

Académie du **YOGA** de l'énergie

2024



Académie du Yoga de l'Énergie
Conservatoire du Yoga

13 rue des Bernardines - 13100 Aix-en-Provence

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 associés (location salle, secrétariat, collaborateurs, etc.).
- Dans certains lieux, l'hébergement en pension complète sera à régler directement auprès du centre d'accueil.
- Sur demande, une réduction est accordée aux étudiants de moins de 25 ans et aux personnes ayant de réelles difficultés financières.
- Imprimez et envoyez votre bulletin accompagné des acomptes correspondant au stage de votre choix, en précisant le lieu et la date choisie.
- Inscription obligatoire au Conservatoire du Yoga de l'Énergie (bulletin en p.16)

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.



NB : Les acomptes seront encaissés un mois avant le début de chaque stage.

Pour tous renseignements complémentaires,
contactez-nous au 06 70 31 27 27 / aca.yoga@wanadoo.fr

L'ACADÉMIE PROPOSE



- Une école fédérale de formation professionnelle d'enseignants de Yoga à Lyon.
- Deux écoles professionnelles de post-formation d'enseignants de Yoga à Aix-en-Provence et à Lyon
- Des cours hebdomadaires en visio (à la fin du cours, Boris Tatzky peut répondre à vos questions).
www.academie-de-yoga.fr
- Une lettre d'information semestrielle : *Le Point Source*, adressée par mail.
- Des conférences à Aix-en-Provence, Lyon et Paris.
- Deux sites web : www.conservatoireduyoga.net et www.academie-de-yoga.fr
- Pendant toute l'année, des stages Hatha/Râja Yoga de tous niveaux : débutant, perfectionnement et formation.

Les stages sont certifiés

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

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

Les stages s'adressent :

- aux pratiquants qui sont en quête d'une meilleure connaissance du Hatha-Râja Yoga.
- aux élèves en formation.
- aux professeurs de Yoga qui désirent élargir leur transmission pédagogique.

Les stages sont agréés :

- par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY), pour la post-formation professionnelle.
- par l'école de formation professionnelle, EFYARA pour les élèves en formation.

CÔTE BLEUE

Du lundi 8 avril 2024 [accueil 15h, cours 16h30]
au samedi 13 avril 2024 [après le déjeuner]

ENSEIGNANT: Boris TATZKY

S'ACCOMPLIR PAR LA RESPIRATION

Maîtrise et évolution

Nous progresserons dans tous les aspects du souffle qui concourent à nous recentrer, nous relier et nous élever.

Dans la pratique des *Prânâyâma*, nous appliquerons une pédagogie graduée qui utilisera des enchaînements spécifiques de postures permettant une libération du Souffle/Énergie.

Nous développerons la réalisation des principales techniques: les notions de lieu (*Desha*), de lâcher-prise (*Vairâgyâ*), de contrôle des trois grandes catégories de rythmes (*Kâla*), de durée (*Samkhyâ*), d'association judicieuse des *Mudrâ*, (*Bandha*, *Kriyâ*) et de perception des éléments subtils (*Sûkshma*).

PRIX: COURS et frais associés: 750 € / Acompte: 350 €

HÉBERGEMENT en pension complète:

Chambre double 412,00 €

Chambre individuelle 586,00 €

Attention, pour ce stage utilisez le bulletin d'inscription spécifique Carry-le-Rouet (cours + hébergement) en p. 15

LIEU: CARRY-LE-ROUET, 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.



CÔTE BLEUE

Du lundi 17 Juin 2024 [accueil 15h, cours 16h30]

au samedi 22 Juin 2024 [après le déjeuner]

ENSEIGNANT: Boris TATZKY

L'ART DU VINYÂSA KRAMA

L'ajustement intelligent et dynamique

T.K.V. Desikachar présentait *Vinyâsa Krama* comme étant une progression dynamique, intelligente et adaptée à la personne, pour toutes les techniques du Yoga, posturales, respiratoires et mentales. Il en résulte une pédagogie particulière, appuyée sur une longue série d'enchaînements précis, recherchant fluidité, tonicité et acuité de conscience pour chaque être.

Nous développerons la justesse de cette pratique qui, au long cours, peut purifier le cœur, le corps et le mental.

PRIX: COURS et frais associés: 750 € / Acompte: 390 €

HÉBERGEMENT en pension complète:

Chambre double 482,00 €

Chambre individuelle 684,00 €

Attention, pour ce stage utilisez le bulletin d'inscription spécifique Carry-le-Rouet (cours + hébergement) en p. 15.

LIEU: CARRY-LE-ROUET, 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.



HAUT-FOREZ

Du lundi 1^{er} juillet 2024 [accueil 15h, cours 16h30]
au samedi 6 juillet 2024 [après le déjeuner]

ENSEIGNANTE: Cécile BEAUDIN

CONFÉRENCIER: Joseph GOURCY

RELIER LES ÂSANA AU PRÂNÂYÂMA

La réalisation bien ajustée des postures du Hatha Yoga, reliée au contrôle correct du souffle, crée les conditions favorables à l'état de méditation.

Et celui-ci permet d'aborder les postures avec plus de conscience.

Nous approfondirons les techniques proposées par le Hatha/ Râja Yoga pour donner sens à notre pratique dans cette unité du corps et du souffle afin d'installer une stabilité mentale salutaire.

PRIX: STAGE + HÉBERGEMENT en pension complète

Chambre double 1 150 €

Chambre individuelle 1 250 €

Acompte à l'inscription 440 €

Inscription à l'aide du bulletin en p. 14

LIEU: Château de Goutelas

Très bien restauré, le château est situé dans un magnifique cadre de verdure propice aux promenades et au calme intérieur.

La nourriture "familiale" est de très bonne qualité.

Le logement au château, d'un confort simple, est sympathique.

RENSEIGNEMENTS: Cécile Beaudin

06 70 31 27 27 – yoga@cecilebeaudin.fr



HAUT-FOREZ

Du dimanche 7 juillet 2024 [accueil 15h, cours 16h30]
au vendredi 12 juillet 2024 [après le déjeuner]

ENSEIGNANT: Boris TATZKY

PANCHA LOKA,

Intégrer nos espaces de plénitude

Dans le Yoga de l'Énergie, Roger Clerc enseignait la réalisation de cinq différents états de conscience qu'il nommait « ambiances ». Ils correspondent à cinq espaces de méditation qui ont des correspondances avec les textes de la tradition.

Chacun d'eux, facilement réalisable, est minutieusement préparé avec des séries de postures caractéristiques d'une recherche d'équilibre et d'éveil de l'Énergie vitale.

L'ensemble installe une synergie entre corps et esprit et propose d'accéder à un état d'unité et d'épanouissement interne et externe. (H.Y.P. IV-56)

PRIX: COURS et frais associés: 720 € / Acompte: 360 €

HÉBERGEMENT en pension complète

Chambre double 453,50 €

Chambre individuelle 553,50 €

Hébergement à régler directement au Château de Goutelas, accompagné du bulletin de réservation qui vous sera adressé par mail dès que nous aurons reçu votre inscription.

LIEU: Château de Goutelas

Très bien restauré, le château est situé dans un magnifique cadre de verdure propice aux promenades et au calme intérieur.

La nourriture "familiale" est de très bonne qualité.

Le logement au château, d'un confort simple, est sympathique.



Du dimanche 28 juillet 2024 [accueil 15h, cours 16h30]
au vendredi 2 août 2024 [après le déjeuner]

ENSEIGNANT: Boris TATZKY

NÂDÂNUSANDHÂNA

L'écoute de la source intérieure

Les techniques de l'écoute du son intérieur sont présentées dans la Hatha-Yoga-Pradîpikâ comme le **moyen le plus simple** pour calmer le mental, développer l'attention et évoluer vers une méditation profonde. Pour beaucoup de personnes elles constituent une révélation.

Ces techniques sont préparées avec des séquences particulières de postures dynamiques et statiques, des contrôles du souffle et la répétition de *Mantra* selon les trois modes usuels.

PRIX: COURS et frais associés: 740 € / Acompte: 340 €

HÉBERGEMENT en pension complète

Chambre double standard **372,50 €**

Chambre double supérieure **432,50 €**

Chambre individuelle **487,50 €**

Hébergement à régler directement à l'Hôtellerie Charles de Foucauld, accompagné du bulletin de réservation qui vous sera adressé par mail dès que nous aurons reçu votre inscription.

LIEU: Hôtellerie Charles de Foucauld

L'Hôtellerie 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.



ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Du dimanche 25 août 2024 [accueil 15h, cours 16h30]
au vendredi 30 août 2024 [après le déjeuner]

ENSEIGNANT: Boris TATZKY

TARKA ET BUDDHI

L'intelligence du corps, le discernement de l'esprit

Riche en paradoxes, le *Hatha-Râja Yoga* propose de mettre en pratique, à la fois, la logique et l'intuition. La logique, appliquée dans une pédagogie précise, pour équilibrer le corps dans ses polarités physiques et énergétiques. L'intuition, qui est latente en chaque personne, pour dépasser les limites habituelles du mental discursif et s'ouvrir à une compréhension plus profonde. Nous mettrons en œuvre les moyens de progresser dans ces directions, recherchant un meilleur équilibre de ces deux valeurs.

PRIX: COURS et frais associés: 750 € / Acompte: 380 €

HÉBERGEMENT en pension complète

Chambre double 465,00 €

Chambre individuelle 665,00 €

Hébergement à régler directement au Domaine de la Chapelle, accompagné du bulletin de réservation qui vous sera adressé par mail dès que nous aurons reçu votre inscription.

LIEU: Domaine de la Chapelle

Situé près du beau village de Sigonce dans les Alpes de Haute Provence, le domaine s'étend sur une centaine d'hectares, dans un calme parfait et un ciel limpide. Une piscine est à disposition. La nourriture, très agréable, est faite maison avec des produits majoritairement biologiques.



CÔTE BLEUE

Du samedi 26 octobre 2024 [accueil 15h, cours 16h30]
au jeudi 31 octobre 2024 [après le déjeuner]

ENSEIGNANTS: Boris TATZKY, formateur d'enseignants et Jean-Michel CREISMÉAS, sanskritiste, docteur en études indiennes.

YOGA-SÛTRA

Apprendre – Pratiquer – Comprendre

L'illustre texte attribué à Patanjali est une référence universelle dans toutes les traditions du Yoga.

– *Apprendre à réciter le texte* des Sûtra en sanskrit est un exercice de concentration pendant lequel les vibrations sonores, en agissant sur le cœur et le cerveau, créent un état intérieur favorisant une meilleure qualité dans les pratiques.

– *Pratiquer les postures et le prânâyâma* en synergie avec les Sûtra éclaire le sens des exercices et améliore la signification profonde du texte.

– *Comprendre que l'étude des Sûtra*, associée à la pratique, est un moyen de progression essentiel sur la voie du yoga, à la fois dans la vie quotidienne et dans une dimension spirituelle.

PRIX: COURS et frais associés: 750 € / Acompte: 370 €

HÉBERGEMENT en pension complète:

Chambre double 412,00 €

Chambre individuelle 586,00 €

Attention, pour ce stage utilisez le bulletin d'inscription spécifique Carry-le-Rouet (cours + hébergement) en p. 15

LIEU: CARRY-LE-ROUET, 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.

LA FORMATION PROFESSIONNELLE



EFYARA

École Française de Yoga
Auvergne-Rhône-Alpes

Notre École de formation professionnelle est membre de l'Union Nationale de Yoga et est agréée par la FNEY.

Les formateurs sont tous certifiés par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

Elle permet de développer la qualité de la transmission en procurant aux participants les moyens pédagogiques appropriés. L'attestation de formation professionnelle obtenue au sein de l'EFYARA ouvre de plein droit au certificat fédéral d'enseignant de Yoga (FNEY).

Cette formation se répartit chaque année sur sept week-ends et une semaine de stage en été.

MATIÈRES ENSEIGNÉES

- Pratique des disciplines: *Âsana, Prânâyâma, Dhâraṇa, Dhyâna.*
- Introduction aux principales philosophies de l'Inde.
- Étude des textes fondamentaux de la tradition du Yoga.
- Anatomie et physiologie en relation avec la pratique posturale.
- Pédagogie développant trois degrés progressifs dans la transmission des techniques du Yoga.
- Étude de la symbolique qui éclaire le sens des pratiques.
- Approfondissement de l'expérience personnelle.
- Formation à la didactique dans la transmission du Yoga.

LIEU: Espace Ouest Lyonnais

6, rue Nicolas Sicard – 69005 LYON

DATES 2024-2025

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

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

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

LA POST-FORMATION

LES ÉCOLES PROFESSIONNELLES DE POST-FORMATION

Le but du Yoga est immuable mais sa pédagogie est sans cesse en évolution. Ces cours permettent aux enseignants d'affiner leur capacité de transmission et d'approfondir leur compréhension des textes fondamentaux afin de mieux éclairer leur pratique.

Tous les ans, un thème précis est développé et constitue un module de post-formation.

À la fin de chaque année, après vérification des acquis, les personnes qui le souhaitent pourront obtenir une certification de réalisation d'un module de formation continue.

DEUX ÉCOLES VOUS SONT PROPOSÉES :

POST-FORMATION À AIX-EN-PROVENCE

POST-FORMATION À LYON



LES DATES, LIEUX ET THÈMES POUR LA RENTRÉE 2024/2025

SONT EN COURS DE VALIDATION

**VOUS RECEVREZ PAR MAIL
LES RENSEIGNEMENTS
ET LES MODALITÉS D'INSCRIPTION
AU PRINTEMPS 2024**

LES FORMATEURS

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 La Sorbonne Nouvelle Paris III, en 2015. Indianiste, Sanskritiste. Professeur de yoga, attesté par l'EFYL en 2003.
- **Gisèle SIGUIER-SAUNÉ**, Philosophe. Enseigne la pensée indienne dans les écoles professionnelles de Yoga. Auteure de *La Bhagavad Gîtâ ou le grand chant de l'unité*, Albin Michel, 2020.
- **Boris TATZKY**, Directeur, fondateur des Écoles EFYSE et EFYARA. Formateur d'enseignants. Élève de Roger Clerc et de T.K.V. Desikachar. Auteur de *Le souffle énergie du yoga*, paru au Courrier du livre, 2021.

DISCIPLINES PRATIQUES

Tous les formateurs sont diplômés par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

- **Cécile BEAUDIN**, Professeure de yoga à Lyon, certifiée de l'EFHYRA en 1991. Directrice administrative.
- **Claire-Line HÉDOUIN-DONGUY**, Professeure de yoga, à Valence, certifiée de l'EFHYRA en 1981. Directrice des mémoires.
- **Ora JOSEF-HAY**, Professeure de yoga à Grenoble. Certifiée de l'EFY-Évian en 1994. Formation de Yoga thérapie auprès du Dr Bhole.
- **Paul OLIVIER**, Professeur de yoga à Craponne. Attesté de l'EFYL en 2012.
- **Boris TATZKY**, Directeur de l'EFYARA.
- **Corinne THIBAUT**, Professeure de yoga à Grenoble, attestée de l'EFYL en 2012.
- **Christophe THIÉMÉ**, Professeur de yoga à Aromas, attesté de l'EFYL en 2012.

AUTRES MATIÈRES THÉORIQUES

- **Véronique CARCEL**, Professeure de yoga à Vienne, attestée de l'EFYL en 2016. Responsable adjointe administrative. Responsable adjointe des mémoires.
- **Joseph GOURCY**, Masseur-kinésithérapeute diplômé d'état. Professeur de yoga attesté de l'EFYL en 2015. Il enseigne l'anatomie et la physiologie.

INSCRIPTION STAGES 2024

Un bulletin par stage

M. Mme Mlle

Nom:

Prénom:

Profession:

Adresse:

.....

Tél.:

Mail (en majuscule):

Je pratique le Yoga depuis:

Je m'inscris pour le STAGE à:

Lieu: Date:

Chambre double avec

Chambre individuelle

Attention: Pour certains hébergements, vous devrez renvoyer au lieu d'accueil une réservation spécifique qui vous sera adressée par mail.

Acompte du stage choisi: €

Chèque à l'ordre de l'Académie de Yoga – Pour l'étranger, paiement par mandat international à l'ordre de Boris TATZKY.

Attention: Pour les stages pris en charge, veuillez demander par mail votre dossier et prévoir 15 % supplémentaires de frais de dossier. Aucune subrogation ne sera acceptée, les stagiaires seront remboursés directement par leur organisme payeur.

Date Signature

Envoyez ce bulletin avec l'acompte à **Cécile Beaudin**
1 route de Saint Romain – 69660 Collonges-au-Mont-d'Or

Adhésion CYE 2024 à l'aide du bulletin page 16.

INSCRIPTION CARRY-LE-ROUET 2024 STAGES & HÉBERGEMENT

M. Mme Mlle

Nom:

Prénom:

Profession:

Adresse:

.....

Tél.:

Mail (en majuscule):

Je pratique le Yoga depuis:

Je m'inscris pour le STAGE à CARRY-LE-ROUET

(un bulletin par stage) AVRIL

JUIN

OCTOBRE

Acompte pour le STAGE choisi: €

Chèque à l'ordre de l'Académie de Yoga – Pour l'étranger, paiement par mandat international à l'ordre de Boris TATZKY.

Attention: Pour les stages pris en charge, veuillez demander par mail votre dossier et prévoir 15 % supplémentaires de frais de dossier. Aucune subrogation ne sera acceptée, les stagiaires seront remboursés directement par leur organisme payeur.

Acompte pour L'HÉBERGEMENT: 250 €

Chèque d'acompte de 250 € à l'ordre de Miléade.

Chambre double avec

Chambre individuelle

Date Signature

**Envoyez ce bulletin avec les 2 acomptes à Cécile Beaudin
1 route de Saint Romain – 69660 Collonges-au-Mont-d'Or**

Adhésion CYE 2024 à l'aide du bulletin page 16.

ADHÉSION CONSERVATOIRE DU YOGA DE L'ÉNERGIE

Adhésion annuelle **2024**

L'adhésion au CYE 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 philosophique. En tant qu'adhérent.e vous le recevrez à votre adresse mail.

M. Mme Mlle

Nom:

Prénom:

Profession:

Date de naissance:

Adresse:

.....

Tél.:

Mail (en majuscule):

Pratiquant le Yoga depuis:

VOUS ÊTES ENSEIGNANT.E DE YOGA

Cotisation annuelle **26 €** (à régler à l'ordre du CYE)

Souhaitez-vous figurer sur l'annuaire internet? OUI NON

Organisez-vous des Stages? OUI NON

Avez-vous un site web? OUI NON

si oui: **www**.....

VOUS ÊTES PRATIQUANT.E DE YOGA

Cotisation annuelle **19 €** (à régler à l'ordre du CYE)

Date Signature

Envoyez ce bulletin avec votre règlement au
Conservatoire du Yoga de l'Énergie, 1 Route de Saint-Romain
69660 COLLONGES-AU-MONT-D'OR