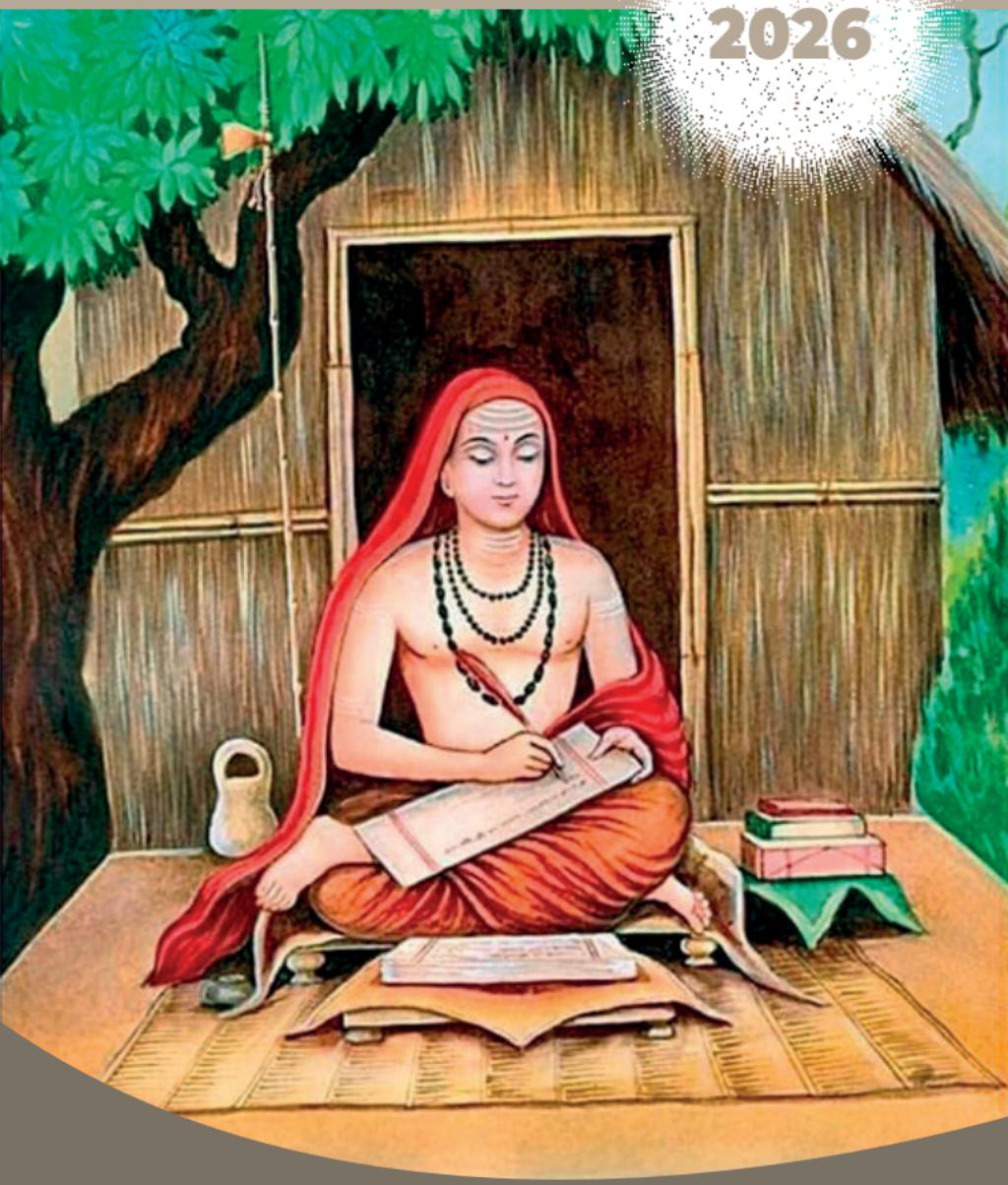


# YOGA

## École de post-formation professionnelle

### Boris TATZKY

2026



École de post-formation professionnelle Boris TATZKY-EI  
13 rue des Bernardines - 13100 Aix-en-Provence  
Mail: 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 de nombreux 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 et à Lyon.
- Des cours hebdomadaires en visio (voir [www.boristatzky.fr](http://www.boristatzky.fr)).
- Des conférences à Aix-en-Provence et Lyon.
- 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 les meilleures conditions possibles pour les accueillir en respectant leurs besoins spécifiques.

## 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 qu'ils pourront 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.).

Une réduction est accordée sur demande aux personnes ayant de réelles difficultés financières.

Imprimez et envoyez votre bulletin – accompagné des acomptes par deux chèques 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 pour les cours et votre hébergement 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**



# Pâques VIVIERS (07)

Du samedi 4 avril 2026 [ accueil à 15h30 ]

au jeudi 9 avril 2026 [ après le déjeuner ]

**BORIS TATZKY**, formateur d'enseignants de Yoga  
Référent pédagogique de l'EFYARA

## CORPS, SONS, SOUFFLE ET MENTAL – MANTRA MARGA

Nous renouvelerons nos pratiques grâce à une utilisation spécifique du son dans les exercices du Hatha Râja Yoga :

- Initier à la pédagogie progressive des Mantra, dans les trois modes, à voix haute, murmurée, silencieuse.
- Utiliser les sons spécifiques émis mentalement pour renforcer les effets produits pendant la pratique des principales postures (Âsana) du Hatha-Yoga.
- Améliorer l'art de rythmer le souffle grâce aux Mantra silencieux, liés à la respiration
- Réaliser la liaison aux sources de l'Énergie selon l'enseignement de Roger Clerc, source de joie et de vitalité en Râja Yoga.

**COURS et frais annexes: 750 €**

**Acompte séminaire: 350 €** à l'ordre de Boris Tatzky

## HÉBERGEMENT en pension complète:

Chambre double standard ..... 386,58 €

Chambre double supérieure ..... 441,20 €

Chambre individuelle standard ..... 507,70 €

Chambre individuelle supérieure .... 654,95 €

**Acompte hébergement: 250 €** à l'ordre de l'Hostellerie Charles de Foucauld (bulletin p. 12)

## HOSTELLERIE CHARLES DE FOUCAUD

L'Hostellerie Charles de Foucauld, avec beaucoup de charme, est située dans un ancien séminaire du XVII<sup>e</sup> siècle, à l'architecture d'origine préservée. La très belle salle de pratique est particulièrement adéquate pour l'exercice des sons. Les chambres sont modernisées. La nourriture est en buffet.



# Juin-juillet CARRY-LE-ROUET (13)

Du dimanche 28 juin 2026 [ accueil à partir de 15h30 ]  
au vendredi 3 juillet 2026 [ après le déjeuner ]

**BORIS TATZKY**, formateur d'enseignants de Yoga  
Référent pédagogique de l'EFYARA

## ATTÉNUER LES OBSTACLES INTÉRIEURS – LES MARMA

Les Marma sont des points vitaux de rencontre entre le corps, l'énergie et la conscience.

Particulièrement valorisés dans l'Ayurvédâ, ils sont aussi mentionnés dans le texte lié au yoga, le Yoga Yâjnavalkyam.

Les Marma sont des points d'appui, clairs et simples, pouvant accroître la concentration dans les différentes techniques du Hatha-Râja Yoga. Ils atténuent les tensions profondes et équilibrivent les énergies vitales. Associés au corps yogique, ils permettent de comprendre comment articuler la construction des séances de yoga et progresser intelligemment dans la pratique personnelle ainsi que dans la transmission pédagogique.

**COURS et frais annexes: 780 €**

Acompte séminaire: **380 €** à l'ordre de Boris Tatzky

**HÉBERGEMENT en pension complète:**

Chambre double ..... **518 €**

Chambre individuelle ..... **744 €**

Acompte hébergement: **250 €** à l'ordre de Miléade  
(bulletin p. 11)

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

Les pieds dans l'eau, dans une belle calanque au bord de la Méditerranée avec une plage privée de 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.



# Juillet MARCOUX (42)

Du dimanche 5 juillet 2026 [ accueil à 15 heures ]  
au vendredi 10 juillet 2026 [ après le déjeuner ]

**CÉCILE BEAUDIN**, formatrice d'enseignants de Yoga,  
Référente administrative et financière de l'EFYARA

**JOSEPH GOURCY**, formateur d'enseignants de Yoga en  
anatomie et physiologie à l'EFYARA

## ÉQUILIBRE ET VERTICALITÉ

À travers son histoire, le hatha yoga a toujours visé la recherche d'un état d'unité intérieure et d'élévation spirituelle.

Dans cette quête, la posture juste, équilibrée, stable et confortable occupe une part importante. S'ancrer pour mieux s'élever, c'est savoir prendre appui dans ses pieds et savoir redresser sa colonne pour s'ouvrir à plus large que soi-même.

Cet équilibre debout fait appel à plusieurs capacités complexes : vision, oreille interne, proprioception, appuis plantaires et équilibre de nos chaînes musculaires. Points que nous détaillerons avec Joseph lors de conférences et d'ateliers.

Conjointement, nous expérimenterons cette approche de stabilité intérieure, dans son axe vertical, par une pratique classique d'enchaînements, de postures et de *Prânâyâma*. Elle nous mènera vers l'ouverture spirituelle de la liaison aux sources et « l'état de yoga ».

**COURS et frais annexes: 760 €**

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

**HÉBERGEMENT en pension complète:**

Chambre double ..... **479,00 €**

Chambre individuelle ..... **579,00 €**

**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.

Cécile Beaudi n° 06 70 31 27 27 – [yoga@cecilebeaudin.fr](mailto:yoga@cecilebeaudin.fr)



# Juillet **MARCOUX (42)**

Du dimanche 12 juillet 2026 [ accueil à 15 heures ]  
au vendredi 17 juillet 2026 [ après le déjeuner ]

**BORIS TATZKY**, formateur d'enseignants de Yoga  
Référent pédagogique de l'EFYARA

## LA STRATÉGIE – SÂDHANÂ

Nous développerons l'adaptation de la personne dans les différents niveaux d'accomplissement des principales techniques du Hatha-Râja Yoga :

- Préparation avec les mouvements d'éveil de *Naropa*.
- Amélioration dans les cinq niveaux de réalisation de chaque *Âsana*.
- Mise en place de cinq niveaux d'exercice du *Prânâyâma*.
- Ajustement dans trois niveaux de concentration préparant à la méditation.

Cette stratégie permet de progresser individuellement dans le Yoga et aussi de faire évoluer dans un même cours des débutants et des élèves avancés dans la pratique.

**COURS et frais annexes: 770 €**

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

## HÉBERGEMENT en pension complète:

Chambre double ..... **479,00 €**

Chambre individuelle ..... **579,00 €**

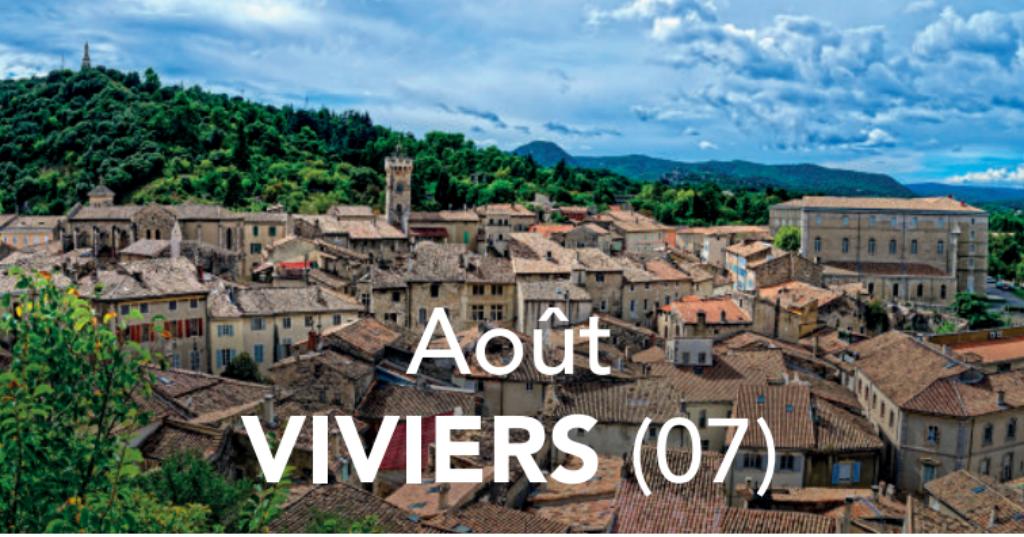
**Acompte hébergement : 250 €**

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.



# Août VIVIERS (07)

Du samedi 1<sup>er</sup> août 2026 [ accueil à 15h30 ]

au jeudi 6 août 2026 [ après le déjeuner ]

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

Référent pédagogique de l'EFYARA

## **RELIER CORPS ET SPIRITUALITÉ – AVASTHÂ CATUSTAYAM**

Évoluer depuis les pratiques physiques vers le contrôle de l'agitation mentale permettra de se recentrer dans son corps afin de créer les conditions d'une ouverture spirituelle de la conscience dans un apaisement intérieur.

La pratique mettra en valeur la relation entre la précision posturale, la conscience du corps et la progression dans les quatre états de méditation mentionnés dans la Hatha Yoga Pradîpîka (Avasthâ catustayam).

Une synergie s'installera, la réalisation des postures affinera les facultés de concentration. La méditation améliorera l'efficacité des âsana.

**COURS et frais annexes: 750 €**

**Acompte séminaire: 350 € à l'ordre de Boris Tatzky**

## **HÉBERGEMENT en pension complète**

Chambre double standard ..... 386,58 €

Chambre double supérieure ..... 441,20 €

Chambre individuelle standard ... 507,70 €

Chambre individuelle supérieure . 654,95 €

**Acompte hébergement: 250 € à l'ordre de l'Hostellerie**

Charles de Foucauld (bulletin p. 12)

## **HOSTELLERIE CHARLES DE FOUCAUD**

L'Hostellerie Charles de Foucauld, avec beaucoup de charme, est située dans un ancien séminaire du XVII<sup>e</sup> siècle, à l'architecture d'origine préservée. La très belle salle, ancienne chapelle, est adéquate pour la pratique.

Les chambres sont modernisées. La nourriture est en buffet.



# Toussaint MARCOUX (42)

Du dimanche 18 octobre 2026 [ accueil à partir de 18 heures ]  
au vendredi 23 octobre 2026 [ après le déjeuner ]

**CÉCILE BEAUDIN**, formatrice d'enseignants de Yoga  
Référente administrative et financière de l'EFYARA

**JOSEPH GOURCY**, formateur d'enseignants de Yoga en  
anatomie et physiologie à l'EFYARA

## ÉVEIL DE L'ÉNERGIE VITALE DANS LES MOUVEMENTS SPIRALES

Spirales et torsions sont des formes souvent présentes dans l'univers. L'équivalence microcosme/macrocosme envisagée dans les textes du yoga nous invite à vivre l'expérience en nous-même de ces mouvements intérieurs.

Nous aborderons ces torsions à la fois dans notre pratique posturale, et dans certains *Prāṇāyāma*. En ateliers nous étudierons la mécanique de ces attitudes corporelles.

Nous créerons ainsi les conditions favorables à l'état de méditation.

**COURS et frais annexes: 770 €**

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

**HÉBERGEMENT en pension complète:**

Chambre double ..... **479,00 €**

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)



# Toussaint CARRY-LE-ROUET (13)

Du dimanche 25 octobre 2026 [ accueil à partir de 15h30 ]  
au vendredi 30 octobre 2026 [ après le déjeuner ]

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

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

## COMPRENDRE – RÉALISER – TRANSMETTRE YOGA YÂJNAVALKYAM

Le traité de yoga de Yâjnavalkya est un texte majeur du Hatha-Yoga qui expose un vaste ensemble de techniques, d'une part en développant chacun des huit auxiliaires des *Yoga-Sûtra* et d'autre part en y insérant des éléments tantriques tels que les dix souffles, les quatorze principaux canaux d'énergie, la concentration sur les cinq éléments ou l'éveil de la Kundalinî.

En suivant la pédagogie du Hatha-Râja Yoga, nous nous exercerons aux techniques proposées par Yâjnavalkya, en nous attachant à les comprendre sur la base du texte dont nous étudierons les passages-clefs, et à les expérimenter de manière progressive et ajustée, afin de pouvoir les transmettre.

**COURS et frais annexes: 790 €**

**Acompte séminaire: 390 € à Boris Tatzky**

**HÉBERGEMENT en pension complète:**

Chambre double ..... 443,00 €

Chambre individuelle ..... 625,00 €

**Acompte hébergement: 250 € à l'ordre de Miléade**  
(bulletin p. 11)

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

Les pieds dans l'eau, dans une belle calanque au bord de la Méditerranée avec une plage privée de 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.

# INSCRIPTION & HÉBERGEMENT

## SÉMINAIRES 2026

### CARRY-LE-ROUET – Village Club Miléade

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)     JUIN-JUILLET (p. 5)  
     TOUSSAINT (p. 10)

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 2026

## VIVIERS – Hostellerie Charles de Foucauld

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 VIVIERS**

(un bulletin par séminaire)  AVRIL (p. 4)  
 AOÛT (p. 8)

**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 HOSTELLERIE CHARLES DE FOUCAUD

- Chambre double avec .....
- Chambre individuelle

**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 2026

### MARCOUX – Château de Goutelas

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 MARCOUX

(un bulletin par séminaire)  JUILLET / Cécile Beaudin (p. 6)

JUILLET / Boris Tatzky (p. 7)

TOUSSAINT / Cécile Beaudin (p. 9)

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 ACCUEIL GOUTELAS

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**

*une page se tourne...*

*Nous avons créé le conservatoire du yoga de l'énergie en 2003 dans un esprit d'ouverture aux différents enseignements du yoga qui se développaient dans notre monde occidental.*

*Vous avez été fidèles durant toutes ces années et nous vous en remercions du fond du cœur. Pour nous, il est temps de refermer la page de ce livre.*

*Nous sommes heureux de vous offrir encore une fois, début janvier 2026, notre dernier « Point Source » sur la magnifique posture d'Ardha Matysendrâsana, qui porte le nom de l'un des fondateurs mythiques du Hatha-Yoga.*

*Ensemble continuons sur le chemin du yoga.*

*Chaleureusement,*

*Boris et Cécile*