Olivier Clair
ÉCOLE DE NÂTHA YOGA

PRATIQUANTS AVERTIS



FORMATION NÂTHA YOGA · MUDRÂ

Formation Mudrâ

Le souffle circule.
Les mudrâ mettent le feu aux poudres.

3 ans	**12 journées**	**3 week-ends**	**20 mudrâ**
en trois périodes, de la technique au rituel	environ une tous les deux mois	récapitulatifs, un par année	dans l'aperçu… et ce n'est que l'aperçu

PROGRAMME & INFORMATIONS PRATIQUES

OLIVIERCLAIR.FR

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Continuer le prânâyâma autrement

Dans cette formation, le mot mudrâ ne désigne pas simplement quelques positions élégantes des doigts. Le programme inclut des gestes, des sceaux, des bandha et des pratiques qui engagent ensemble le souffle, le corps et l'attention.

Traditionnellement, les mudrâ sont la continuité du prânâyâma et précèdent la méditation. D'où une certaine intensité : ce sont des pratiques puissantes, réservées à la pratique personnelle.

UNE CONTINUITÉ

Le souffle circule, le feu prend, l'esprit se pose

D'ABORD

Prânâyâma

Le prânâyâma met les souffles en circulation.

ENSUITE

Mudrâ

Les mudrâ poussent le travail plus loin : ils mettent « le feu aux poudres ».

PUIS

Méditation

La méditation vient après, dans le prolongement de ce travail.

> On peut appeler cela « énergie », « structure subtile », ou simplement constater que ce ne sont pas exactement des exercices destinés à meubler cinq minutes avant le café.

MUDRÂ

Bien plus que des gestes des mains

Gestes, sceaux et bandha

Des techniques qui associent le geste, les contractions et le souffle.

Souffle, corps et attention

Comprendre leur impact sur la structure énergétique et mentale, et les intégrer à sa propre pratique.

TROIS PÉRIODES

Acquérir. Laisser apparaître. Ritualiser.

La formation progresse de l'apprentissage technique des mudrâ vers leur pratique spontanée, puis vers les rituels et les pratiques associées.

01
PÉRIODE

Acquérir

Apprentissage technique des mudrâ, cinq par rencontre, avec un travail dans les tenues à poumons pleins et à poumons vides.

D'abord, on installe précisément les techniques.

02
PÉRIODE

Laisser apparaître

La deuxième période est consacrée aux pratiques spontanées des mudrâ.

Les techniques cessent progressivement d'être une liste à exécuter pour devenir un langage de pratique.

03
PÉRIODE

Ritualiser

La troisième période ouvre le travail vers le domaine des rituels et des pratiques associées.

Les techniques prennent alors place dans une structure plus vaste.

CHAQUE ANNÉE

Un week-end récapitulatif

Trois week-ends récapitulatifs ponctuent le cursus, en plus des douze journées de formation et du travail individuel.

APERÇU DU PROGRAMME

20 mudrâ dans l'aperçu. Et ce n'est que l'aperçu.

Voici une partie des mudrâ étudiés pendant la première période. Les noms comptent moins que la précision avec laquelle les techniques seront progressivement installées.

01 Lauliki mudrâ	02 Yoga mudrâ	03 Shakti chalana mudrâ	04 Jyoti mudrâ
05 Uddiyana mudrâ	06 Shivaprâna mudrâ	07 Mahâ mudrâ	08 Nilakantha mudrâ
09 Bhûcarî mudrâ	10 Yonî mudrâ	11 Ganesha mudrâ	12 Mûla bandha mudrâ
13 Kâkî mudrâ	14 Bhujanginî mudrâ	15 Nabho mudrâ	16 Kâlî mudrâ
17 Vajrolî mudrâ	18 Khecarî mudrâ	19 Mahâvedha mudrâ	20 Bhairavî mudrâ

PREMIÈRE PÉRIODE

Deux tenues pour chaque mudrâ

À poumons pleins

Les mudrâ sont travaillés en rétention, après l'inspiration.

À poumons vides

Ils le sont aussi en suspension, après l'expiration.

Les deux périodes suivantes approfondissent les pratiques spontanées, puis leur intégration dans le travail rituel.

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

Pas pour débuter.
Pas pour les transmettre.

Cette formation s'adresse à qui veut s'enfoncer dans la pratique du yoga.

Une pratique déjà installée

La formation demande une pratique du yoga depuis plusieurs années ; elle n'est pas accessible aux débutants. Elle s'adresse à des pratiquants autonomes, prêts à travailler entre les rencontres.

Une pratique personnelle

Ce sont des pratiques intenses, réservées à la pratique personnelle : elles ne sont pas à enseigner. La formation aide toutefois à comprendre leur impact sur la structure énergétique et mentale.

1

première rencontre pour entrer dans le cursus

ENGAGEMENT

On peut essayer une fois. Ensuite, on choisit.

Cette formation s'adressant à des pratiquants avertis, chacun s'engage, après la première rencontre, à suivre la formation jusqu'au bout. Les journées ne sont pas indépendantes et ne se choisissent pas à la carte.

LA PRATIQUE PERSONNELLE

Un travail individuel entre les rencontres

45 min
à 1h

de pratique personnelle par jour.

ENTRE DEUX RENCONTRES

La technique s'installe dans la durée

Il faut prévoir chaque jour entre trois quarts d'heure et une heure de pratique pour reprendre les mudrâ étudiés et les laisser progressivement devenir un langage de pratique.

ORGANISATION PRATIQUE

Les chiffres, parce qu'il en faut quand même

DURÉE
3 ans
trois périodes

JOURNÉES
12 rencontres
d'une journée

RÉCAPITULATIFS
3 week-ends
un par année

RYTHME
Environ tous les 2 mois
+ travail individuel

PRATIQUE PERSONNELLE
45 min à 1 h / jour

NIVEAU
Pratiquants avertis
plusieurs années de yoga

ENSEIGNANT
Olivier Clair
sur l'ensemble du cursus

SUIVI INDIVIDUEL
Compris
rencontres pour faire le point

LIEU
1116 route de Maraval
83260 La Crau

CONDITIONS FINANCIÈRES

120 €

la rencontre · une journée

180 €

le week-end récapitulatif

TARIF 2026

Adhésion FFEY
Adhésion annuelle à la Fédération Française des Écoles de Yoga, selon le tarif applicable.

Suivi individualisé compris
Les rencontres individuelles pour faire le point sont incluses dans le prix global.

Un engagement sur le cursus
La première rencontre permet d'entrer dans la formation ; ensuite, on s'engage à suivre l'ensemble de la progression.

SUIVI INDIVIDUALISÉ

Trois ans, cela laisse le temps de faire le point

Olivier Clair assure l'ensemble du cursus. Des rencontres individuelles peuvent être organisées entre les rencontres collectives pour faire le point sur la pratique ; elles sont comprises dans le prix de la formation.

QUI TRANSMET CETTE FORMATION ?

Olivier Clair

PROFESSEUR DE NÂTHA YOGA

2001
enseigne le Nâtha Yoga

Une simplicité apparente, un travail bien plus large

J'enseigne le Nâtha Yoga depuis 2001. Les mudrâ tiennent une place importante dans mes formations : leur simplicité apparente cache un travail plus large sur le souffle, l'énergie et l'attention. La formation est assurée entièrement par moi, à La Crau.

> **Un mudrâ n'est pas un geste décoratif.**
> Sa pratique commence quand il devient un support d'expérience.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Avant de mettre le feu aux poudres

- **La formation est-elle accessible aux débutants ?**
  Non. Elle demande plusieurs années de pratique du yoga.
- **Permet-elle d'enseigner les mudrâ ?**
  Non. Ces pratiques intenses sont destinées à la pratique personnelle, pas à la transmission.
- **Combien de temps dure la formation ?**
  Trois ans : douze journées, environ tous les deux mois, trois week-ends récapitulatifs et un travail individuel.
- **Combien pratiquer entre les rencontres ?**
  Il faut prévoir de 45 minutes à une heure de pratique personnelle par jour.
- **Peut-on venir seulement à quelques rencontres ?**
  La première rencontre permet d'entrer dans le cursus ; ensuite, il faut suivre toute la progression.
- **Existe-t-il un suivi individuel ?**
  Oui. Des rencontres individuelles peuvent être organisées ; elles sont comprises dans le prix.

AUTRES FORMATIONS

01
Formation Prânâyâma
Le souffle, ses rythmes et ses suspensions : le prélude naturel aux mudrâ.
olivierclair.fr › Formation

02
Formation Yantra & Mantra
Forme, son, concentration et pratiques ritualisées.
olivierclair.fr › Formation

03
Toutes les formations
L'ensemble des formations longues proposées à La Crau.
olivierclair.fr › Formation

FORMATION MUDRÂ

Le feu aux poudres.
Mais méthodiquement.

Si votre pratique est déjà solide, prenez le temps de lire le programme, puis contactez-moi pour échanger sur votre parcours et vérifier si cette formation vous correspond.

01

Lire le programme

Les trois périodes, les mudrâ étudiés et l'engagement demandé.

02

Faire le point

Votre pratique est-elle installée ? Pouvez-vous lui donner 45 minutes à une heure par jour ?

03

Échanger

Écrivez-moi pour en parler avant de vous engager.

Olivier Clair

ÉCOLE DE NÂTHA YOGA · LA CRAU

Questions, inscription ou simple échange sur votre parcours.

Questions / inscription

contact@olivierclair.fr

www.olivierclair.fr

1116 route de Maraval
83260 La Crau