

Académie du **YOGA** de l'énergie

2023



Académie du Yoga de l'Énergie
Conservatoire du Yoga

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.

Il a régulièrement approfondi sa formation par des séjours d'étude en Inde, notamment auprès de TKV Desikachar.

Formateur d'enseignants, conférencier dans plusieurs

écoles européennes et 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 les frais annexes (location salle, secrétariat, etc). **L'hébergement en pension complète sera à régler directement au lieu d'accueil.**

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 encaissés un mois avant le début de chaque stage.

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 Michèle au secrétariat : 06 78 52 02 41

L'ACADÉMIE

vous propose



- Des **cours hebdomadaires** 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.conservatoireduyoga.net
www.academie-de-yoga.fr
- Une **lettre d'information** semestrielle : *Le Point Source*, adressée par mail.
- Des séries de **conférences** à Aix-en-Provence, Lyon et Paris.
- Deux **écoles fédérales de formation professionnelle** d'enseignants de Yoga à Aix-en-Provence et à Lyon.
- Pendant toute l'année, des **stages** Hatha/Râja Yoga de tous niveaux : débutant, perfectionnement.

Les stages s'adressent :

- Aux **pratiquants** et **enseignants** qui sont en quête d'une meilleure connaissance du Hatha-Râja Yoga 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 vous propose, jusqu'à fin juin 2023, des cours hebdomadaires de différents niveaux, animés par une équipe d'enseignants qualifiés réunie autour de Boris TATZKY.

Les cours en VISIO sont animés par Boris.

Les cours

(A) Débutants

(B) Perfectionnement

(A/B) Intermédiaires

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



Lundi	10h00 (A)	10h30 VISIO	11h00 initiation (M)			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)			

Les cours de Boris en VISIO par zoom durent 1h30.

Les équipements

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

Renseignements:

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

www.academie-de-yoga.fr



Stage professionnel VOGÜÉ

**Stage réservé aux enseignants.e.s de Yoga
et aux élèves des écoles professionnelles de Yoga.**

Du Vendredi 07 Avril 2023 [accueil à 15h]

au Mercredi 12 Avril 2023 [après le déjeuner]

ENSEIGNANTS

Boris TATZKY, formateur d'enseignants de Yoga, directeur d'écoles professionnelles de Yoga.

Jean-Michel CREISMÉAS, docteur en études indiennes, formateur d'enseignants de Yoga.

KUNDALINÎ, L'ÉVEIL DE L'ÊTRE.

La notion de *Kundalinî* est fondamentale dans le *Hatha-Râja* Yoga, pourtant elle est souvent mal interprétée. *Kundalinî* symbolise l'éveil de la pleine conscience. Cet éveil, est le fruit de l'intelligence dans toutes les pratiques. Il débute avec une pratique élaborée des postures et se développe avec les techniques du souffle, des scellements et des fixations de l'énergie. L'ensemble aboutit à une méditation lumineuse.

Nous avancerons avec une pédagogie progressive et étudierons les textes tantriques et les textes du *Hatha-Yoga* qui éclairent ces pratiques fondamentales.

PRIX: Cours et frais annexes: 720 € / Acompte: 340 €

ATTENTION, pour les prises en charge par un organisme, rajouter 10 %.

Hébergement: à régler directement au Domaine Lou Capitelle avec le bulletin qui vous sera envoyé par mail dès que nous aurons reçu votre acompte de stage.

LIEU: Domaine Lou Capitelle

Domaine niché entre la rivière Ardèche et les falaises, il s'étend sur 7 hectares d'espaces ombragés et fleuris et se situe face au village de Vogüé, classé « Plus beaux villages de France ».

Il vous propose également un Aqua détente et une piscine.

La nourriture très variée est servie en buffet.



Stage CÔTE BLEUE

Du Lundi 19 Juin 2023 [accueil à 15h]

au Samedi 24 Juin 2023 [après le déjeuner]

ENSEIGNANT: Boris TATZKY

INTÉGRER LES 10 DIVINES TECHNIQUES.

Le texte classique, la *Hatha-Yoga-Pradîpikâ*, présente une Voie d'évolution physique et spirituelle comportant « 10 divines techniques ». Afin de créer une synergie bénéfique, elles impliquent des actions de toutes les facultés humaines, physiques, mentales et spirituelles. Nous les analyserons soigneusement et les mettrons en pratique, selon nos possibilités, afin de progresser à la fois dans la Voie du *Hatha-Râja Yoga* et dans son insertion au sein de notre vie quotidienne

Texte de référence: *Hatha-Yoga-Pradîpikâ*.

PRIX: Cours et frais annexes: 690 € / Acompte: 350 €

ATTENTION, pour les prises en charge par un organisme, rajouter 10 %.

Hébergement: à régler directement à Miléade-Vacancier avec le bulletin qui vous sera envoyé par mail dès que nous aurons reçu votre acompte de stage.

Pour les personnes qui ne prennent pas l'hébergement, Vacancier facture 25 € par jour pour l'usage des locaux, que vous devrez régler directement au Centre.

LIEU: Village Club Miléade

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, d'un espace aqua-détente (prévoir maillot de bain), de tennis et d'un parcours aventure. Les logements sont confortables et la nourriture variée est servie en buffet.



Du Dimanche 2 Juillet 2023 [accueil à 15h]
au Vendredi 7 Juillet 2023 [après le déjeuner]

ENSEIGNANTE: Cécile BEAUDIN

CONFÉRENCIER: Joseph GOURCY

ENTRER EN « YOGA »

Le yoga de l'énergie nous invite à porter l'attention sur notre souffle puis l'harmoniser au geste conscient et enfin le laisser circuler au travers de nous-même pour accéder au lâcher-prise en méditation. Ce cheminement entre détente et attention soutenue sera notre fil conducteur pour vivre nos pratiques des *karana*, des *âsanas*, des *prânâyâma* en favorisant les effets bénéfiques. Ajustement personnel et capacité d'écoute intérieure nous accompagnerons jusque dans la méditation.

PRIX: Stage et hébergement en pension complète

Chambre double: **1 140 €**

Chambre individuelle: **1 240 €**

Acompte à l'inscription: 440 €

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.

Une nourriture familiale de bonne qualité est servie.

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 Lundi 10 Juillet 2023 [accueil à 15h]
au Samedi 15 Juillet 2023 [après le déjeuner]

ENSEIGNANT: Boris TATZKY

ÂSANA, LE CORPS LIEU DE L'ALCHIMIE INTÉRIEURE

Chaque posture peut comporter jusqu'à 5 niveaux de réalisation : la précision posturale reliée à la symbolique, l'ajustement intelligent personnalisé, le contrôle adapté du souffle, la finesse de la circulation spécifique de l'énergie dans la posture et la méditation profonde dans la tenue posturale.

Dans les postures majeures du *Hatha-Râja-Yoga*, la réalisation de ces 5 niveaux cumulés ouvre à la perception d'une dimension lumineuse et à une plus grande efficacité des *âsana*.

Textes de référence: *Yoga-Sûtra*, *Yogayâjnavaikyam*, *Hatha-Yoga-Pradîpikâ*.

PRIX: Cours et frais annexes: 690 € / Acompte: 350 €

ATTENTION, pour les prises en charge par un organisme, rajouter 10 %.

Hébergement: à régler directement au Château de Goutelas avec le bulletin qui vous sera envoyé par mail dès que nous aurons reçu votre acompte de stage.

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 VIVIERS-SUR-RHÔNE

Du Dimanche 30 Juillet 2023 [accueil à 15h]
au Vendredi 04 Août 2023 [après le déjeuner]

ENSEIGNANT: Boris TATZKY

DYNAMIQUE DU CORPS, STABILITÉ DE L'ESPRIT

Dans notre pédagogie du *Hatha-Râja Yoga*, la recherche de l'équilibre entre le corps, le souffle et les facultés mentales, est préparée par des séries de mouvements élaborés, les *karana*. Nous en étudierons plusieurs, connus et moins connus. Nous verrons ceux qui débutent un cours et ceux plus évolués qui préparent judicieusement des postures spécifiques et des *prânâyâma*. Nous aurons comme finalité la coordination entre un yoga d'apaisement du mental et un yoga dynamique.

Texte de référence: *The Viniyoga of Yoga*, TKV Desikachar.

PRIX: Cours et frais annexes: **690 €** / Acompte: **330 €**

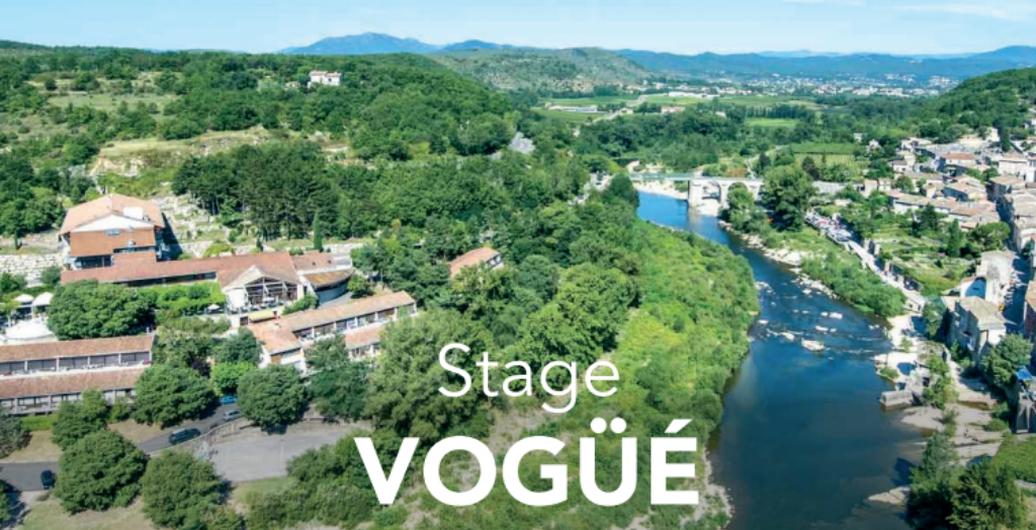
ATTENTION, pour les prises en charge par un organisme, rajouter **10 %**.

Hébergement: à régler directement à L'Hostellerie Charles de Foucauld avec le bulletin qui vous sera envoyé par mail dès que nous aurons reçu votre acompte de stage.

LIEU: Hôtellerie Charles de Foucauld

L'Hostellerie Charles de Foucauld, au charme atypique, est située dans un ancien séminaire du XVII^e siècle, à l'architecture d'origine préservée. Le mixage des matériaux anciens et récents met en valeur les vieilles pierres et les boiseries des salles. Les chambres sont entièrement modernisées.

Si vous en avez le temps, vous pourrez partir à la découverte de l'Ardèche, ses villages classés, ses gouffres, ses canyons.



Du Dimanche 20 Août 2023 [accueil à 15h]
au Vendredi 25 Août 2023 [après le déjeuner]

ENSEIGNANT: Boris TATZKY

L'ÉNERGIE DU HA ET DU THA **Équilibrer nos polarités, réduire nos asymétries**

Grâce à la synergie de l'ensemble de ses techniques, le *Hatha-Râja Yoga* recherche l'équilibre de nos principales polarités, notamment gauche/droite, avant/arrière, haut/bas, physique/spirituelle, logique/intuition, action/contemplation. Chaque personne développera l'observation qui permet de réduire les asymétries. L'harmonie s'améliorant, la finalité est de dépasser les dualités pour approcher un état de sérénité évoluant vers le *Râja-Yoga*. Nous mettrons en jeu l'ensemble des pratiques permettant de s'ajuster dans cette direction.

Textes de référence : *Gheranda samhita*, *Vijnâna Bhairava tantra*, *Hatha-Yoga-Pradîpikâ*

PRIX: Cours et frais annexes: 690 € / Acompte: 320 €

ATTENTION, pour les prises en charge par un organisme, rajouter **10 %**.

Hébergement: à régler directement au Domaine Lou Capitelle avec le bulletin qui vous sera envoyé par mail dès que nous aurons reçu votre acompte de stage.

LIEU: Domaine Lou Capitelle

Domaine niché entre la rivière Ardèche et les falaises, il s'étend sur 7 hectares d'espaces ombragés et fleuris et se situe face au village de Vogüé, classé « Plus beaux villages de France ».

Il vous propose également un Aqua détente et une piscine.

La nourriture très variée est servie en buffet.



Stage de la Toussaint CÔTE BLEUE

Du Lundi 23 Octobre 2023 [accueil à 15h]

au Samedi 28 Octobre 2023 [après le déjeuner]

ENSEIGNANT: Boris TATZKY

SAMANTRAKA, l'énergie des sons intégrée avec les techniques du Hatha-Râja Yoga

Nous expérimenterons l'association des *Mantra* (*Samantraka*) pendant les pratiques des *âsana*, du *prânâyâma* et des concentrations dans les *chakra*. Cela aura comme conséquence de redécouvrir ces pratiques, de renforcer les effets énergétiques obtenus et de développer une plus grande capacité de vigilance.

Texte de référence: *Yogayâjnavalkya*

PRIX: Cours et frais annexes: 690 € / Acompte: 310 €

ATTENTION, pour les prises en charge par un organisme, rajouter **10 %**.

Hébergement: à régler directement à Miléade-Vacancier avec le bulletin qui vous sera envoyé par mail dès que nous aurons reçu votre acompte de stage.

Pour les personnes qui ne prennent pas l'hébergement, Vacancier facture **25 € par jour** pour l'usage des locaux, que vous devrez régler directement au Centre.

LIEU: Village Club Miléade

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, d'un espace aqua-détente (prévoir maillot de bain), de tennis et d'un parcours aventure. Les logements sont confortables et la nourriture variée est servie en buffet.

AGENDA

RENCONTRES 2023

AIX-EN-PROVENCE



Week-ends de formation et de post-formation

14 et 15 Janvier
25 et 26 Février
18 et 19 Mars
15 et 16 Avril
13 et 14 Mai

LYON



Week-ends de post-formation

18 et 19 Février
01 et 02 Avril
03 et 04 Juin

PARIS



Cours de perfectionnement

03 Février
03 Mars
21 Avril



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 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 des disciplines : *Âsana*, *prânâyâma*, *Dhârana*, *Dhyâna*.
- 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 de la symbolique 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.



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

DATES 2023 : 14-15 Janvier / 25-26 Février /

18-19 Mars / 15-16 Avril / 13 -14 Mai

POST-FORMATION

Thème : *Samantraka – Intégrer une pratique de Mantra dans les Âsana et la conscience des Chakra.*



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

DATES 2023 : 28-29 Janvier / 25-26 Février /

25-26 Mars / 22-23 Avril / 10-11 Juin

POST-FORMATION

LIEU : Résidence Otelia – 200 Avenue Berthelot – 69007 LYON

DATES 2023 : 18-19 Février / 01-02 Avril / 03-04 Juin

Thème Samedis : *Samantraka – Intégrer une pratique de Mantra dans les Âsana et la conscience des Chakra.*

Thème Dimanches : *Force mentale et liberté intérieure, les 3 degrés de concentration : Tatraka, Ekâgratâ, Samyama.*

LES FORMATEURS



ENSEIGNANTS

DES TRADITIONS DE L'INDE

- **Alexandre ASTIER**, Docteur en histoire de l'art et civilisation de l'Inde. Auteur de nombreux ouvrages sur les traditions de l'Inde. Paris IV-Sorbonne.
- **Jean-Michel CREISMÉAS**, Docteur en études indiennes de l'Université de la Sorbonne nouvelle - Paris III en 2015. Indianiste, Sanskritiste. Professeur de yoga, attesté par l'EFYL en 2003.
- **Boris TATZKY**, Directeur, fondateur des Écoles EFYSE et EFYARA. Élève de Roger Clerc et de T.K.V. Desikachar. Formateur d'enseignants dans diverses écoles européennes. Auteur de « le Souffle énergie du yoga », paru au courrier du livre, 2021.

ENSEIGNANTS

DES AUTRES MATIÈRES THÉORIQUES

- **Véronique CARCEL**, Professeure de yoga à VIENNE, attestée de l'EFYL en 2016. Responsable adjointe des mémoires. Adjointe administrative.
- **Joseph GOURCY**, Masseur-kinésithérapeute, diplômé d'état. Professeur de yoga attesté de l'EFYL en 2015. Il enseigne l'anatomie et la physiologie.
- **Claire-Line HEDOUIN-DONGUY**, Professeure de yoga, certifiée de l'EFHYRA en 1981. Directrice des mémoires. Formatrice d'enseignants diplômée de la FNEY.
- **Christine JOBERT**, Professeure de yoga à Aix en Provence, attestée de l'EFYSE en 2016. Responsable adjointe des mémoires.
- **Gilles POSTAL**, Professeur de yoga à Maussanne les Alpilles, certifié de l'EFYSE en 1987. Directeur des mémoires.
- **Annette REBORD**, Professeure de yoga à Aydat, attestée de l'EFYL en 2011. Responsable adjointe des mémoires. Bibliothécaire.
- **Catherine SPINELLI TOCCO**, Professeure de yoga à l'université d'Aix en Provence, attestée de l'EFYSE en 2016. Responsable adjointe des mémoires. Bibliothécaire.

FORMATEURS DES DISCIPLINES PRATIQUES, diplômés par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga

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

- **Cécile BEAUDIN**, Professeure de yoga à Lyon, certifiée de l'EFHYRA en 1991. Directrice administrative. Formatrice d'enseignants diplômée de la FNEY.
- **Claire-Line HÉDOUIN-DONGUY**, Professeure de yoga, certifiée de l'EFHYRA en 1981. Directrice des mémoires. Formatrice d'enseignants diplômée de la FNEY.
- **Ora JOSEF-HAY**, Professeure de yoga à Grenoble. Certifiée de l'EFY-Évian en 1994. Formation de Yoga thérapie auprès du Dr Bhole. Formatrice d'enseignants.
- **Isabelle MAURY**, Professeure de yoga à Aix en Provence, attestée de l'EFYSE en 2006. Formatrice d'enseignants. Responsable administrative.
- **Boris TATZKY**, Directeur, fondateur des Écoles EFYSE et EFYARA. Élève de Roger Clerc et de T.K.V. Desikachar. Formateur d'enseignants dans diverses écoles européennes. Auteur de « le Souffle énergie du yoga », paru au courrier du livre 2021.
- **Corinne THIBAUT**, Professeure de yoga à Grenoble, attestée de l'EFYL en 2012. Formatrice d'enseignants.
- **Christophe THIÉMÉ**, Professeur de yoga à Aromas, attesté de l'EFYL en 2012. Formateur d'enseignants.
- **Angélique VACARISAS**, Professeure de yoga à Aix en Provence, certifiée de l'EFYSE en 2013. Formatrice d'enseignants.





*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