A man in white pants is performing a yoga pose on a mat by the water at sunrise. He is standing with his back to the camera, arms raised in a prayer position. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water. The sky is a mix of blue and orange. On the left side, there are stylized white tree branches.

CONSERVATOIRE DU  
Yoga

Saison 2017/2018  
[www.conservatoireduyoga.net](http://www.conservatoireduyoga.net)

# 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<sup>e</sup>  2<sup>e</sup>  3<sup>e</sup>  4<sup>e</sup>

## INSCRIPTIONS

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

• **Week-ends à Lyon** - Rue de Créqui

Week-end  Samedi  Dimanche

## ADHÉSION AU C.Y.E. (de septembre 2017 à septembre 2018)

(chèque séparé à l'ordre du C.Y.E., accompagné du bulletin d'adhésion p. 12)

Adhérent  16 € Professeur  22 €

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

Date

Signature

**Les tarifs sont des forfaits, non susceptibles de remboursement partiel en cas d'absence.**

Vous joignez : - un chèque d'acompte de ..... €

- un chèque de solde de..... €

à l'ordre de : Académie de yoga et vous les envoyez avec le bulletin à :

ACADÉMIE DE YOGA • 18, Rue Victor Leydet • 13100 AIX-EN-PROVENCE  
Tél. 06 78 52 02 41 (attention nouveau numéro) • aca.yoga@wanadoo.fr  
[www.academie-de-yoga.fr](http://www.academie-de-yoga.fr)

CONSERVATOIRE DU  
yoga



**Boris Tatzky** est directeur des écoles professionnelles 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). Formateur d'enseignants en France, en Allemagne et en Italie, il utilise une pédagogie active centrée sur la transmission des pratiques liées aux textes fondamentaux du Hatha-Yoga. Il a été vice-président de la FNEY et il est également l'auteur de très nombreux articles dans les revues professionnelles du Yoga.

[www.boristatzky.fr](http://www.boristatzky.fr)

## LE C.Y.E. VOUS PROPOSE :

- Des **cours hebdomadaires** à Aix-en-Provence, Lyon, Marseille et Valence.
- Deux écoles de **formation professionnelle** à Aix-en-Provence et à Lyon.
- Des stages professionnels de **post-formation** à Aix-en-Provence, Lyon, Paris et Rome.
- Un **site web** : [www.conservatoireduyoga.net](http://www.conservatoireduyoga.net)
- Une **lettre de documentation** semestrielle, *Le Point Source*, adressée par mail.
- Des séries de **conférences**, à Aix-en-Provence, Lyon, Milan, Munich, Paris et Rome.
- Pendant toute l'année, des **séminaires** du Yoga de l'Énergie de tous niveaux : débutant, perfectionnement, formation professionnelle et post-formation.

# JOURNÉES PARIS

[ Rue des Archives ]



## LA PÉDAGOGIE DANS L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

### PRATIQUE

La pédagogie est au cœur d'une pratique posturale juste et adaptée à chacun. Le rôle de l'enseignant est d'accompagner chaque élève dans la posture pour qu'il découvre à son rythme, et par lui-même, celle qui lui convient le mieux. Nous verrons ensemble les *Asana* les plus représentatifs du Hatha-Yoga. Nous chercherons comment trouver l'équilibre entre "fermeté et douceur" pour rendre la pratique la plus efficace possible dans cette étroite relation entre développement intérieur et qualité pédagogique.

### THÈME DES CONFÉRENCES

"La relation d'enseignant à élève dans les textes"

### INTERVENANTS

- Pratique : Cécile BEAUDIN
- Conférences : Gisèle SIGUIER-SAUNÉ

### DATES

- 17 Novembre 2017
- 12 Janvier 2018
- 9 Mars 2018

### MODALITÉS

- **Où** : 34, Rue des Archives – 75004 PARIS (Métro Hôtel de Ville)
- **Combien** : Pour les 3 journées : **330 €**
- **Quand** : De 10h à 16h45
- **Comment** : **ATTENTION**  
INSCRIPTION AUPRÈS DE CÉCILE BEAUDIN – Tél. : 06 83 30 25 12  
yoga@cecilebeaudin.fr ou via le site : [www.academie-yogalyon.fr](http://www.academie-yogalyon.fr)

*N'oubliez pas votre tapis de yoga.*

# COURS PARIS

[ Rue des Archives ]



## LES 12 CHAKRA ÉVEIL DE LA CONSCIENCE/ÉNERGIE suivant l'enseignement de Yogi KUMBHARI PAVA

### PRATIQUE

Les *Chakra* sont associés à des niveaux personnels d'acuité de la Conscience et d'équilibre des énergies vitales. Outre les *Sept Chakra* classiques, cinq autres sont considérés comme essentiels dans la recherche d'une plénitude intérieure. Tous correspondent à des possibilités d'équilibre énergétique et de réalisation d'une harmonie profonde entre le plus dense et le plus subtil de notre Être. Ils permettent également une progression dans les différents niveaux du Hatha-Yoga. Nous les exercerons avec des postures, des souffles, des sons et des symboles qui leurs seront spécifiques.

INTERVENANT • Boris TATZKY

DATES • 2017 : 20 Octobre – 24 Novembre - 15 Décembre  
• 2018 : 09 Février – 23 Mars – 11 Mai

### MODALITÉS

- **Où** : 34, Rue des Archives – 75004 PARIS (Métro Hôtel de Ville)
- **Combien** : Pour les 6 rencontres : **420 €**
- **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 du règlement de 420 € à l'ordre de l'Académie de Yoga.

*N'oubliez pas votre tapis de yoga.*



## POST-FORMATION des Écoles Françaises de Yoga et développement personnel

### OBJECTIF DE CES RENCONTRES

#### Post-formation des Ecoles 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 les méthodes de la pédagogie.

### INTERVENANT • Boris TATZKY

**DATES** • 2017 : 28-29 Octobre

• 2018 : 06-07 Janvier – 03-04 Février – 10-11 Mars – 21-22 Avril

- **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.
- **Combien** :
  - 5 journées du samedi ou du dimanche : **495 €** acompte : 245 € / solde : 250 €
  - Les 5 week-ends : **695 €** acompte : 345 € / solde : 350 €
- **Quand** : de 9h à 15h30
- **Comment** : à l'aide du bulletin de la page 2, accompagné des 2 chèques (acompte + solde) libellés à l'ordre de l'Académie de Yoga. Encaissement de l'acompte en septembre et du solde en décembre 2017.

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

**N'oubliez pas votre tapis de yoga.**

## PURIFICATIONS et VITALITÉ KRIYÂ KARANA

La **Hatha-Yoga Pradîpikâ** propose un ensemble d'exercices pour fortifier notre vitalité, physique et mentale. Ces techniques considérées comme des nettoyages de l'organisme, recherchent à la fois un regain de vitalité et une meilleure aptitude à la concentration.

Nous nous avancerons dans cette direction grâce à la pratique progressive de 12 postures essentielles et d'un enchaînement de 18 mouvements spécifiques à ce thème (*Kriyâ Karana*) La pédagogie utilisée proposera un ajustement pour chaque personne.

### CONFÉRENCE

•  
Éléments de purification  
dans les textes traditionnels  
du yoga.

### CONFÉRENCE

•  
Les méditations  
dans les textes du Hatha-Yoga :  
*Hatha-Yoga-Pradîpikâ*,  
*Gheranda Samhitâ*,  
*Goraksha-Shataka*.

# FORMATION PROFESSIONNELLE

## Développement personnel



EFYSE

NOS ÉCOLES sont membres de l'Union Nationale de Yoga (Paris) et agréées par l'Union Européenne des Fédérations de Yoga (Bruxelles).

LES FORMATEURS sont tous certifiés par la Fédération Nationale des Enseignants de yoga.



EFYL

### FORMATION PROFESSIONNELLE

Elle permet de développer le sens de la transmission en procurant aux participants les moyens pédagogiques appropriés.

- L'attestation de formation professionnelle obtenue dans ces écoles ouvre de plein droit 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.
- Étude de la symbolique 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.



### École Française de Yoga du Sud-Est

04 42 27 92 20  
aix@ecoleyoga-aix.net  
ou aca.yoga@wanadoo.fr

#### FONDATION VASARELY

13090 Aix-en-Provence

- 2017 • 14-15 Octobre • 18-19 Novembre  
• 09-10 Décembre / 2018 • 17-18 Février  
• 17-18 Mars • 14-15 Avril • 26-27 Mai

**STAGE DES ÉCOLES :** 2 au 7 juillet 2018  
(Priorité aux élèves de 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> années)

#### POST FORMATION

##### DHÂRANÂ et DHYÂNA

Pédagogie et expérience de la méditation selon le Hatha-Yoga.

##### Pratique

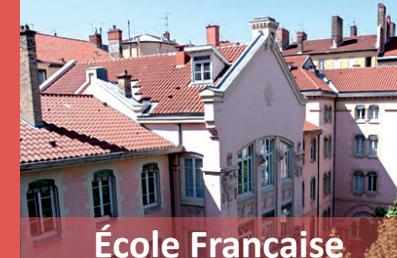
La méditation est la pratique principale vers laquelle convergent toutes les disciplines du Hatha-Yoga. Les postures et les contrôles du souffle ouvrent à cette intériorité.

La pédagogie utilisera une progression, depuis le niveau débutant en méditation jusqu'à l'approfondissement de cet état de conscience, basée sur la différence entre les concentrations préparatoires et la méditation.

##### Conférences

Raphaël Voix (CNRS) et J.-M. Creisméas (docteur en études indiennes).

- Pour les anciens élèves de l'EFYSE/EFYL : 695 € /les 7 samedis (la journée du dimanche étant offerte)
- Pour les élèves d'autres écoles de formation : 995 € /les 7 samedis (la journée du dimanche étant incluse)



### École Française de Yoga de Lyon

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

#### ESPACE OUEST LYONNAIS

6, Rue Nicolas Sicard – 69005 LYON

- 2017 • 7-8 Octobre • 25-26 Novembre  
2018 • 27-28 Janvier • 17-18 Février  
• 17-18 Mars • 07-08 Avril • 02-03 Juin

**STAGE DES ÉCOLES :** 2 au 7 juillet 2018  
(Priorité aux élèves de 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> années)

#### POST FORMATION

##### L'Escale Lyonnaise

100, Rue de Créqui – 69006 LYON

##### Thème du samedi :

**PURIFICATIONS ET VITALITÉ –  
KRIYÂ KARANA**

##### Thème du dimanche :

**DHÂRANÂ et DHYÂNA**

##### • Dates et modalités :

indiquées  
page 6.

## ACADÉMIE DE YOGA D'AIX-EN-PROVENCE

### COURS INDIVIDUELS (consultez le site : [www.academie-de-yoga.fr](http://www.academie-de-yoga.fr))

Dans le cheminement proposé par le Yoga, il est parfois utile de recevoir ponctuellement un enseignement individuel afin de progresser dans les disciplines physiques et spirituelles du Hatha-Yoga et de pouvoir dialoguer sur les questions qui surgissent au cours de l'enseignement. Boris TATZKY propose des cours individuels aux professeurs de yoga, formés dans nos écoles professionnelles.

Les demandes doivent être envoyées par écrit à l'Académie de yoga en détaillant précisément les domaines que vous souhaitez approfondir.

### 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** ❧ (A) Débutants / (B) Perfectionnement / (M) Approfondissement du souffle - Exercice des sonorités sanskrits - Philosophie - Méditation.

Lundi	10h (A)	11h (M) initiation	12h30 (A)		17h15 (A)	18h20 (B)	19h20 (M)
Mardi	10h (B)	11h (M)	12h30 (B)	15h (A)	17h15 (A)	18h20 (B)	19h20 (A)
Mercredi	10h30 (A/B)			16h Enfants	17h15 (A)	18h20 (B)	19h20 (M)
Judi	10h30 (A)		12h30 (B)		17h30 (A)	18h30 (B)	
Vendredi		11h (AB)	12h30 (A)		17h15 (A)		

RENSEIGNEMENTS : Tél. 04 42 27 92 20 / Mail : [aca.yoga@wanadoo.fr](mailto:aca.yoga@wanadoo.fr)

### Complétez vos informations grâce à nos sites :

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



## WEEK-ENDS À CHARTRES

### MUDRÂ et BANDHA

Placés au cœur des pratiques Tantriques du Hatha-Yoga, les *Mudrâ* et les *Bandha* procurent une amélioration particulièrement efficace des effets des *âsana* et des *prânâyâma*. Nous verrons comment et dans quelles conditions les utiliser avec un ajustement personnalisé.

### DATES & INTERVENANTS

- 25-26 Novembre 2017 ..... Boris TATZKY
- 17-18 Mars 2018 ..... Michèle CALENDRON

**TARIFS** • Cours et location salle par week-end : **125 €**

- Hébergement (nuit + petit-déjeuner), **entre 46 et 70 €**, à régler sur place.

### RENSEIGNEMENTS

- Michèle Calendron : 02 37 35 33 17 / [michele.calendron@gmail.com](mailto:michele.calendron@gmail.com)



## Académie de Yoga d'Alsace

## WEEK-END À STRASBOURG

### Les GRANTHI

Dans le Hatha-Yoga, les *Granthi* correspondent à trois lieux intérieurs, le ventre, le cœur et le cerveau, dans lesquels les *yogin* cherchent à développer Harmonie, Énergie et Concentration.

Nous pratiquerons une pédagogie très progressive avec un ensemble de techniques posturales, respiratoires et mentales, issues du Hatha-Yoga. Nous développerons et commenterons la réalisation des trois états intérieurs propres à ce thème : se recentrer, s'équilibrer et se relier.

### DATE & INTERVENANT

- 13-14 Janvier 2018 ..... Boris TATZKY

**TARIFS** • Cours et location de la salle : **110 €** • Cotisation associative : **15 €**

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS (à partir du 04/09/2017)

- Violaine GERSANOIS : 06 89 99 83 66 – [v.gersanois@orange.fr](mailto:v.gersanois@orange.fr)
- Marie-Hélène WICKER : 06 07 79 76 35 – [mh.wicker@orange.fr](mailto: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 e-mail.

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

Inscription annuelle : de Septembre 2017 à Septembre 2018

M, Mme, Mlle .....

Prénom .....

Profession .....

Adresse .....

CP ..... Ville .....

Tél. ....

Date de naissance .....

E-mail (en majuscule) .....

❖ Vous êtes ENSEIGNANT de yoga, vous réglez la cotisation annuelle de **22 €**

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 **16 €**

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**