

Boris Tatzky E.I.



Saison 2026-2027

www.aix.yoga



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, sources de progrès dans nos réalisations intérieures.

Dans sa progression, la pratique du Hatha-Râja Yoga devrait nous rendre plus conscient et éclairer nos actions avec discernement et écoute mutuelle.

Concentrons-nous dans tous les aspects de ces enseignements aussi régulièrement que nous le pourrons.

Avec l'énergie de Joie et de Lumière,

Boris

L'entreprise individuelle
Boris Tatzky-El
est certifiée

Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

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

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. Sa transmission des techniques est éclairée par les commentaires des textes fondamentaux du Hatha-Râja Yoga, notamment *Yoga Sûtra* et *Hatha Pradîpikâ*. Auteur du livre *Le Souffle, énergie du Yoga*, paru aux éditions *Le courrier du livre*, Paris.



www.aix.yoga

CET ENSEIGNEMENT PRÉSENTE



- Un **site web** : www.aix.yoga
- Des **cours en visio** proposés en direct, suivis d'**échanges avec les élèves**.
- Une école de **formation professionnelle** à Lyon, l'EFYARA, agréée FNEY.
- Deux écoles de **post-formation professionnelle** à Aix-en-Provence et à Lyon.
- Des **séminaires accessibles aux divers niveaux des pratiquants**.
- Des **stages d'approfondissement professionnel**, pratique, pédagogie et connaissance des textes fondamentaux du yoga.
- Des séries de **conférences** et d'**ateliers d'expériences** de différents degrés.

Pour tous renseignements complémentaires :

Cécile : 06 70 31 27 27 / aca.yoga@wanadoo.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. 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 les réalisations personnelles et les transmissions pédagogiques.

ENSEIGNANT • Boris TATZKY,
assisté d'Isabelle MAURY et de Christine JOBERT

LIEU • Domaine de Petite : 13450 Grans

DATES • 2026 • 7-8 novembre / 5-6 décembre
2027 • 6-7 février / 17-18 avril / 5-6 juin

JOURNÉES DU SAMEDI

KOSHA + DHYÂNA

Cinq niveaux de progression présentés dans la Taittirîya Upanishad

Les cinq *Kosha* offrent un cadre intelligent de progression pour favoriser notre cohésion intérieure ainsi qu'un renouvellement dans la construction pédagogique des cours.

Notre pratique comprendra les postures, les contrôles du souffle/énergie et les concentrations spécifiques à chaque *Kosha*. Nous accomplirons une mise en place de deux *Mantra*, celui d'introduction à ces exercices et celui qui permet d'approfondir leur compréhension. Chaque étude pratique d'un *Kosha* se conclura par la pédagogie de la transmission graduelle d'une méditation de plénitude afférente à celui-ci. Les *Kosha* révèlent une voie d'évolution pour unir et équilibrer toutes les dimensions de l'Être.

JOURNÉES DU DIMANCHE

SIDDHI

L'art de se parfaire intérieurement

Au fil du temps, la pratique régulière du yoga développe chez les adeptes certaines facultés psychiques et physiques. Ces capacités servent de repères pour mesurer les progrès personnels accomplis. Elles indiquent également le chemin restant à parcourir avec humilité, tout en guidant sur les moyens à employer pour continuer son évolution. En utilisant toutes les techniques du Hatha-Râja Yoga, nous pouvons améliorer notre pratique de manière complète. Nous présenterons également une étude comparative des *Siddhi*, basée sur les Yoga Sûtras et la Hatha Yoga Pradîpikâ qui décrivent ces repères et en expliquent le sens symbolique. Cette étude permettra de montrer comment transposer ces enseignements dans la vie quotidienne afin de rendre notre pratique plus efficace et bénéfique.

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 2026, solde 480 € encaissé en février 2027.
 - **Pour les cinq journées**, samedi ou dimanche : **620 €** (sans changement)
Acompte 270 €, encaissé en octobre 2026, solde 350 € encaissé en février 2027.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 10, accompagné des 2 chèques à l'ordre de l'Académie de Yoga, à renvoyer à Boris TATZKY :
350 Avenue de la Touloubre, Résidence les Treilles 13540 PUYRICARD
- **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,
assisté de Cécile BEAUDIN et Valériya YETSHINA-THOMAS

DATES • 2026 • 17-18 octobre / 14-15 novembre
2027 • 30-31 janvier / 20-21 mars / 22-23 mai

JOURNÉES DU SAMEDI

KOSHA + DHYÂNA

Cinq niveaux de progression présentés dans la Taittirîya Upanishad.

Les cinq *Kosha* offrent un cadre intelligent de progression pour favoriser notre cohésion intérieure ainsi qu'un renouvellement dans la construction pédagogique des cours.

Notre pratique comprendra les postures, les contrôles du souffle/énergie et les concentrations spécifiques à chaque *Kosha*. Nous accomplirons une mise en place de deux *Mantra*, celui d'introduction à ces exercices et celui qui permet d'approfondir leur compréhension. Chaque étude pratique d'un *Kosha* se conclura par la pédagogie de la transmission graduelle d'une méditation de plénitude afférente à celui-ci. Les *Kosha* révèlent une voie d'évolution pour unir et équilibrer toutes les dimensions de l'Être.

SIDDHI

L'art de se parfaire intérieurement

Au fil du temps, la pratique régulière du yoga développe chez les adeptes certaines facultés psychiques et physiques. Ces capacités servent de repères pour mesurer les progrès personnels accomplis. Elles indiquent également le chemin restant à parcourir avec humilité, tout en guidant sur les moyens à employer pour continuer son évolution. En utilisant toutes les techniques du Hatha-Râja Yoga, nous pouvons améliorer notre pratique de manière complète. Nous présenterons également une étude comparative des *Siddhi*, basée sur les Yoga Sûtras et la Hatha Yoga Pradîpikâ qui décrivent ces repères et en expliquent le sens symbolique. Cette étude permettra de montrer comment transposer ces enseignements dans la vie quotidienne afin de rendre notre pratique plus efficace et bénéfique.

MODALITÉS

- **Horaires** : Samedi : 9h30-12h30 – 13h30-15h30 / **Dimanche : 9h - 13h15**
- **Lieu** : B&BHome, 200 Avenue Berthelot – 69007 Lyon
Possibilité de réserver et régler votre logement directement à la résidence.
Repas non prévus, pique-nique possible sur place.
- **Tarifs** :
 - **Pour les cinq week-ends**, soit 10 journées : **860 €** (sans changement)
Acompte 360 €, encaissé en octobre 2026, solde 500 € encaissé en février 2027.
 - **Pour les cinq samedis** : **620 €** (sans changement)
Acompte 270 €, encaissé en octobre 2026, solde 350 € encaissé en février 2027.
 - **Pour les cinq dimanches** : **550 €**
Acompte 290 €, encaissé en octobre 2026, solde 260 € encaissé en février 2027.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 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 complètent les acquis et permettent une pratique hebdomadaire source de progrès personnels. Ils 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, à la fin des cours, 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

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 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

2026-2027 **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 Boris TATZKY E.I

350 avenue de la Touloubre, Résidence les Treilles, 13540 PUYRICARD

Isabelle : 06 26 81 40 09 / isabelle@tatzkyboris.fr / www.aix.yoga

BULLETIN D'INSCRIPTION

2026-2027

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 Collonges-au-Mont-d'Or
aca.yoga@wanadoo.fr / 06 70 31 27 27 / **www.aix.yoga**