A man in white pants is performing a yoga pose on a mat on a beach at sunrise. He is standing with his back to the camera, arms raised in a 'Urdhva Dhanurasana' (Upward Bow) pose. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water. The sky is a clear, light blue.

ACADÉMIE DE Yoga

Saison 2025-2026

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

Photos et illustrations : © Académie de Yoga
Reproduction interdite sans autorisation.

L'entreprise individuelle
Boris Tatzky-El
est certifiée

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité à été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

BORIS TATZKY est fondateur et directeur des Écoles de formation et de post-formation professionnelles 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 et ajustée à chaque personne. La transmission des techniques est éclairée par les commentaires des textes fondamentaux du Hatha-Râja Yoga.

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



www.aix.yoga

CETTE FORMATION PRÉSENTE



- Deux **sites web**
 - www.aix.yoga ou www.boristatzky.fr
 - www.conservatoireduyoga.net
- Des **cours en visio** proposés en direct, suivis d'**échanges avec les élèves**.
- 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**.
- N.B. : *Les cours à Paris sont provisoirement suspendus.*

Pour tous renseignements complémentaires :

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

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. Chacune des deux journées comporte 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 d'approfondir nos réalisations personnelles et les transmissions pédagogiques.

ENSEIGNANT • Boris TATZKY

LIEU • Domaine de Petite : 13450 Grans

DATES • 2025 • 22-23 novembre / 13-14 décembre
2026 • 7-8 février / 21-22 mars / 25-26 avril

JOURNÉES DU SAMEDI

Douze portes de Conscience

Les postures pratiquées, les souffles et les techniques de l'attention agiront spécifiquement sur chacun des **12 CAKRA** décrits par le Yogi *Kumbhâripâva*. Son texte est une **synthèse spirituelle et yogique** centrée sur la cartographie intérieure de l'être humain à travers les **cakra**.

Il s'inscrit dans la tradition **tantrique** tardive (entre le XVI^e et le XVIII^e siècle), où l'expérience intérieure est vue comme un voyage sacré vers la **réalisation de la plénitude de la conscience**. Nous expérimenterons une pédagogie accessible permettant de développer l'unité intérieure. Pour chacun des *Cakra*, nos cours évolueront sur 3 niveaux : Comprendre, Réaliser, Transmettre.



Les dix principaux Prânâyâma

Atout primordial dans l'efficacité des pratiques du Hatha-Râja Yoga, le contrôle du souffle interfère sur l'ensemble des éléments constituant l'être humain. Nous approfondirons la réalisation et la transmission de ces 10 *Prânâyâma*. Chacun d'eux confère des effets spécifiques, sur la vitalité, l'apaisement mental ou encore la stabilité intérieure favorisant éventuellement un éveil spirituel. La connaissance et la pratique des dix *prânâyâma* permettront à chaque personne de choisir deux ou trois d'entre eux convenant à une recherche personnelle ou pédagogique.

MODALITÉS

- **Horaires :** journée des samedis : 9h30 à 12h30 et 13h30 à 15h30
Journée des dimanches : 9h30 à 12h30 et 13h30 à 15h30
- **Tarifs :**
 - **Pour les cinq week-ends**, soit 10 journées : **860 €** (sans changement)
Acompte 380 €, encaissé en octobre 2025, solde 480 € encaissé en février 2026.
 - **Pour les cinq journées**, samedi ou dimanche : **620 €** (sans changement)
Acompte 270 €, encaissé en octobre 2025, solde 350 € encaissé en février 2026.N.B. : Les tarifs étant des forfaits, en cas d'absence, il n'y aura pas de remboursement.
- **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. Chacune des deux journées comporte 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 d'approfondir nos réalisations personnelles et les transmissions pédagogiques.

ENSEIGNANT • Boris TATZKY

DATES • 2025 • 15-16 novembre

2026 • 24-25 janvier / 14-15 mars / 11-12 avril / 6-7 juin

JOURNÉES DU SAMEDI

Douze portes de Conscience

Les postures pratiquées, les souffles et les techniques de l'attention agiront spécifiquement sur chacun des **12 CAKRA** décrits par le Yogi *Kumbhâripâva*. Son texte est une **synthèse spirituelle et yogique** centrée sur la cartographie intérieure de l'être humain à travers les **cakra**.

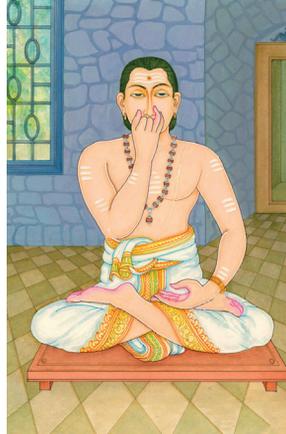
Il s'inscrit dans la tradition **tantrique** tardive (entre le XVI^e et le XVIII^e siècle), où l'expérience intérieure est vue comme un voyage sacré vers la **réalisation de la plénitude de la conscience**. Nous expérimenterons une pédagogie accessible permettant de développer l'unité intérieure. Pour chacun des *Cakra*, nos cours évolueront sur 3 niveaux : Comprendre, Réaliser, Transmettre.

Les dix principaux Prânâyâma

Atout primordial dans l'efficacité des pratiques du Hatha-Râja Yoga, le contrôle du souffle interfère sur l'ensemble des éléments constituant l'être humain.

Nous approfondirons la réalisation et la transmission de ces 10 *Prânâyâma*. Chacun d'eux confère des effets spécifiques, sur la vitalité, l'apaisement mental ou encore la stabilité intérieure favorisant éventuellement un éveil spirituel.

La connaissance et la pratique des dix *prânâyâma* permettront à chaque personne de choisir deux ou trois d'entre eux convenant à une recherche personnelle ou pédagogique.

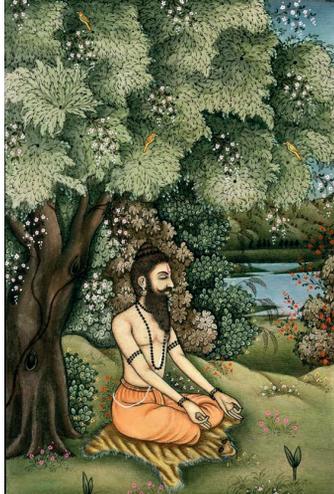


MODALITÉS

- **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 froid possible sur place.
- **Tarifs** :
 - **Pour les cinq week-ends**, soit 10 journées : **860 €** (sans changement)
Acompte 360 €, encaissé en octobre 2025, solde 500 € encaissé en février 2026.
 - **Pour les cinq samedis** : **620 €** (sans changement)
Acompte 270 €, encaissé en octobre 2025, solde 350 € encaissé en février 2026.
 - **Pour les cinq dimanches** : **580 €**
Acompte 250 €, encaissé en octobre 2025, solde 330 € encaissé en février 2026.N.B. : Les tarifs étant des forfaits, en cas d'absence, il n'y aura pas de remboursement.
- **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 10 de cours de *Hatha-Yoga*, enchaînements, postures, relaxation,
- 20 minutes 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

TARIFS

- **5 cours** 80,00 € (soit 16 € le cours).
- **10 cours** 150,00 € (soit 15€ le cours).
- **20 Cours** 240,00 € (soit 12 € le cours).

INSCRIPTIONS SUR LE SITE : www.aix.yoga > onglet 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 et être remboursé. Après cela, aucun remboursement ne pourra être fait.

ABONNEMENT

- Votre carte d'abonnement est valable une année à partir de la date d'achat.

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 • 2025 • 11-12 octobre / 6-7 décembre
2026 • 17-18 janvier / 21-22 février / 21-22 mars
25-26 avril / 30-31 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

CONVENTIONS DE PARTICIPATION



PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

Ces séminaires de post-formations s'adressent :

- aux pratiquants qui sont en quête d'une meilleure connaissance du Hatha-Râja-Yoga,
- aux élèves en formation professionnelle,
- aux professeurs de yoga, titulaires d'un certificat d'enseignant de yoga, qui désirent élargir leur transmission pédagogique.

Les personnes doivent être majeures avec un minimum de pratique régulière de deux ans.

PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP

Sensibilisés à l'accessibilité de nos séminaires aux personnes en situation de handicap, nous mettrons en œuvre tout ce qui sera possible pour proposer aux personnes concernées la faisabilité du séminaire au regard du handicap et des besoins spécifiques exposés.

OBJECTIF OPÉRATIONNEL

- Développer les compétences pédagogiques d'enseignant de yoga dans les domaines philosophique, postural, respiratoire et méditatif.

- Le contenu de chaque session vise à fournir les connaissances théoriques et l'expérience de la pratique aux professeurs afin qu'ils puissent l'appliquer dans leurs propres cours (voir programme de chaque session).

MODALITÉS DE RÈGLEMENT

- Les tarifs comprennent les cours et les frais associés (location salle, secrétariat, collaborateurs, etc.).
- Sur demande, une réduction est accordée aux personnes ayant de réelles difficultés financières.
- Imprimez et envoyez votre bulletin accompagné des acomptes.

Règle de désistement par écrit :

- **Deux mois ou plus** avant le début du stage, remboursement total de l'acompte.
- **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.

N.B. : Les acomptes seront encaissés aux dates fixées.

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

Contactez-nous au 06 70 31 27 27 / aca.yoga@wanadoo.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION

2025-2026 **Post-formation Aix-en-Provence**

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 Aix-en-Provence** Week-ends Samedis Dimanches

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

- 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 10 % 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

2025-2026

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-ends Samedis Dimanches

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

- 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 10 % 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 2025

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 **27 €**

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