

# YOGA

## École de post-formation professionnelle

## Boris TATZKY

2025



École de post-formation professionnelle Boris TATZKY-EI  
13 rue des Bernardines - 13100 Aix-en-Provence  
Mail : [aca.yoga@wanadoo.fr](mailto:aca.yoga@wanadoo.fr) / [www.boristatzky.fr](http://www.boristatzky.fr)



**Boris TATZKY** a découvert le Yoga grâce à sa rencontre avec Roger Clerc en 1963.

Il a régulièrement approfondi sa formation par 26 séjours d'étude

en Inde, notamment auprès de TKV Desikachar.

Formateur d'enseignants, conférencier dans plusieurs écoles européennes, et directeur de l'École Professionnelle d'Auvergne Rhône-Alpes, il propose une pédagogie du Yoga progressive, adaptable à chaque personne et respectueuse des sources traditionnelles indiennes.

Auteur de : *Le souffle, énergie du yoga*, paru au courrier du livre, Paris.

## **BORIS TATZKY propose**

- Une école fédérale de formation professionnelle d'enseignants de Yoga à Lyon, EFYARA.
- Des post-formations d'enseignants de Hatha-Râja-Yoga :
  - en séminaire résidentiel de 6 jours .
  - en week-end à Aix-en-Provence, à Lyon à Paris.
- Des cours hebdomadaires en visio.  
(voir [www.boristatzky.fr](http://www.boristatzky.fr))
- Des conférences à Aix-en-Provence, Lyon et Paris.
- Un site web : [www.boristatzky.fr](http://www.boristatzky.fr)

**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**

# MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX SÉMINAIRES

## PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

Ces séminaires de post-formations s'adressent :

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

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, anatomique, physiologique, postural, respiratoire et méditatif.

Le programme de chaque séminaire vise à fournir aux professeurs de yoga les connaissances théoriques et pratiques afin qu'ils puissent les appliquer dans leurs propres cours.

## MODALITÉS DE RÈGLEMENT

Les tarifs de la pédagogie comprennent les cours et les frais annexes (collaborateurs, secrétariat, informatique, location de salle, etc.).

Sur demande, une réduction est accordée aux personnes ayant de réelles difficultés financières.

Imprimez et envoyez votre bulletin accompagné des acomptes séparés (cours + hébergement) correspondant au séminaire de votre choix, en précisant le lieu et la date choisie.

### Règle de désistement par écrit :

**Deux mois** ou plus avant le début du séminaire, remboursement total de l'acompte / **Plus d'un mois** avant le début du séminaire : abandon de la moitié de l'acompte / **Moins d'un mois** avant le début du séminaire : abandon de l'acompte en totalité.

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

Pour tous renseignements complémentaires,  
contactez-nous au 06 70 31 27 27 / [aca.yoga@wanadoo.fr](mailto:aca.yoga@wanadoo.fr)

# CARRY-LE-ROUET



Du samedi 19 avril 2025 [ accueil 15 heures ]

au jeudi 24 avril 2025 [ après le déjeuner ]

**BORIS TATZKY**, formateur d'enseignants de Yoga

## **KRIYÂ - MUDRÂ – BANDHA**

**Renforcer l'Énergie vitale et développer une plénitude intérieure**

Les pratiques des *kriyâ*, *mudrâ* et *bandha* sont des clés essentielles pour l'efficacité énergétique du Hatha-Râja Yoga. Exercées avec minutie et ajustements, ces *mudrâ* bonifient tous les résultats et permettent également de nouvelles réalisations. Avec une pédagogie progressive, nous détaillerons 25 d'entre elles et apprendrons à bien les intégrer dans les principales techniques classiques avec comme objectif de parfaire leur utilisation et d'en améliorer individuellement les effets.

**COURS et frais annexes: 760 €**

**Acompte séminaire: 360 €** à l'ordre de Boris Tatzky

**HÉBERGEMENT en pension complète:**

Chambre double ..... 438,00 €

Chambre individuelle ..... 615,00 €

**Acompte hébergement : 250 €** à l'ordre de Miléade  
(bulletin p. 13)

## **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.*



# CARRY-LE-ROUET

**Du dimanche 22 juin 2025** [ accueil 15 heures ]

**au vendredi 27 juin 2025** [ après le déjeuner ]

**BORIS TATZKY**, formateur d'enseignants de Yoga

## **PARINÂMA**

### **Établir les fondements d'une évolution personnelle positive**

L'orientation majeure du Yoga est de proposer une amélioration dans tous les plans de l'être : physique, mental et spirituel. Le fondement de cette expérience dans ces trois plans se situe dans la transformation intérieure obtenue grâce à une judicieuse pratique des *âsana*. En effet chacune d'elles peut comporter cinq niveaux complémentaires de réalisation : la précision technique, l'ajustement personnel, le souffle apaisant, l'éveil de l'énergie et la méditation dans la posture.

Nous progresserons dans ces cinq paliers en utilisant et en ajustant les méthodes essentielles du Hatha-Râja Yoga pouvant stimuler l'évolution positive de chaque personne.

**COURS et frais annexes: 760 €**

**Acompte séminaire: 360 € à l'ordre de Boris Tatzky**

### **HÉBERGEMENT en pension complète :**

Chambre double ..... 505,00 €

Chambre individuelle ..... 725,00 €

**Acompte hébergement : 250 € à l'ordre de Miléade**  
(bulletin p. 13)

### **CARRY-LE-ROUET, Village Club Miléade**

*Les pieds dans l'eau, dans une belle calanque au bord de la Méditerranée avec une plage privée en galets, ce village de vacances vous accueille au sein d'une pinède de 5 hectares. Grande piscine, espace aqua-détente (prévoir maillot de bain), tennis et parcours aventure. Les logements sont confortables et la nourriture variée est servie en buffet.*



# HAUT-FOREZ

**Du dimanche 29 juin 2025** [ accueil 15 heures ]

**au vendredi 4 juillet 2025** [ après le déjeuner ]

**CÉCILE BEAUDIN**, formatrice d'enseignants de Yoga

**JOSEPH GOURCY**, formateur d'anatomie et physiologie,  
kinésithérapeute

## LES MOUVEMENTS DE L'ÉNERGIE

Tout est mouvement d'énergie dans l'univers et par analogie dans notre corps. La pédagogie du Yoga de l'énergie est celle du Hatha-Râja Yoga. Elle nous propose, outre la voie de l'effort contrôlé visant à apaiser nos dualités, celle du centrage et de l'ouverture spirituelle par le processus de la « Liaison aux Sources ». Avec Joseph, nous chercherons à mieux comprendre le principe, dans les chaînes musculaires, des mouvements corporels et des attitudes mentales qu'elles impliquent.

Nous utiliserons les exercices spécifiques de la série du *Yogi Naropa*, les trajets de circulation de l'énergie pour mettre en action ces mouvements en nous.

**COURS et frais annexes: 760 €**

**Acompte séminaire: 370 €** à l'ordre de Cécile Beaudin

**HÉBERGEMENT en pension complète :**

Chambre double ..... **454,00 €**

Chambre individuelle ..... **554,00 €**

**Acompte hébergement : 250 €**

à l'ordre de Accueil à Goutelas (bulletin p. 14)

## 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](mailto:yoga@cecilebeaudin.fr)



# HAUT-FOREZ

**Du dimanche 6 juillet 2025** [ accueil 15 heures ]  
**au vendredi 11 juillet 2025** [ après le déjeuner ]

**BORIS TATZKY**, formateur d'enseignants de Yoga

## **PRÂNA VINYÂSA**

### **La grande circulation des énergies vitales**

Chaque posture du Hatha-Râja Yoga détermine une influence spécifique dans le mouvement du souffle vital à l'intérieur du corps (*Prâna*). Connaître et apprendre à bien faire circuler cette énergie en fonction de la spécificité de la posture, stimule la vitalité, l'équilibre intérieur et développe une stabilité de l'esprit.

Nous expérimenterons ce processus en nous appuyant sur 24 postures représentatives du Hatha-Râja Yoga.

Chaque cours se conclura par une méditation à visée spirituelle en se reliant aux sources lumineuses de l'Énergie.

**COURS et frais annexes: 760 €**

**Acompte séminaire: 370 €** à l'ordre de Boris Tatzky

### **HÉBERGEMENT en pension complète :**

Chambre double ..... **454,00 €**

Chambre individuelle ..... **554,00 €**

**Acompte hébergement : 250 €**

à l'ordre de Accueil à Goutelas (bulletin p. 14)

## **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.*



# VIVIERS-SUR-RHÔNE

**Du dimanche 27 juillet 2025** [ accueil 15 heures ]  
**au vendredi 1<sup>er</sup> août 2025** [ après le déjeuner ]

**BORIS TATZKY**, formateur d'enseignants de Yoga

## **DHYÂNA**

### **Méditer dans le corps, le souffle, la Lumière**

Selon Krishnamurti, « *La méditation est l'art majeur de la conscience* ». La science moderne a confirmé les nombreux bienfaits de la méditation sur le cerveau. Reliés aux 4 niveaux de méditation décrits dans le Hatha Yoga, nous nous préparons avec des pratiques classiques de postures et de contrôle du souffle. Sans se limiter aux postures assises, nous apprendrons la réalisation de l'état de méditation dans les mouvements, les postures immobiles, les contrôles du souffle/énergie et la stabilité de l'attention dans la Lumière.

**COURS et frais annexes : 750 €**

**Acompte séminaire : 340 €** à l'ordre de Boris Tatzky

### **HÉBERGEMENT en pension complète**

Chambre double standard ..... **375 €**

Chambre double supérieure ..... **435 €**

Chambre individuelle standard ..... **489 €**

Chambre individuelle supérieure ..... **631 €**

**Acompte hébergement : 250 €** à l'ordre de l'Hostellerie Charles de Foucauld (bulletin p. 14)

### **HOSTELLERIE CHARLES DE FOUCAULD**

*L'Hostellerie Charles de Foucauld, au charme atypique, est située dans un ancien séminaire du XVII<sup>e</sup> 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.*





**Du dimanche 24 août 2025** [ accueil 15 heures ]  
**au vendredi 29 août 2025** [ après le déjeuner ]

**BORIS TATZKY**, formateur d'enseignants de Yoga

### **DHÂRANÂ**

#### **Trois méthodes pour développer la faculté d'être au présent**

La concentration est capitale pour la qualité de notre présence à la vie. Elle est la clé structurante des enseignements légués par la tradition du yoga. Nous apprendrons à l'exercer et à la maîtriser en mettant en place dans chaque exercice trois degrés progressifs de mobilisation des facultés d'attention (*Indriya*).

Cette mobilisation sera mise en œuvre dans des enchaînements, des postures, des contrôles du souffle et des techniques spécifiques au Hatha-Râja Yoga, permettant à chaque personne d'accroître au quotidien sa faculté d'attention.

**COURS et frais annexes: 750 €**

**Acompte séminaire: 340 €** à l'ordre de Boris Tatzky

#### **HÉBERGEMENT en pension complète**

Chambre double standard ..... **375 €**

Chambre double supérieure ..... **435 €**

Chambre individuelle standard ..... **489 €**

Chambre individuelle supérieure ..... **631 €**

**Acompte hébergement : 250 €** à l'ordre de l'Hostellerie Charles de Foucauld (bulletin p. 14)

#### **HOSTELLERIE CHARLES DE FOUCAULD**

*L'Hostellerie Charles de Foucauld, au charme atypique, est située dans un ancien séminaire du XVII<sup>e</sup> 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.*



**Du lundi 20 octobre 2025** [ accueil 15 heures ]  
**au samedi 25 octobre 2025** [ après le déjeuner ]

**CÉCILE BEAUDIN**, formatrice d'enseignants de Yoga  
**JOSEPH GOURCY**, formateur d'anatomie et physiologie,  
kinésithérapeute

### **FLUIDITÉ PHYSIQUE ET AGILITÉ MENTALE**

Grâce à la pratique des techniques classiques du Hatha-Râja Yoga vécue dans la pleine conscience de l'instant présent, nous retrouverons notre vitalité physique et notre promptitude mentale. Nous utiliserons des enchaînements, des postures tenues reliées au souffle contrôlé et des *prânâyama* spécifiques au centrage pour mieux nous ouvrir à l'état méditatif. Grâce à une meilleure connaissance anatomique et physiologique de nous-même, nous pourrons harmoniser la fluidité de nos chaînes musculaires et l'agilité mentale, sources de joie intérieure.

**COURS et frais annexes: 760 €**

**Acompte séminaire : 370 €** à l'ordre de Cécile Beaudin

### **HÉBERGEMENT en pension complète :**

Chambre double ..... **454,00 €**

Chambre individuelle ..... **554,00 €**

**Acompte hébergement : 250 €**

à l'ordre de Accueil à Goutelas (bulletin p. 14)

### **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](mailto:yoga@cecilebeaudin.fr)**



# CÔTE BLEUE

Du dimanche 26 octobre 2025 [ accueil 15 heures ]

au vendredi 31 octobre 2025 [ après le déjeuner ]

**BORIS TATZKY**, formateur d'enseignants de Yoga

**JEAN-MICHEL CREISMÉAS**, docteur en études indiennes.

## **HATHA YOGA PRADÎPIKÂ**

### **Comprendre – Expérimenter – Transmettre**

La *Hatha-Yoga-Pradîpikâ* est reconnue comme un texte de référence du Hatha-Yoga traditionnel. Elle éclaire toutes les méthodes du yoga actuel qui en sont issues. Pour mettre en œuvre correctement les techniques qu'elle propose, en les ajustant aux conditions de l'époque moderne, il est essentiel de comprendre le sens du texte voulu par son auteur, Svâtâmârâma. La proposition est d'expérimenter de manière progressive les différentes pratiques du Hatha-Râja Yoga, des plus simples aux plus exigeantes : *mantra*, *âsana*, *prânâyâma*, *mudrâ*, *nâda-anusandhâna*, *dhyâna*. La synergie et la cohérence des techniques seront particulièrement mises en évidence afin de pouvoir mieux les réaliser et les transmettre.

**COURS et frais annexes: 760 €**

**Acompte séminaire: 360 € à Boris Tatzky**

**HÉBERGEMENT en pension complète :**

Chambre double ..... 438,00 €

Chambre individuelle ..... 615,00 €

**Acompte hébergement : 250 € à l'ordre de Miléade**  
(bulletin p. 13)

### **CARRY-LE-ROUET, Village Club Miléade**

*Les pieds dans l'eau, dans une belle calanque au bord de la Méditerranée avec une plage privée en galets, ce village de vacances vous accueille au sein d'une pinède de 5 hectares. Grande piscine, espace aqua-détente (prévoir maillot de bain), tennis et parcours aventure. Les logements sont confortables et la nourriture variée est servie en buffet.*

# DATES DES WEEK-ENDS DE POST-FORMATION AIX, LYON et PARIS

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.

## **AIX-EN-PROVENCE**

Domaine de Petite, 16 Route Saint-Chamas – 13450 Grans

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

## **LYON**

Résidence Otélia, 200 Avenue Berthelot – 69007 Lyon

- 15 et 16 novembre 2025
- 24 et 25 janvier 2026
- 14 et 15 mars 2026
- 11 et 12 avril 2026
- 6 et 7 juin 2026

## **PARIS**

34 rue des Archives – 75004 Paris

- 17 octobre 2025
- 28 novembre 2025
- 30 janvier 2026
- 27 mars 2026
- 12 juin 2026

Les thèmes et modalités des week-ends vous parviendront vers mai 2025.

# INSCRIPTION & HÉBERGEMENT SÉMINAIRES 2025 **CARRY-LE-ROUET**

M.    Mme    Mlle

Nom: .....

Prénom: .....

Date de naissance: .....

Profession: .....

Adresse: .....

.....

Tél.: .....

Mail (en majuscule): .....

Je suis pratiquant de Yoga depuis: .....

Je suis enseignant de Yoga certifié  
depuis: ..... par: .....

## JE M'INSCRIS POUR LE SÉMINAIRE À CARRY-LE-ROUET

*(un bulletin par séminaire)*    AVRIL  
 JUIN  
 OCTOBRE

**ACOMPTE POUR LE SÉMINAIRE CHOISI: ..... €**  
à l'ordre de Boris TATZKY

**Attention:** Pour les séminaires pris en charge, veuillez demander par mail votre dossier et prévoir 10 % 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 (cours + hébergement) à**  
Cécile BEAUDIN – 1 route de Saint Romain  
69660 COLLONGES-AU-MONT-D'OR

# INSCRIPTION & HÉBERGEMENT SÉMINAIRES 2025 À GOUTELAS OU VIVIERS

M.    Mme    Mlle

Nom: .....

Prénom: .....

Date de naissance: .....

Profession: .....

Adresse: .....

Tél.: .....

Mail (en majuscule): .....

Je suis pratiquant de Yoga depuis: .....

Je suis enseignant de Yoga certifié  
depuis: ..... par: .....

**JE M'INSCRIS POUR LE SÉMINAIRE À: (un bulletin par séminaire)**

LIEU: ..... DATE: .....

**ACOMPTE POUR LE SÉMINAIRE CHOISI: ..... €**

à l'ordre de Boris TATZKY ou Cécile BEAUDIN

**Attention:** Pour les séminaires pris en charge, veuillez demander par mail votre dossier et prévoir 10 % 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 ACCUEIL À GOUTELAS ou  
HOSTELLERIE CHARLES DE FOUCAULD

Chambre double avec .....

Chambre individuelle

Date ..... Signature

**Envoyez ce bulletin avec les 2 acomptes (cours + hébergement) à  
Cécile BEAUDIN – 1 route de Saint Romain  
69660 COLLONGES-AU-MONT-D'OR**

# CONSERVATOIRE DU YOGA

## ADHÉSION – ANNÉE 2025

### ET ABONNEMENT AU « POINT SOURCE »

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, par mail, le "Point Source", notre lettre semestrielle d'information du Conservatoire, qui contient des études posturales et philosophiques.

M.    Mme    Mlle

Nom: .....

Prénom: .....

Profession: .....

Date de naissance: .....

Adresse: .....

.....

Tél.: .....

Mail (en majuscule): .....

#### VOUS ÊTES ENSEIGNANT DE YOGA

Cotisation annuelle **27 €** (à régler à l'ordre du CYE)

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

Organisez-vous des Séminaires?    OUI    NON

Avez-vous un site web?    OUI    NON

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

#### VOUS ÊTES PRATIQUANT 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**