



CONSERVATOIRE DU
Yoga

Saison 2020/2021
www.conservatoireduyoga.net

Ami.e.s yogi et yogini,

Je vous espère toutes et tous animés d'une très belle énergie.

Nous traversons une période inattendue qui interpelle notre réflexion et nous incite à l'humilité et à l'adaptation.

J'aurai un immense plaisir à vous retrouver, à reprendre avec vous le partage de ces riches enseignements du yoga, dans lesquels nous cherchons ensemble les modalités d'un ajustement personnel, source de simplicité et de profondeur.

Si les conditions sanitaires demeurent en l'état actuel, nous prendrons les dispositions nécessaires pour assurer la sécurité de tous les participants.

Notamment, nous réduirons le nombre de participants, en fonction de la dimension des salles de pratique, afin de disposer des distances de protection.

Chaque pratiquant devra se munir de gel hydro-alcoolique, car je ne suis pas certain d'en disposer et porter un masque pour circuler sur place. (Pour la pratique, notamment le prânâyâma, il faudra le faire glisser vers le bas pour stopper les fous rires et simplement respirer).

Mais si, comme nous l'espérons et certains scientifiques l'entrevoient aussi, les conditions sanitaires qui seront en vigueur à partir du mois d'octobre, virent au beau fixe, ces dispositions ne seront plus de mise.

Cependant il est plus sage d'être un peu trop prudent que pas assez.

Quelle que soit la situation, nous nous en sortirons bien mieux si nos actions sont éclairées par l'élan du cœur et le respect les uns des autres.

Dans l'attente de vous retrouver, prenez soin de vous, de vos proches et pratiquez aussi régulièrement que vous le pourrez.



Avec l'énergie de Joie et de Lumière,

Boris



Boris Tatzky est directeur des Écoles Professionnelles de Yoga du Sud-Est et d'Auvergne Rhône Alpes. 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. Il est président du Conservatoire du Yoga de l'Énergie (C.Y.E) et également l'auteur de nombreux articles dans les revues professionnelles du yoga.

www.boristatzky.fr

LE C.Y.E. VOUS PROPOSE

- Des **cours hebdomadaires** à Aix-en-Provence, Lyon, Marseille et Valence.
- Des **séminaires accessibles à tous les niveaux de pratiquants**.
- Deux écoles de **formation professionnelle** à Aix-en-Provence et à Lyon.
- Des stages professionnels de **post-formation**.
- Deux **sites web** :
www.academie-de-yoga.fr
www.conservatoireduyoga.net
- Une **lettre de documentation** semestrielle, *Le Point Source*.
- Des séries de **conférences** et de **séminaires** de **tous niveaux**.



COURS À PARIS

[Rue des Archives]



PRÂNÂYÂMA ET MUDRÂ FONDAMENTAUX

Le contrôle du souffle est l'essence du *Hatha* et du *Râja-yoga*. L'efficacité des *prânâyâma* est reliée à la coordination judicieuse de la respiration avec les *mudrâ* et les *bandha* appropriés.

Nous approfondirons cette relation et approcherons son efficacité en appliquant plusieurs niveaux progressifs d'utilisation des *mudrâ*.

Chaque *prânâyâma* sera préparé par un ensemble de postures et sera suivi de la méditation qui lui correspond.

INTERVENANT • Boris TATZKY

DATES • Les vendredis • 2020 : 16 Octobre – 11 Décembre

• 2021 : 08 Janvier – 12 Mars – 07 Mai – 04 Juin

MODALITÉS

- **Où** : 34, Rue des Archives – 75004 PARIS (Métro Hôtel de Ville)
- **Combien** : pour les 6 rencontres : **495 €**
- **Quand** : chaque cours dure 2 heures – selon votre choix :
13h30 à 15h30 / 15h45 à 17h45
- **Comment** : à l'aide du bulletin de la page 2, accompagné des deux chèques libellés à l'ordre de l'Académie de Yoga.
 - acompte de 235 € (ou avoir)
 - solde de 260 €

Les acomptes ne seront pas encaissés avant la première date prévue pour chaque cours.

NB : En cas d'absence, les tarifs sont des forfaits, non susceptibles de remboursement partiel.
- **N'oubliez pas votre tapis de Yoga.**

ACADÉMIE DE YOGA

18, Rue Victor Leydet – 13100 AIX EN PROVENCE

Tél. 06 78 52 02 41 – aca.yoga@wanadoo.fr – www.academie-de-yoga.fr



POST-FORMATION des Écoles Françaises de Yoga et développement personnel

La pratique du Yoga est une formation permanente. Ces rencontres proposent à chaque pratiquant d'évoluer 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. En outre, il est proposé à chaque enseignant de progresser, en approfondissant sans cesse la pédagogie.

INTERVENANT • Boris TATZKY

DATES • 2020 : 07-08 Novembre – 05-06 Décembre

• 2021 : 27-28 Février – 27-28 Mars – 01-02 Mai

- **Où** : L'ESCALE LYONNAISE - 100 rue de Créqui - 69006 LYON (Métro Foch ou Masséna)
- **Logement et repas** : une liste de lieux d'hébergement vous sera adressée lors de votre inscription. Repas non prévus. Possibilité de pique-niques dans la salle de réfectoire.
- **tarif** : **Les 5 journées (samedi ou dimanche) : 590 €**
acompte : 220 € / solde : 370 €
Les 5 week-ends : 810 € acompte : 300 € / solde : 510 €
- **Quand** : samedi de 9h à 15h30 / dimanche de 8h à 13h
- **Comment** : à l'aide du bulletin de la page 2, accompagné des 2 chèques (acompte ou avoir + solde) libellés à l'ordre de l'Académie de Yoga.
Les acomptes ne seront pas encaissés avant la première date prévue pour chaque cours.
NB : En cas d'absence, les tarifs sont des forfaits, non susceptibles de remboursement partiel.
- **N'oubliez pas votre tapis de Yoga.**



● LA JOURNÉE DU SAMEDI

APPROFONDIR LES KUMBHAKA de la Hatha-Yoga Pradîpikâ

Progression dans la maîtrise des *mudrâ* et des *bandhas*

PRATIQUE – La *Hatha-Yoga Pradîpikâ* prône l'éveil de la conscience et l'équilibre des énergies vitales. Pour y parvenir, elle place le souffle au centre de toute la stratégie de la pratique. Son efficacité est intimement liée à l'utilisation judicieuse des *mudrâ*. Après des préparations spécifiques, nous étudierons une progression dans le déroulement des *prânâyâma* majeurs et dans l'association des *mudrâ* et des *bandha* appropriés.

CONFÉRENCES

Explications et échanges sur les textes de référence du *prânâyâma*.

● LA JOURNÉE DU DIMANCHE

MÉDITATION ET ÉNERGIE

Progression dans les états de méditation,
réalisation de la Liaison aux sources de l'Énergie.

PRATIQUE – La perspective tantrique qui irrigue le *Hatha-Yoga* propose une méditation qui traverse le corps, le souffle, l'énergie et la conscience. La visée est spirituelle mais pour s'en approcher la méditation commencera dans les postures. Elle progressera ensuite avec le souffle et avec l'expérience de l'un des rituels des *hatha-yogin*, la méditation dans la liaison aux sources.

CONFÉRENCES

Les aspects tantriques de la méditation dans les textes du *Hatha-Yoga*.

N'oubliez pas votre tapis de Yoga.

FORMATION PROFESSIONNELLE

FORMATION PROFESSIONNELLE

Elle permet de développer le sens 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). Ces formations se répartissent chaque année sur sept week-ends et une semaine de stage en été.

Matières enseignées

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

POST-FORMATION PROFESSIONNELLE

Bien que le but du Yoga soit immuable, sa pédagogie est sans cesse en évolution. Ces cours permettent aux enseignants d'affiner et d'actualiser leur capacité de transmission et d'approfondir la compréhension des textes fondamentaux du Yoga.

Nos écoles sont membres de l'Union Nationale de Yoga (Paris) et agréées par le Conservatoire du Yoga de l'Énergie. Les formateurs sont tous certifiés par la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

École Française de Yoga Auvergne Rhône Alpes

06 70 31 27 27 / lyon@ecoleyoga-lyon.net

Espace Ouest Lyonnais : 6, Rue Nicolas Sicard – 69005 LYON

2020 ● 10-11 Octobre ● 21-22 Novembre

2021 ● 23-24 Janvier ● 27-28 Février ● 27-28 Mars

● 24-25 Avril ● 29-30 Mai

STAGE DES ÉCOLES : du 28 Juin au 03 Juillet 2021

(Priorité aux élèves de 1^{re} et 2^e années)

POST-FORMATION : L'Escale Lyonnaise - 100 rue de Créqui - 69006 LYON

Thèmes, dates et modalités : voir détail en pages 6 et 7.

Renseignements post-formation : tél. 06 78 52 02 41 ou aca.yoga@wanadoo.fr



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

École Française de Yoga du Sud-Est

Nouveau numéro : 06 25 77 44 01

aix@ecoleyoga-aix.net ou aca.yoga@wanadoo.fr



CREPS

162, Chemin du Viaduc
Pont de l'Arc
13098 Aix-en-Provence

2020 ● 03-04 Octobre ● 21-22 Novembre

2021 ● 16-17 Janvier ● 13-14 Février ● 20-21 Mars ● 17-18 Avril ● 15-16 Mai

STAGE DES ÉCOLES : du 28 Juin au 03 Juillet 2021

(Priorité aux élèves de 1^{re} et 2^e années)

POST-FORMATION

LES ÉNERGIES DÉVELOPPÉES PAR LES PRÂNÂYÂMA MAJEURS

Pratique : Le contrôle du souffle permet de réguler l'énergie vitale et sa plénitude. Les *hatha-yogin* ont expérimenté des techniques complexes et puissantes pour y parvenir. Elles demandent de la patience et un ajustement intelligent pour coordonner toutes les facultés mobilisées dans cette direction. Nous utiliserons : *mudrâ, bandha, drishti, desha, kâla, samkhyâ*. Nous avancerons avec simplicité dans cette voie de connaissance des « souffles de vie ».

- **Pour les anciens élèves de l'EFYSE/EFYL :**

- 780 € pour les 7 samedis (la journée du dimanche étant offerte)

- **Pour les élèves d'autres écoles de formation :**

- 1 120 € pour les 7 samedis (la journée du dimanche étant comprise)

Les acomptes ne seront pas encaissés avant la première date prévue pour chaque cours.

NB : En cas d'absence, les tarifs sont des forfaits, non susceptibles de remboursement partiel.

Renseignements post-formation : tél. 06 78 52 02 41 ou aca.yoga@wanadoo.fr

ACADÉMIE DE YOGA D'AIX-EN-PROVENCE



COURS COLLECTIFS



Les équipements

Dans la salle spécialement aménagée pour le Yoga, des tapis, coussins et bancs de méditation sont à la disposition des élèves.

Tableau des horaires

Débutants / Relaxation (A)

Intermédiaire (A/B)

Perfectionnement / Approfondissement du souffle (B)

Exercice des sonorités sanskrites / Philosophie / Méditation (M)

Lundi	10h (A)	11h (M) initiation	12h30 (A/B)	17h15 (A)	18h20 (B)	19h20 (M)
Mardi	10h (B)	11h (M)	12h30 (B)	17h15 (A)	18h20 (B)	
Mercredi	10h30 (A/B)	11h30 (A)		17h30 (B)	18h30 (M)	
Jeudi	10h30 (A)		12h30 (B)	17h30 (A/B)	18h30 (B)	
Vendredi		11h15 (AB)	12h30 (A)	17h15 (A)		

NB : Les horaires pourront être modifiés, vérifier sur le site de l'académie.

RENSEIGNEMENTS

- Pour l'EFYSE et les cours à l'Académie **04 42 27 92 20 – 06 25 77 44 01**
- Pour les post-formations **06 78 52 02 41 – aca.yoga@wanadoo.fr**

POUR EN SAVOIR PLUS

- Académie de Yoga d'Aix-en-Provence **www.academie-de-yoga.fr**
- Conservatoire du Yoga de l'Énergie **www.conservatoireduyoga.net**
- École Française de Yoga du Sud-Est **www.ecoleyoga-aix.net**
- École Française de Yoga de Lyon **www.ecoleyoga-lyon.net**
- Académie Lyonnaise de Yoga **www.academie-yogalyon.fr**
- Académie de Yoga de Valence **www.parallele-gym-yoga.fr**
- Boris Tatzky **www.boristatzky.fr**

WEEK-ENDS À CHARTRES



RYTHMER LE SOUFFLE RYTHMER SA VIE

Apprendre à rythmer la respiration permet de mieux contrôler l'activité mentale et le flux de l'énergie vitale. Cependant, pour être efficace et pratiquer en toute sécurité, il est nécessaire d'utiliser avec précision les *mudrâ* et les *bandha* associés à chaque *prânâyâma*. Une préparation physique spécifique sera mise en place.

DATES & INTERVENANTS

- 14-15 Novembre 2020 Michèle CALENDRON
- 06-07 Février 2021 Boris TATZKY

TARIFS ● Cours et location salle par week-end : **130 €** (cotisation incluse)
● Hébergement (nuit + petit-déjeuner) : **environ 76 €**, à régler sur place.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

- Michèle Calendron : 02 37 35 33 17 / michele.calendron@gmail.com

WEEK-END À STRASBOURG



COLONNE VERTÉBRALE ET ÉNERGIE VITALE

L'amélioration de la circulation de l'énergie (*prâna*) dans la colonne vertébrale est au centre des principales techniques du *Hatha/Râja-yoga*. Nous utiliserons la synergie entre précision posturale, souffle contrôlé et concentration appropriée pour évoluer dans cette direction.

DATE & INTERVENANT ● 30-31 Janvier 2021 Boris TATZKY

TARIFS ● Cours et location de la salle : **125 €** ● Cotisation associative : **15 €**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS ● Académie de Yoga d'Alsace (AYA)

- Violaine GERSANOIS : 06 89 99 83 66 – v.gersanois@orange.fr
- Marie-Hélène WICKER : 06 07 79 76 35 – mh.wicker@orange.fr



Le Point Source

Être adhérent au Conservatoire du Yoga de l'Énergie vous permet de recevoir le "Point Source" et diverses informations sur le Yoga, de figurer sur le site web en vous inscrivant sur le fichier professionnel.

L'adhésion au C.Y.E vous permet également de participer à toutes nos activités.

La "Point Source", lettre de communication du Conservatoire, contient des études posturales et philosophiques provenant de différentes écoles de yoga.

En tant qu'adhérent, vous le recevrez à votre adresse email.

BULLETIN D'ADHÉSION AU CONSERVATOIRE DU YOGA, à nous renvoyer

Inscription annuelle : de Septembre 2020 à Septembre 2021

M, Mme, Mlle

Prénom

Profession

Adresse

CP Ville

Tél.

Date de naissance

Email (en majuscule)

❖ Vous êtes ENSEIGNANT de Yoga, vous réglez la cotisation annuelle de **24 €**

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 €**

Date

Signature

**La cotisation est à régler à l'ordre du Conservatoire du Yoga de l'Énergie (C.Y.E)
1, route de Saint Romain - 69660 COLLONGES-AU-MONT-D'OR**

BULLETIN D'INSCRIPTION

Utilisez un bulletin pour chaque inscription, **merci de le photocopier**, si nécessaire

M., Mme.....

Prénom.....

Adresse.....

Code postal Ville.....

Tél. Date de naissance.....

Profession.....

Email (en majuscule).....

Site Web.....

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

Année : 1^{re} 2^e 3^e 4^e

INSCRIPTIONS

● **Cours à Paris** - Rue des Archives 13h30 15h45

● **Week-ends à Lyon** - Rue de Créqui Week-end Samedi Dimanche

Vous joignez 2 chèques : - un chèque d'acompte (ou avoir) de €

- un chèque de solde de €

à l'ordre de : Académie de yoga à envoyer avec le bulletin à l'adresse ci-dessous.

En cas d'absence, les tarifs sont des forfaits, non susceptibles de remboursement partiel.

ADHÉSION AU CONSERVATOIRE DU YOGA DE L'ÉNERGIE (C.Y.E)

de septembre 2020 à septembre 2021

(chèque séparé à l'ordre du C.Y.E., accompagné du bulletin d'adhésion p. 11)

Adhérent 18 € Professeur 24 €

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

Les acomptes ne seront pas encaissés avant la première date prévue pour chaque cours.

Date

Signature

ACADÉMIE DE YOGA • 18, Rue Victor Leydet • 13100 AIX-EN-PROVENCE

Tél. 06 78 52 02 41 • aca.yoga@wanadoo.fr

www.academie-de-yoga.fr