



ACADÉMIE DE Yoga

Saison 2023-2024

Nouvelle adresse : 13 rue des Bernardines – 13100 Aix-en-Provence
www.aix.yoga – www.conservatoireduyoga.net



Ami.e.s yogi et yogini,

Je vous espère toutes et tous animé.e.s d'une très belle énergie.

J'aurai un immense plaisir à vous retrouver et à poursuivre avec vous le partage de ces riches enseignements du Yoga dans lesquels nous cherchons ensemble les ajustements personnels, source de simplicité et de profondeur.

Au long cours, la pratique du Hatha-Râja Yoga devrait nous rendre plus conscient et éclairer nos actions avec discernement et écoute mutuelle.

Pratiquons tous les aspects du Hatha-Râja Yoga aussi régulièrement que nous le pourrons.

Avec l'énergie de Joie et de Lumière,

Boris



L'ACADÉMIE DU YOGA DE L'ÉNERGIE VOUS PROPOSE



- Deux **sites web**
 - www.aix.yoga
 - www.conservatoireduyoga.net
- Des **cours en visio** proposés en direct, suivis d'**échanges avec les élèves**.
- Des **séminaires accessibles à tous les niveaux des pratiquants**.
- Une école de **formation professionnelle** agréée FNEY, l'EFYARA à Lyon.
- Deux écoles de **post-formation professionnelle** à Aix-en-Provence et à Lyon
- Des **cours de perfectionnement** à Paris.
- Des **stages d'approfondissement professionnel**, pratique, pédagogie et connaissance des textes fondamentaux du yoga.
- Une **lettre de documentation** semestrielle, *Le Point Source*, émise par le conservatoire du yoga.
- Des séries de **conférences** et d'ateliers **tous niveaux**.

Boris Tatzky est directeur des Écoles de formation et de post-formation professionnelle d'enseignants de Yoga à Aix-en-Provence et à Lyon.

Il 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. Auteur du livre ***Le Souffle, énergie du Yoga***, paru aux éditions *Le courrier du livre*.



www.aix.yoga

PARIS COURS DE PERFECTIONNEMENT

Nâda anusandhâna, la perception des vibrations intérieures



Méthode « royale » pour stabiliser l'activité mentale, prééminente dans l'enseignement de la *Hatha-Yoga-Pradîpikâ*, cette technique d'écoute intérieure développe la vigilance et une grande capacité de concentration. Nous l'appliquerons avec ses diverses variantes, dans des postures, des contrôles du souffle et pour accéder à la méditation selon le *Hatha-Râja Yoga*.

ENSEIGNANT ● Boris TATZKY

DATES ● Les vendredis ● 2023 : 6 octobre / 17 novembre
● 2024 : 2 février / 8 mars / 17 mai

MODALITÉS

- **Horaires** : chaque cours dure 2 heures – selon votre choix :
13h30 à 15h30 / 15h45 à 17h45
- **Lieu** : 34, rue des Archives – 75004 PARIS (Métro Hôtel de Ville)
- **Tarifs** : **pour les 5 rencontres : 450 €** (sans changement depuis 2021).
Acompte 200 €, encaissé en octobre 2023, solde 250 € encaissés en février 2024.
N.B. : Les tarifs étant des forfaits, il n'y a pas de remboursement possible, même partiel, en cas d'absence.
- **Inscription** à l'aide du bulletin d'inscription en page 11, accompagné des 2 chèques à l'ordre de l'Académie de Yoga, à renvoyer à l'Académie de Yoga, **13 rue des Bernardines, 13100 Aix-en-Provence.**
- N'oubliez pas votre tapis de Yoga.

RENSEIGNEMENTS

bortat@orange.fr / www.aix.yoga

ÉCOLE DE POST-FORMATION PROFESSIONNELLE DE YOGA D'AIX-EN-PROVENCE

La pratique du *Hatha-Râja Yoga* est une formation permanente. Ces stages se déroulent en week-end, chaque journée comportant un thème précis qui éclaire et complète une approche de l'état de Yoga. Les pratiquants évoluent 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. Ces enseignements permettent également d'approfondir, voire de renouveler, les transmissions pédagogiques.

ENSEIGNANT • Boris TATZKY

DATES ET LIEUX • Les 5 stages se répartissent entre Carry-le-Rouet et Grans.

2023 • 14-15 octobre (Carry-le-Rouet)

2024 • 24-25 février (Grans)

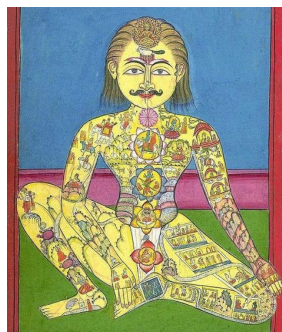
6-7 avril (Grans)

11-12 mai (Carry-le-Rouet)

8-9 juin (Grans)

JOURNÉES DU SAMEDI

« *Danse du souffle* » et circulation de l'énergie dans les postures



La circulation précise du *Prâna* dans les postures sera préparée avec l'étude complète de la série ajustée : *La Danse du souffle*, de Roger Clerc. Ces mouvements permettront ensuite de réaliser une immobilité vibrante dans la tenue des *âsana*. Ainsi sera facilitée la concentration sur les circuits d'énergie dans diverses postures. Également, l'allongement de la tenue bien adaptée des postures favorisera vitalité et conscience méditative.

Exposés : Diverses modalités de *Prâna* dans les textes classiques.

L'énergie du cœur

La force lumineuse d'un cœur apaisé et équilibré éclaire notre être en toutes circonstances. Selon une compréhension de la symbolique des postures du *Hatha-Râja Yoga*, le cœur recèle quatre qualités à découvrir et à mettre en équilibre : LE COURAGE – L'AMOUR – L'INTUITION – L'UNITÉ

Chacune de ces qualités sera favorisée par la mise en place d'exercices spécifiques de postures, du souffle et du mental. Les séquences seront finalisées par une méditation offrant aux personnes de discerner la progression à adopter.

Exposés : Aspects de la symbolique du cœur dans les *âsana* et les *prânâyâma*.

MODALITÉS

- **Horaires :** chaque journée : 9h30 à 12h30 et 13h30 à 16h30
- **Tarifs :** Prix des cours, au choix, week-ends ou journées :
 - **Pour les cinq week-ends**, soit 10 Journées : **850 €**
Acompte 350 €, encaissé en octobre 2023, solde 500 € encaissé en février 2024.
 - **Pour les cinq journées**, samedi ou dimanche : **615 €**
Acompte 265 €, encaissé en octobre 2023, solde 350 € encaissé en février 2024.**N.B. : Les tarifs étant des forfaits, il n'y a pas de remboursement possible, même partiel, en cas d'absence.**
- **Inscription** à l'aide du bulletin d'inscription en page 11, accompagné des 2 chèques à l'ordre de l'Académie de Yoga, à renvoyer à l'Académie de Yoga, **13 rue des Bernardines**, 13100 Aix-en-Provence.
- **Réservation et règlement, repas et/ou logement :**
 - pour les week-ends Carry-le-Rouet (village club Miléade) : 04 42 45 00 45.
 - pour les week-ends à Grans (domaine de Petite) : 04 90 55 93 60.
- **N'oubliez pas votre tapis de Yoga.**

RENSEIGNEMENTS

Isabelle : 06 26 81 40 09 / aix@ecoleyoga-aix.net / www.aix.yoga

ÉCOLE DE POST-FORMATION PROFESSIONNELLE DE YOGA DE LYON

La pratique du *Hatha-Râja Yoga* est une formation permanente. Ces stages se déroulent en week-end, chaque journée comportant un thème précis qui éclaire et complète une approche de l'état de Yoga. Les pratiquants évoluent 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. Ces enseignements permettent également d'approfondir, voire de renouveler, les transmissions pédagogiques.

ENSEIGNANT ● Boris TATZKY

DATES ● 2023 ● 21-22 octobre / 2-3 décembre
2024 ● 20-21 janvier / 2-3 mars / 27-28 avril

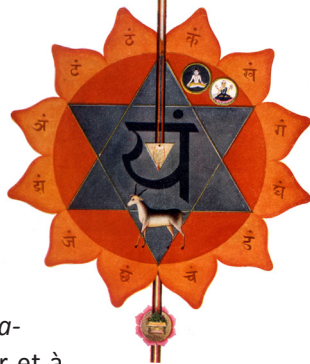
JOURNÉES DU SAMEDI

« *Danse du souffle* » et circulation de l'énergie dans les postures

La circulation précise du *Prâna* dans les postures sera préparée avec l'étude complète de la série ajustée : *La Danse du souffle*, de Roger Clerc. Ces mouvements permettront ensuite de réaliser une immobilité vibrante dans la tenue des *âsana*. Ainsi sera facilitée la concentration sur les circuits d'énergie dans diverses postures. Également, l'allongement de la tenue bien adaptée des postures favorisera vitalité et conscience méditative.

Exposés : Diverses modalités de *Prâna* dans les textes classiques.

L'énergie du cœur



La force lumineuse d'un cœur apaisé et équilibré éclaire notre être en toutes circonstances. Selon une compréhension de la symbolique des postures du *Hatha-Râja Yoga*, le cœur recèle quatre qualités à découvrir et à mettre en équilibre : LE COURAGE – L'AMOUR – L'INTUITION – L'UNITÉ.

Chacune de ces qualités sera favorisée par la mise en place d'exercices spécifiques de postures, du souffle et du mental. Les séquences seront finalisées par une méditation offrant aux personnes de discerner la progression à adopter.

Exposés : Aspects de la symbolique du cœur dans les *âsana* et les *prânâyâma*.

MODALITÉS

- **Horaires :** Samedi : 9h30-12h30 – 13h30-15h30 / Dimanche : 8h30- 12h15
- **Lieu :** Résidence Ôtelia, 200 Avenue Berthelot – 69007 Lyon
Possibilité de réserver et régler votre logement directement à la résidence au 04 37 37 21 60. Repas non prévus, pique-nique possible sur place.
- **Tarifs :** Prix des cours, au choix, week-ends ou journées :
 - **Pour les cinq week-ends**, soit 10 journées : **850 €**
Acompte 350 €, encaissé en octobre 2023, solde 500 € encaissé en février 2024.
 - **Pour les cinq journées**, samedi ou dimanche : **615 €**
Acompte 265 €, encaissé en octobre 2023, solde 350 € encaissé en février 2024.**N.B. : Les tarifs étant des forfaits, il n'y a pas de remboursement possible, même partiel, en cas d'absence.**
- **Inscription** à l'aide du bulletin d'inscription en page 11, accompagné des 2 chèques à l'ordre de l'Académie de Yoga, à renvoyer à l'Académie de Yoga, **13 rue des Bernardines**, 13100 Aix-en-Provence.
- **N'oubliez pas votre tapis de Yoga.**

RENSEIGNEMENTS

Cécile : 06 70 31 27 27 / yoga@cecilebeaudin.fr / www.aix.yoga

FORMATION PROFESSIONNELLE DE YOGA EFYARA – ÉCOLE FRANÇAISE DE YOGA AUVERGNE-RHONE-ALPES

L'école permet de développer les capacités 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). Cette formation se répartit chaque année sur sept week-ends et une semaine de stage en été.



Notre école est membre de l'Union Nationale de Yoga (Paris) et agréée par le Conservatoire du Yoga de l'Énergie. Les formateurs sont tous certifiés par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

MATIÈRES ENSEIGNÉES

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

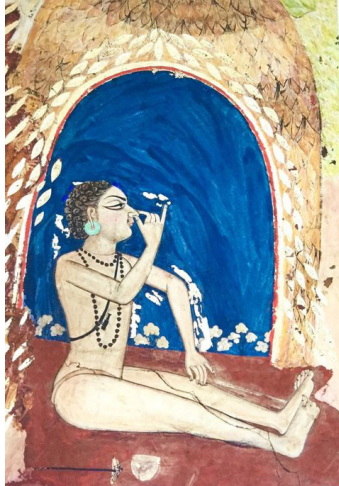
DATES ● 2023 ● 30 septembre-1^{er} octobre / 25-26 novembre
2024 ● 27-28 janvier / 24-25 février / 23-24 mars
20-21 avril / 1^{er}-2 juin

LIEU ● L'Espace Ouest Lyonnais – 6, Rue Nicolas Sicard – 69005 LYON

STAGES ● à choisir parmi ceux proposés par le Conservatoire du Yoga.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Cécile : 06 70 31 27 27 / yoga.efyara@gmail.com



LES COURS EN VISIO

Cours en direct proposés par Boris Tatzky

DÉROULÉ DU COURS

Cours de 1h30

- 1 heure de cours de *Hatha-Yoga*, enchaînements, postures, relaxation,
- 1/2 heure de cours de *Râja Yoga*, *Prânâyâma* et méditation.
- Pour ceux qui le souhaitent, les cours sont suivis d'un échange, Boris répond aux questions posées.

JOURS ET HORAIRES

- Lundi – 10h30 et 16h00
- Mardi – 18h15
- Jeudi – 10h30

INSCRIPTIONS SUR LE SITE

www.aix.yoga > Cliquez sur « cours en visio ».

- Vous vous inscrivez sur la plateforme de *Bsport* qui gère ces cours.
- Vous réservez les cours qui vous intéressent et pouvez les annuler jusqu'à une heure avant le début du cours. Après cela, aucun remboursement ne pourra être fait.

ABONNEMENT

- Votre carte d'abonnement est valable une année.

RENSEIGNEMENTS

bortat@orange.fr / **www.aix.yoga**

BULLETIN D'INSCRIPTION

2023-2024

Utilisez un bulletin pour chaque inscription

M., Mme, Mlle

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél. Date de naissance

Profession

Mail (en majuscule)

Site Web

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

Année: 1^{re} ☐ 2^e ☐ 3^e ☐ 4^e ☐

INSCRIPTIONS

Bulletin et chèques à renvoyer à l'Académie de Yoga
13 rue des Bernardines 13100 Aix-en-Provence

- **Cours à Paris** - Rue des Archives ☐ 13 h 30 ☐ 15 h 30
- **Week-ends à Aix-en-Provence** ☐ Week-end ☐ Samedi ☐ Dimanche
- **Week-ends à Lyon** 7^e, Ave Berthelot ☐ Week-end ☐ Samedi ☐ Dimanche

Vous joignez 2 chèques à l'ordre de l'Académie de Yoga.

- un chèque d'acompte de €

- un chèque de solde de €

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 (C.Y.E)

Inscription annuelle : de septembre 2023 à septembre 2024

Chèque séparé à l'ordre du C.Y.E., accompagné du bulletin d'adhésion en page 12.

Date

Signature

Académie de Yoga – 13 rue des Bernardines – 13100 Aix-en-Provence
aca.yoga@wanadoo.fr / **www.aix.yoga**

LE POINT SOURCE

L'adhésion au C.Y.E vous permet de participer à toutes nos activités, de recevoir diverses informations sur le Yoga et de figurer sur le site web en vous inscrivant sur le fichier professionnel. Elle vous permet également de recevoir le "Point Source", lettre de communication du Conservatoire, qui contient des études posturales et philosophiques provenant de différentes écoles de yoga. **En tant qu'adhérent, vous le recevrez à votre adresse mail.**



ADHÉSION AU CONSERVATOIRE DU YOGA (CYE)

Inscription annuelle, de septembre 2023 à septembre 2024

**Bulletin à renvoyer à Conservatoire du Yoga de l'Énergie – 1, route de Saint Romain
69660 COLLONGES-AU-MONT-D'OR**

M., Mme, Mlle

Prénom

Profession

Adresse

CP Ville

Tél.

Date de naissance

Mail (en majuscule)

● **Vous êtes ENSEIGNANT de Yoga**, vous réglez la cotisation annuelle de **25 €** ☐

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 €** ☐

La cotisation est à régler à l'ordre du Conservatoire du Yoga de l'Énergie (C.Y.E)

Date

Signature