

ACADÉMIE DE Yoga



Saison 2024-2025

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



Chers yogi et yogini,

Je vous espère animés d'une très belle énergie.

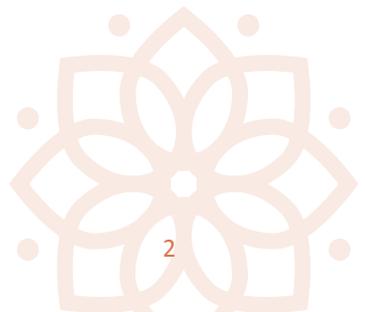
J'aurai un immense plaisir à vous retrouver et à poursuivre avec vous le partage de ces riches enseignements du Yoga dans lesquels nous cherchons ensemble les ajustements personnels, source de simplicité et de profondeur.

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 **cours de perfectionnement** à Paris.
- 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 **séminaires accessibles à tous les niveaux des pratiquants**.
- 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 fondateur et 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



Pédagogie *âsana* et *granthi*

Les *Granthi* correspondent à trois lieux intérieurs essentiels : la tête, le cœur et le ventre, dans lesquels se nouent des tensions récurrentes. Ces tensions peuvent être atténuées, grâce à une pratique judicieuse d'une série de postures et de respirations spécifiques à chaque *Granthi*, agissant notamment : pour stimuler et calmer l'esprit, pour apaiser et alléger le cœur, pour soutenir la vitalité et délasser le ventre. Chaque série de postures se conclut par un état de méditation, développant une harmonie intérieure, qui parfait l'œuvre des postures. L'ensemble proposera une pédagogie des cours de *Hatha-Râja Yoga*.

ENSEIGNANT • Boris TATZKY

DATES • Les vendredis • 2024 : 4 octobre / 6 décembre
• 2025 : 31 janvier / 21 mars / 2 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 : 460 €**
Acompte 200 €, encaissé en octobre 2024, solde 260 € encaissés en février 2025.
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 un tapis et un coussin pour la pratique.**

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

LIEU • Domaine de Petite : 13450 Grans

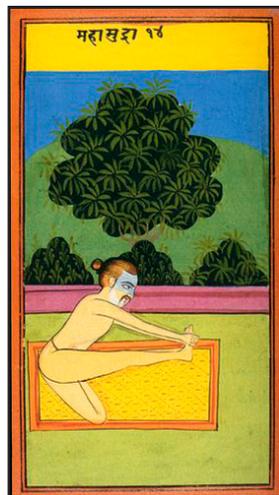
DATES • 2024 • 16-17 novembre / 14-15 décembre
2025 • 8-9 février / 5-6 avril / 10-11 mai

JOURNÉES DU SAMEDI

L'énergie de Naropa

Naropa est un célèbre yogi indien du XII^e siècle. Il a transmis plusieurs techniques de réalisation de soi, dont un enchaînement de postures dynamiques nommé « chaleur physique transcendante ». Roger Clerc nous en a légué une approche très intéressante. Cette pratique, très accessible, stimule la circulation des énergies vitales et avive la concentration.

Elle ouvre les portes d'une méditation plus éveillée, avec un esprit profondément calme qu'il conviendra d'exercer dans la vie quotidienne. En préparation, nous expérimenterons la circulation de l'énergie dans les principales postures du Hatha-Râja Yoga.



Parole, corps et lumière

Les vibrations sonores émises pendant les *Mantra* agissent à tous les niveaux de la personne.

Nous proposerons une pédagogie d'initiation à l'utilisation des *Mantra*, dans diverses techniques du *Hatha-Râja Yoga*.

La répétition silencieuse des *Mantra*, évoquant la Lumière, intégrera la réalisation des postures classiques.

Le souffle sera rythmé grâce à la répétition mentale d'un *Mantra*.

Nous méditerons en pénétrant le silence vibrant qui suit l'exercice du son.

Les *Mantra* demeurent une source ineffable de joie intérieure.

MODALITÉS

- **Horaires :** journée des samedis : 9h30 à 12h30 et 13h30 à 15h30
Journée des dimanches : 9h à 13h
- **Tarifs :**
 - **Pour les cinq week-ends**, soit 10 journées : **860 €**
Acompte 360 €, encaissé en octobre 2024, solde 500 € encaissé en février 2025.
 - **Pour les cinq journées**, samedi ou dimanche : **620 €**
Acompte 270 €, encaissé en octobre 2024, solde 350 € encaissé en février 2025.**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 :**
directement au Domaine de Petite à Grans : 04 90 55 93 60.
- **N'oubliez pas votre tapis de Yoga.**

RENSEIGNEMENTS

Isabelle : 06 26 81 40 09 / isabelle@tatzkyboris.fr / 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 • 2024 • 19-20 octobre

2025 • 18-19 janvier / 15-16 février / 15-16 mars / 17-18 mai

JOURNÉES DU SAMEDI

L'énergie de Naropa

Naropa est un célèbre yogi indien du XII^e siècle. Il a transmis plusieurs techniques de réalisation de soi, dont un enchaînement de postures dynamiques nommé « chaleur physique transcendante ». Roger Clerc nous en a légué une approche très intéressante.

Cette pratique, accessible, stimule la circulation des énergies vitales et avive la concentration.

Elle ouvre les portes d'une méditation plus éveillée, avec un esprit profondément calme qu'il conviendra d'exercer dans la vie quotidienne.

En préparation, nous expérimenterons la circulation de l'énergie dans les principales postures du Hatha-Râja Yoga.

JOURNÉES DU DIMANCHE

Parole, corps et lumière

Les vibrations sonores émises pendant les *Mantra* agissent à tous les niveaux de la personne.

Nous proposerons une pédagogie d'initiation à l'utilisation des *Mantra*, dans diverses techniques du *Hatha-Râja Yoga*.

La répétition silencieuse des *Mantra*, évoquant la Lumière, intégrera la réalisation des postures classiques.

Le souffle sera rythmé grâce à la répétition mentale d'un *Mantra*.

Nous méditerons en pénétrant le silence vibrant qui suit l'exercice du son.

Les *Mantra* demeurent une source ineffable de joie intérieure.

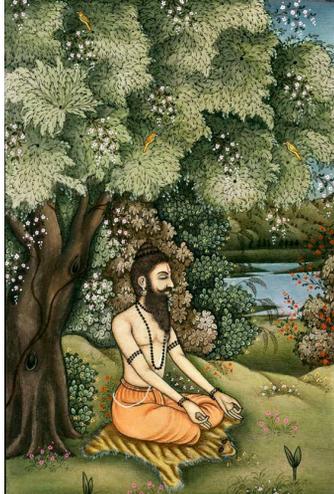


MODALITÉS

- **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** :
 - **Pour les cinq week-ends**, soit 10 journées : **860 €**
Acompte 360 €, encaissé en octobre 2024, solde 500 € encaissé en février 2025.
 - **Pour les cinq journées**, samedi ou dimanche : **620 €**
Acompte 270 €, encaissé en octobre 2024, solde 350 € encaissé en février 2025.**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 12, accompagné des 2 chèques à l'ordre de l'Académie de Yoga, à renvoyer à Cécile Beaudin : 1 route de Saint Romain 69660 Collonges au Mont d'Or.
- **N'oubliez pas votre tapis de Yoga.**

RENSEIGNEMENTS

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



LES COURS EN VISIO

Cours en direct proposés par Boris Tatzky

DÉROULÉ DU COURS

Les cours durent 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
- 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**

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

L'école forme des professeurs de yoga et 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 • 2024 • 12-13 octobre / 30 novembre-1^{er} décembre
2025 • 25-26 janvier / 22-23 février / 29-30 mars
26-27 avril / 24-25 mai

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 / www.efyara.com

BULLETIN D'INSCRIPTION

2024-2025

**Cours Paris et
Post-formation Aix-en-Provence**

Utilisez un bulletin pour chaque inscription

M., Mme, Mlle

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél. Date de naissance

Profession

Mail (en majuscule)

Site Web

Avez-vous suivi une école ? OUI NON

Si oui laquelle

INSCRIPTION

- **Cours à Paris** 13 h 30 15 h 45
- **Week-ends à Aix-en-Provence** Week-end Samedi Dimanche

Vous joignez 2 chèques à l'ordre de Boris Tatzky.

- un chèque d'acompte de €

- un chèque de solde de €

Les tarifs sont des forfaits, non susceptibles de remboursement partiel.

Attention : en cas de prise en charge par une association ou par un OPCO les tarifs sont majorés de 15 % pour frais administratifs.

Date

Signature

Bulletin et chèques à renvoyer à l'Académie de Yoga

13 rue des Bernardines – 13100 Aix-en-Provence

aca.yoga@wanadoo.fr / **www.aix.yoga**

BULLETIN D'INSCRIPTION

2024-2025

Post-formation Lyon

M., Mme, Mlle

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél. Date de naissance

Profession

Mail (en majuscule)

Site Web

Avez-vous suivi une école ? OUI NON

Si oui laquelle

INSCRIPTION

• **Week-ends à Lyon** Week-end Samedi Dimanche

Vous joignez 2 chèques à l'ordre de Boris Tatzky.

- un chèque d'acompte de €

- un chèque de solde de €

Les tarifs sont des forfaits, non susceptibles de remboursement partiel.

Attention : en cas de prise en charge par une association ou par un OPCO les tarifs sont majorés de 15 % pour frais administratifs.

Date

Signature

Bulletin et chèques à renvoyer à Cécile Beaudin

1 Route de Saint Romain – 69660 Collonge- au-Mont-d'Or
aca.yoga@wanadoo.fr / 06 70 31 27 27 / **www.aix.yoga**

ADHÉSION
2024

Conservatoire du Yoga de l'Énergie

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 semestrielle de communication du Conservatoire, qui contient des études posturales et philosophiques. En tant qu'adhérent.e, vous le recevrez à votre adresse mail.



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 **26 €**

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

Organisez-vous des stages ? Oui Non

Avez-vous un site web ? Oui Non

Si oui, adresse : WWW.....

- Vous êtes **PRATIQUANT de Yoga**, vous réglez la cotisation annuelle de **19 €**

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

Date

Signature

Bulletin à renvoyer avec votre règlement à Conservatoire du Yoga de l'Énergie

1, route de Saint Romain – 69660 Collonge- au-Mont-d'Or