN**, Directrice administrative de l'EFYARA. Formatrice d'enseignants. Professeur de Yoga à Lyon.
- **Jean-Michel CREISMÉAS**, Sanskritiste. Docteur en Études indiennes – Paris III. Professeur de Yoga à Morlaix.
- **Claire-Line HEDOUIN-DONGUY**, Professeur de Yoga à Valence. Directrice des mémoires et formatrice d'enseignants à l'EFYARA.
- **Ora JOSEF-HAY**, Professeur de Yoga à Grenoble. Formation en Yoga thérapie auprès du Docteur Bhole. Formatrice d'enseignants.
- **Isabelle MAURY**, Professeur de Yoga. Responsable administrative de l'EFYSE. Formatrice d'enseignants.
- **Paul OLIVIER**, Professeur de Yoga à Craponne. Formateur d'enseignants.
- **Boris TATZKY**, Professeur à Aix-en-Provence et formateur d'enseignants. Directeur des EFYARA et EFYSE. Président du Conservatoire du Yoga de l'Énergie. Élève de Roger Clerc et de TKV Desikachar.
- **Christophe THIÉMÉ**, Professeur de Yoga à Aromas. Formateur d'enseignants à l'EFYARA.
- **Corinne THIBAUT**, Professeur de Yoga à Grenoble. Formatrice d'enseignants à l'EFYARA.
- **Angélique VACARISAS**, Professeur à Aix-en-Provence. Formatrice d'enseignants à l'EFYSE.





Conservatoire du **YOGA** de l'énergie

*Le Yoga est une expérience
qui concerne tous les plans de l'être,
physique, mental et spirituel.*

Le Conservatoire propose des pédagogies
progressives afin de permettre à chacun
d'améliorer son discernement, de s'ajuster dans
sa pratique personnelle et de trouver ainsi le
chemin vers l'unité qui lui sera le plus approprié.

COMPLÉTEZ VOS INFORMATIONS GRÂCE À NOS SITES :

www.conservatoireduyoga.net

www.academie-de-yoga.fr

www.boristatzky.fr

www.academie-yogalyon.fr

www.ecoleyoga-lyon.net

www.ecoleyoga-aix.net