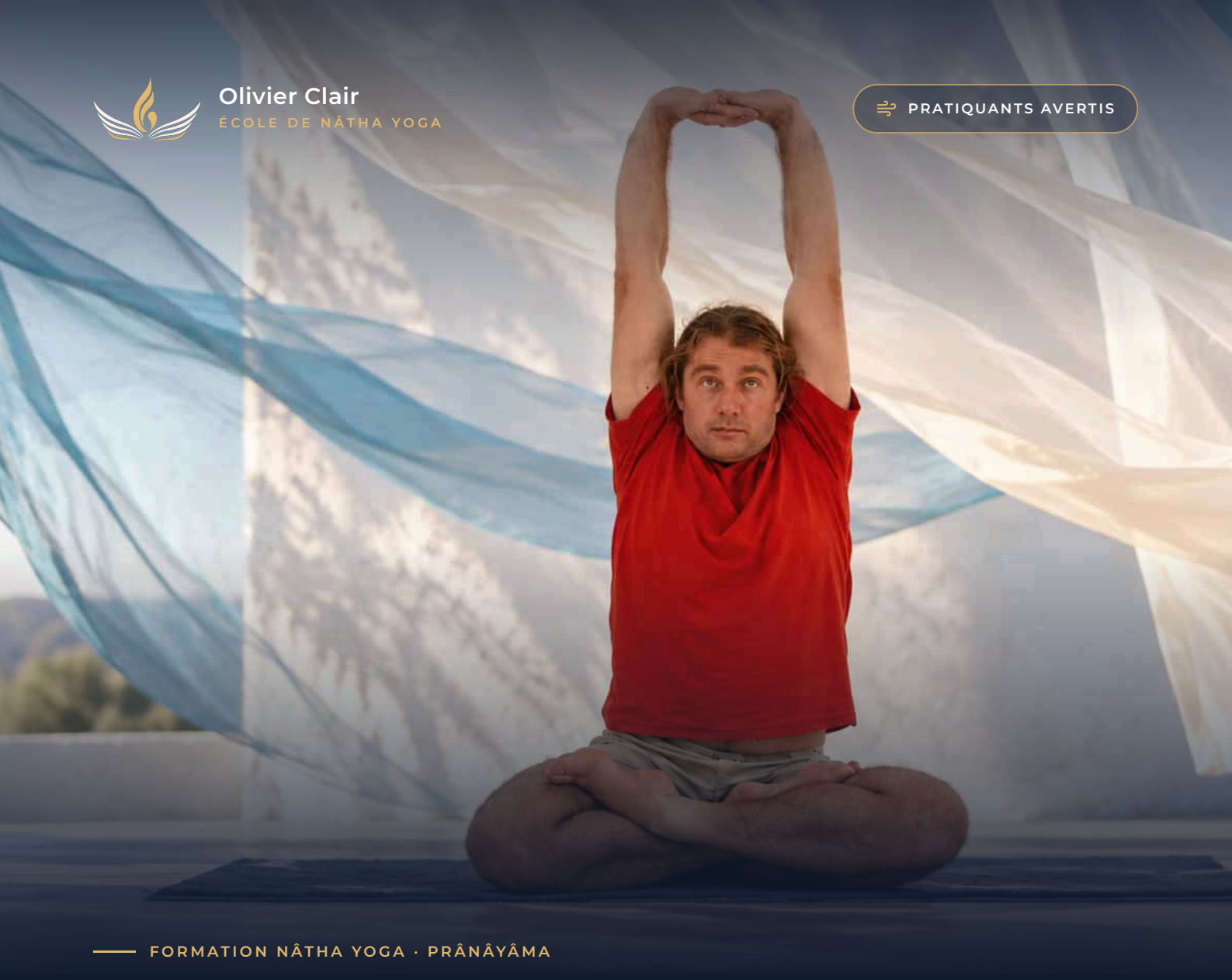
Olivier Clair
ÉCOLE DE NÂTHA YOGA

PRATIQUANTS AVERTIS



FORMATION NÂTHA YOGA · PRÂNÂYÂMA

# Formation Prânâyâma

Trois ans pour découvrir qu'inspirer et expirer n'était que le début.

**3 ans**
pour laisser le souffle faire son travail

**18 journées**
environ une tous les deux mois

**3 récapitulatifs**
week-ends, un par année, pour intégrer

**1 h / jour**
de pratique personnelle, en moyenne

PROGRAMME COMPLET & INFORMATIONS PRATIQUES

OLIVIERCLAIR.FR

DE QUOI PARLE-T-ON ?

# Respirer est le point de départ. Pas la définition.

La formation étudie le prânâyâma comme une pratique qui met en relation le souffle, le corps énergétique et la pensée. Le prâna ne se réduit pas à l'air : c'est le souffle vital, celui qui circule dans les nâdî, anime les chakra et relie le corps à la conscience.

Les rétentions, les rythmes et la réduction volontaire du souffle prennent donc une place importante. La partie technique est soutenue par l'étude des textes traditionnels : Hatha-yoga-pradîpikâ, Shiva-samhitâ, Upanishad du yoga, Goraksha paddhati, Shiva-svarodaya…

> Prâna — le souffle ne se réduit pas à l'air.

LA FORMATION EN TROIS REPÈRES

## Trois ans pour laisser le souffle faire son travail

**3**

### Années de formation

Le temps d'acquérir les techniques, de les répéter et d'en comprendre progressivement les dimensions énergétique et mentale.

**18**

### Rencontres d'une journée

Une journée environ tous les deux mois, avec un programme de pratique personnelle entre les rencontres.

**3**

### Week-ends récapitulatifs

Un par année, consacré à la reprise, à l'intégration et à l'approfondissement du travail.

POUR QUI ?

## Une formation pour pratiquants avertis

### Ce qui est demandé

Pratiquer déjà le yoga et avoir réellement envie d'aller plus loin. Il n'est pas nécessaire de connaître toutes les techniques du programme, mais il faut disposer d'une pratique de yoga solide.

### Un parcours préalable conseillé

Une formation personnelle préalable est conseillée, car le cursus demande une pratique régulière et soutenue. La préformation Nâtha Yoga peut constituer une bonne porte d'entrée.

LA MÉTHODOLOGIE

# Un prânâyâma. Beaucoup plus que deux narines.

Chaque prânâyâma est étudié avec plusieurs outils afin de comprendre sa construction, ses variantes et sa place dans l'ensemble de la pratique.

### Mudrâ
Gestes et sceaux associés au souffle, utilisés pour orienter et structurer la pratique.

### Bandha
Contractions et verrouillages associés aux rythmes, aux rétentions et à la circulation du souffle.

### Yantra
Figures géométriques utilisées comme supports de visualisation et de concentration.

### Mantra
Sons, bija et rythmes sonores associés au déroulement du souffle.

### Drishti
Fixations oculaires et visions intérieures associées aux différentes pratiques respiratoires.

### Perceptions
Sons, couleurs, espaces intérieurs, vides, aspirations et poussées.

### Corps énergétique
Chakra, âdhâra, nâdî et prâna-vâyu mobilisés selon les différentes techniques.

### Intégration
Le prânâyâma intégré aux postures, aux concentrations et à des ensembles de pratique plus complets.

PRÂNÂYÂMA CLASSIQUES

## Douze noms pour commencer à mesurer l'étendue du terrain

Chaque prânâyâma est étudié avec ses variantes, ses rythmes, ses rétentions et ses pratiques associées.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 01 Visamavritti | 02 Samavritti | 03 Sûrya-bhedana | 04 Ujjâyî |
| 05 Shîtalî | 06 Sîtkarin | 07 Bhastrikâ | 08 Mûrcchâ |
| 09 Bhrâmarî | 10 Anuloma viloma | 11 Sahita kumbhaka | 12 Kevalî |

18 RENCONTRES · 3 ANNÉES

# Du souffle de base aux souffles les plus subtils

Le programme avance progressivement. Le détail des 18 rencontres figure en fin de document.

PREMIÈRE ANNÉE

### Installer les fondations

Corps énergétique, nâdî, chakra, perceptions sensorielles, pensée, immobilité et souffle dans la posture. Respiration de base, rythmes égaux et non égaux, kapâlabhâti, ujjâyî, bhastrikâ, shîtalî, nâdî shodhana…

**Rencontres 1 → 6**

DEUXIÈME ANNÉE

### Approfondir le corps énergétique

Étude plus détaillée des chakra, du souffle et de la pensée, prâna-kundalinî, souffles internes. Pûrna prânâyâma, madhya prânâyâma, souffles dans les chakra et les granthi, rétentions à poumons vides…

**Rencontres 7 → 12**

TROISIÈME ANNÉE

### Déplacer les frontières du souffle

Prânâyâma et pratiques rituelles, mantra et yantra, drishti, souffle dans le rêve et la méditation. Souffles externes, souffles subtils et pratiques dans les chakra supérieurs.

**Rencontres 13 → 18**

LA PRATIQUE PERSONNELLE

## Le travail se fait aussi entre les rencontres

**1 h**

de pratique personnelle par jour, en moyenne et au moins, entre deux rencontres.

PRATIQUER AVANT TOUT

### Dix-huit rencontres ne remplacent pas ce qui se passe entre deux rencontres.

Il faut pouvoir consacrer en moyenne au moins une heure par jour au programme de pratique remis à chaque rencontre.

*En clair : avoir déjà un tapis est utile. Avoir déjà une pratique régulière l'est beaucoup plus.*

**Une formation intensive pour approfondir les rythmes, les rétentions et les techniques du souffle.**

ORGANISATION PRATIQUE

# Les informations à connaître avant de s'engager pour trois ans de souffle

DURÉE
**3 ans**
18 rencontres

RENCONTRES
**18 journées**
6 journées par année

RÉCAPITULATIFS
**3 week-ends**
un par année

RYTHME
**Environ tous les 2 mois**
programme de pratique entre deux

PRATIQUE PERSONNELLE
**≈ 1 h / jour**
en moyenne et au moins

NIVEAU
**Pratiquants avertis**
pratique de yoga solide

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 en dehors des journées sont incluses dans le prix global.

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

QUI VOUS ACCOMPAGNE ?

**Olivier Clair**

PROFESSEUR DE NÂTHA YOGA

**2001**
transmet le prânâyâma en cours, stages et formations

## Le souffle, au cœur de la tradition shivaïte des Nâtha

Depuis 2001, je transmets ce travail à travers les cours, les stages et les formations de prânâyâma. La formation est assurée entièrement par moi, à La Crau, dans la continuité de la tradition shivaïte des Nâtha.

Des rencontres individuelles peuvent être organisées en dehors des journées de formation pour faire le point sur la pratique.

> **Trois ans. Beaucoup de souffle.**
> Pas seulement de l'air.

QUESTIONS FRÉQUENTES

## Avant de s'engager

- **La formation est-elle accessible aux débutants ?**
  Non. Il faut déjà pratiquer le yoga.
- **Faut-il déjà pratiquer le prânâyâma ?**
  Il n'est pas nécessaire de connaître toutes les techniques du programme, mais il faut disposer d'une pratique de yoga solide et vouloir approfondir réellement le travail du souffle.
- **Combien de temps dure la formation ?**
  Trois ans, avec dix-huit rencontres d'une journée et trois week-ends récapitulatifs.
- **Combien pratiquer entre les rencontres ?**
  Il faut pouvoir consacrer en moyenne au moins une heure par jour au programme de pratique personnelle.
- **Peut-on suivre seulement quelques journées ?**
  La première rencontre permet de découvrir la formation. Ensuite, le principe est de s'engager à suivre l'ensemble du cursus, construit comme une progression.
- **Existe-t-il un suivi individuel ?**
  Oui. Des rencontres individuelles peuvent être organisées pour faire le point ; elles sont comprises dans le prix global.

01

PREMIÈRE ANNÉE

# Installer les fondations

Corps énergétique, nâdî, chakra, perceptions sensorielles, pensée, immobilité et souffle dans la posture. Respiration de base, rythmes égaux et non égaux, kapâlabhâti, ujjâyî, bhastrikâ, shîtalî, nâdî shodhana…

RENCONTRES 1 À 6 | 6 JOURNÉES | + 1 WEEK-END RÉCAPITULATIF

01 RENCONTRE N°1
**Méthode et finalité du prânâyâma**

02 RENCONTRE N°2
**Granthi, immobilité et souffle dans la posture**

03 RENCONTRE N°3
**Svara, le grand souffle vital**

04 RENCONTRE N°4
**Visions tantriques du souffle — Yoga Tattva Upanishad**

05 RENCONTRE N°5
**Prânâyâma et santé — Yoga kundalinî upanishad**

06 RENCONTRE N°6
**Forcer sans vouloir forcer**

## 01

RENCONTRE N°1

### Méthode et finalité du prânâyâma

#### PROGRAMME THÉORIQUE

1. Méthode et finalité du prânâyâma.
2. Le corps énergétique : les énergies, les canaux et les roues.
3. Le prânâyâma dans le corps physique : limites et utilités.
4. Les prânâyâma et les perceptions sensorielles.
5. Prânâyâma et maîtrise des pensées.
6. Prânâyâma et transcendance de l'énergie sexuelle.
7. Prânâyâma : vie et mort.
8. Souffles et destinée.

**LECTURE**

*Étude et commentaire des chapitres 2 et 3 de la Hatha-yoga-pradîpikâ et du chapitre 3 de la Shiva-samhitâ (texte).*

#### PROGRAMME PRATIQUE

1. La respiration de base.
2. Moments et durées de pratique.
3. Les mudrâ de base : mûla-bandha, ashvinî-mudrâ, khecharî, uddiyâna-bandha.
4. Les drishti.
5. Les mantra de base.
6. Les rythmes de base : égal, non égal, rapide.
7. Rétention et suspension.
8. Kapâlabhâti.
9. Ujjâyin.

## 02

RENCONTRE N°2

### Granthi, immobilité et souffle dans la posture

#### PROGRAMME THÉORIQUE

1. Le toucher qui touche tous les sens.
2. Peut-on respirer sans air ?
3. Granthi (nœuds énergétiques) et prânâyâma.
4. Icchâ (volonté), jnâna (connaissance) et prâna (le souffle) : les triangles d'énergie.
5. Prânâyâma et immobilité.
6. Le prânâyâma dans la posture.
7. Yeux, immobilité et respiration.
8. La pensée, substrat de l'univers.
9. Le prâna et la vie.

**LECTURE**

*Yogakundalinî-upanishad (texte).*

#### PROGRAMME PRATIQUE

1. Bhastrikâ classique.
2. Bhastrikâ thoracique.
3. Alternance des deux.
4. Shîtalî.
5. Nâdî shodhana.
6. Le petit prânâyâma.
7. Méditation sur l'arrêt du souffle après inspiration et expiration.

## 03 RENCONTRE N°3
## Svara, le grand souffle vital

### PROGRAMME THÉORIQUE

1. Svara : le grand souffle vital.
2. Entre le premier et le dernier souffle : tout l'espace pour la destinée humaine.
3. Changer son destin par le souffle.
4. À chaque état son souffle.

**LECTURE**

*Le contrôle du souffle et de l'énergie vitale (texte).*

### PROGRAMME PRATIQUE

1. Drishti et bhastrikâ.
2. Nâdî shodhana avec samavritti (Yam sur le souffle de gauche, Ram sur le souffle de droite, Namah chandra et Namah surya, au moins 4 mantra durant les rétentions).
3. Le prânâyâma dans la posture : ardha matsyendrâsana (tête devant) avec bhastrikâ et rétention à plein en tournant la tête en arrière.
4. Le petit prânâyâma dans vishuddha avec le bija Ham et ashvinî-mudrâ sur chaque bija durant la rétention à poumons pleins.
5. Bhrâmarî, l'abeille (immobile dans la fontanelle ou ajna, descendre et écouter le son en bas).

## 04 RENCONTRE N°4
## Visions tantriques du souffle — Yoga Tattva Upanishad

### PROGRAMME THÉORIQUE

1. Visions tantriques du souffle et des énergies : bulles, effervescences et ivresses.
2. Développer la volonté sans forcer.
3. Commentaire de la Yoga Tattva Upanishad, première partie.

**LECTURE**

*Extraits du Mahânirvâna tantra (texte).*

### PROGRAMME PRATIQUE

1. Kapâlabhâti + antar kumbhaka (souffle décroissant et rétentions à poumons pleins fixes d'une minute, avec le son « OM » en continu).
2. Prânâyâma dans la posture : le soufflet dans la pince.
3. Anuloma-viloma prânâyâma, la respiration par paliers.
4. Sîtkarin prânâyâma, la respiration réfrigérante.
5. Hridaya visarga, le souffle du cœur.

## 05

RENCONTRE N°5

### Prânâyâma et santé — Yoga kundalinî upanishad

**PROGRAMME THÉORIQUE**

1. Prânâyâma et santé : le prânâyâma peut-il être une thérapeutique ?
2. Commentaires de la Yoga kundalinî upanishad, deuxième partie.

**LECTURE**

*La théorie du polythéisme (texte).*

**PROGRAMME PRATIQUE**

1. Dandâsana, l'étirement du bâton.
2. Différents drishti, souffles avec travail des yeux.
3. Kapâlabhâti avec bija dans chaque chakra.
4. Mûrcchâ debout, le souffle « ha ».
5. Mûrcchâ assis, le souffle de l'évanouissement.
6. Jyoti-mudrâ, le geste de la lumière.
7. Mahâmudrâ, le grand geste.
8. Nâdî shodhana avec bhastrikâ, le souffle alterné avec bhastrikâ.
9. Shîtalî non sonore.

## 06

RENCONTRE N°6

### Forcer sans vouloir forcer

**PROGRAMME THÉORIQUE**

1. Forcer sans vouloir forcer.
2. La synchronicité.
3. Utiliser le souffle et peu d'air.
4. Grossier et subtil, l'analogie.
5. Symboles et archétypes.
6. Les désirs, créateurs de notre monde.
7. Le prâna et la vie.

**LECTURE**

*Sat chakra nirupana : l'étude des six chakra (texte).*

**PROGRAMME PRATIQUE**

1. Bhastrikâ air / sans air.
2. Mûrcchâ prânâyâma et longues rétentions.
3. Petit prânâyâma dans le cœur.
4. Shîtalî subtile avec les doigts.
5. Mahâbandha à poumons vides en continu.
6. Viparita karani mudrâ sur le rythme 1/4/2.

FIN DE LA PREMIÈRE ANNÉE

### Week-end récapitulatif

Reprise, intégration et approfondissement du travail des rencontres 1 à 6.

02

DEUXIÈME ANNÉE

# Approfondir le corps énergétique

Étude plus détaillée des chakra, du souffle et de la pensée, prâna-kundalinî, souffles internes. Pûrna prânâyâma, madhya prânâyâma, souffles dans les chakra et les granthi, rétentions à poumons vides…

RENCONTRES 7 À 12 · 6 JOURNÉES · + 1 WEEK-END RÉCAPITULATIF

**07** RENCONTRE N°7
Sat chakra nirupana, lecture commentée

**08** RENCONTRE N°8
Sat chakra nirupana (fin) — souffles et chakra

**09** RENCONTRE N°9
Magie du souffle sur la pensée — Goraksha paddhati

**10** RENCONTRE N°10
Goraksha paddhati, chapitre II

**11** RENCONTRE N°11
Prâna-kundalinî, souffles internes et non-souffles

**12** RENCONTRE N°12
Prânâyâma et personnalité — le grand raccourci

## 07 RENCONTRE N°7
### Sat chakra nirupana, lecture commentée

**PROGRAMME THÉORIQUE**

1. Sat chakra nirupana : lecture et commentaires audio.

**LECTURE**

*Le réveil de la puissance du serpent (texte).*

**PROGRAMME PRATIQUE**

1. Halâsana sur le rythme 1/2/4.
2. Yoga-mudrâ sur le rythme samavritti.
3. Sîtkarin prânâyâma.
4. Ujjâyin prânâyâma.
5. Hridaya visarga développé.

## 08 RENCONTRE N°8
### Sat chakra nirupana (fin) — souffles et chakra

**PROGRAMME THÉORIQUE**

1. Fin de la lecture et des commentaires du Sat chakra nirupana.

**LECTURE**

*Description détaillée des principaux chakra (texte).*

**PROGRAMME PRATIQUE**

1. Gomukhâsana avec shîtalî prânâyâma dans le chakra du cœur.
2. Souffle « RAM ».
3. Nâdî shodhana.
4. Souffle sur les trois granthi.
5. Souffle sur les chakra.
6. Linga-mudrâ.

## 09 RENCONTRE N°9
### Magie du souffle sur la pensée — Goraksha paddhati

**PROGRAMME THÉORIQUE**

1. Magie du souffle sur la pensée.
2. Lecture et commentaires du Goraksha paddhati, chapitre 1.

**LECTURE**

*Le Goraksha paddhati (texte).*

**PROGRAMME PRATIQUE**

1. Bhastrikâ thoracique.
2. Yoga-mudrâ avec bhastrikâ.
3. Anuloma-viloma alterné.
4. Kakî-mudrâ.
5. Paravastha.

## 10 RENCONTRE N°10
## Goraksha paddhati, chapitre II

### PROGRAMME THÉORIQUE

1. Commentaires du chapitre II du Goraksha paddhati, versets 1 à 53.

**LECTURE**

*« Les voies du yoga », à propos de deux Upanishad du yoga (texte).*

### PROGRAMME PRATIQUE

1. Shîtalî dans le vacher lié (baddha gorakshâsana).
2. Pûrna prânâyâma, le souffle complet.
3. Madhya prânâyâma, le souffle du milieu.
4. Bhrâmarî avec arrêt dans les chakra.
5. Sâdhanâ du souffle dans les chakra, première partie.

## 11 RENCONTRE N°11
## Prâna-kundalinî, souffles internes et non-souffles

### PROGRAMME THÉORIQUE

1. Commentaires du chapitre II du Goraksha paddhati : fin.
2. Le prânâyâma, instrument d'éveil : prâna-kundalinî.
3. Souffles internes et non-souffles.

**LECTURE**

*La triple voie — la kundalinî et sa fonction (texte).*

### PROGRAMME PRATIQUE

1. Anuloma-viloma dans paschimottanâsana (la pince).
2. Le petit prânâyâma dans mûlâdhâra chakra.
3. Nabho-mudrâ.
4. Méditation sur le souffle du dedans.
5. Sâdhanâ du souffle dans les chakra, suite et fin.

## 12 RENCONTRE N°12
## Prânâyâma et personnalité — le grand raccourci

### PROGRAMME THÉORIQUE

1. Prânâyâma et personnalité.
2. Psychologie, émotions, chakra du cœur : le mariage des souffles et de l'affectif.
3. Les rétentions à poumons vides : le grand raccourci.
4. Le vide et la mort.

**LECTURE**

*Prânamaya kosha (texte).*

### PROGRAMME PRATIQUE

1. Le petit prânâyâma dans la posture de Nataraj.
2. Sûrya-bhedana.
3. Samavritti prânâyâma sur 12 temps stables avec diminution de l'air.
4. Uddiyâna-bandha mudrâ en continu.
5. Jyoti-mudrâ en remontant brusquement.
6. Méditation sur le souffle en forme de taraka.
7. Prânamaya kosha, le fourreau d'énergie.

**FIN DE LA DEUXIÈME ANNÉE**

### Week-end récapitulatif

Reprise, intégration et approfondissement du travail des rencontres 7 à 12.

03

TROISIÈME ANNÉE

# Déplacer les frontières du souffle

Prânâyâma et pratiques rituelles, mantra et yantra, drishti, souffle dans le rêve et la méditation. Souffles externes, souffles subtils et pratiques dans les chakra supérieurs.

RENCONTRES 13 À 18 · 6 JOURNÉES · + 1 WEEK-END RÉCAPITULATIF

**13** RENCONTRE N°13
**Peurs, expériences et thérapeutique**

**14** RENCONTRE N°14
**Souffles divins — les drishti (1)**

**15** RENCONTRE N°15
**Microcosme et macrocosme — les drishti (2)**

**16** RENCONTRE N°16
**Prânâyâma, rituels, mantra et yantra**

**17** RENCONTRE N°17
**Souffles supérieurs et chakra supérieurs**

**18** RENCONTRE N°18
**Souffles au-delà du corps — souffle et immortalité**

## 13

RENCONTRE N°13

### Peurs, expériences et thérapeutique

**PROGRAMME THÉORIQUE**

1. Mort ou folie, à chacun sa peur : revenir aux enseignements traditionnels quand les expériences provoquées par la pratique accentuent les processus mentaux et peuvent inquiéter.
2. Le prânâyâma et la thérapeutique, première partie.

**LECTURE**

*La kundalinî ou l'énergie des profondeurs (texte).*

**PROGRAMME PRATIQUE**

1. Anuloma-viloma dans la posture du lion.
2. Chandra-bhedana.
3. Bhastrikâ dans le cœur.
4. Ha Ksha Hrim Om prânâyâma.
5. Jyoti-mudrâ avec va-et-vient permanent.
6. Méditation de tratakam sur la flamme.

## 14

RENCONTRE N°14

### Souffles divins — les drishti (1)

**PROGRAMME THÉORIQUE**

1. Souffles divins : diviniser son souffle.
2. Les drishti, première partie.

**LECTURE**

*Les mantra (texte).*

**PROGRAMME PRATIQUE**

1. Hridaya visarga dans shavâsana.
2. Souffle du mûla-bandha, première partie.
3. Bhastrikâ dans les nâdî externes.
4. Yoni-mudrâ avec le souffle par paliers.
5. Yoga-nâtha-mudrâ.
6. Les drishti, première partie.
7. Méditation sur la lumière et la fragmentation.

## 15

RENCONTRE N°15

### Microcosme et macrocosme — les drishti (2)

**PROGRAMME THÉORIQUE**

1. L'individu et l'espèce.
2. L'ordre et le hasard.
3. Le microcosme et le macrocosme.
4. Et le souffle là-dedans !
5. Les drishti, deuxième partie.

**LECTURE**

*Shiva-svarodaya (texte).*

**PROGRAMME PRATIQUE**

1. Sîtkarin dans le demi-cheval.
2. Souffle du mûla-bandha, deuxième version.
3. Mûrcchâ vers bhrukshepa.
4. Le souffle tombé.
5. Rétentions à poumons vides.
6. Uddiyâna-bandha et la fureur des souffles internes.
7. Les drishti, deuxième partie.

## 16

RENCONTRE N°16

### Prânâyâma, rituels, mantra et yantra

**PROGRAMME THÉORIQUE**

1. Prânâyâma et rituels : la part du souffle dans ces jeux d'énergie.
2. Prânâyâma, mantra et yantra : se brancher à la source inépuisable de l'énergie.

**LECTURE**

*Le secret des bîja (graines d'énergie) (texte).*

**PROGRAMME PRATIQUE**

1. Pûrna prânâyâma dans la posture du lotus (ou demi-lotus) lié.
2. Hridaya visarga développé.
3. Shîtalî dans tâlu chakra.
4. Développer un mantra.
5. Jyotir-nâtha-mudrâ.

## 17

RENCONTRE N°17

### Souffles supérieurs et chakra supérieurs

**PROGRAMME THÉORIQUE**

1. Souffles supérieurs et chakra supérieurs : conduire dans le subtil.
2. Le souffle dans le rêve et dans la méditation.
3. Le souffle, chef d'orchestre des pouvoirs de l'énergie et de la pensée.

**LECTURE**

*Les structures subtiles de l'être humain et du monde terrestre (texte).*

**PROGRAMME PRATIQUE**

*Les pratiques 2 à 6 se font dans les chakra vishuddha, tâlu, ajna, nirvâna et âkâsha.*

1. Méditation sur la structure énergétique de la tête.
2. Kapâlabhâti dans les chakra.
3. Shîtalî dans les chakra.
4. Bhastrikâ subtil dans les chakra.
5. Souffle subtil par paliers dans les chakra.
6. Bhujanginî-mudrâ dans les chakra.
7. Le souffle dans la posture : un souffle « d'en haut » dans une position sur la tête.

## 18

RENCONTRE N°18

### Souffles au-delà du corps — souffle et immortalité

**PROGRAMME THÉORIQUE**

1. Souffles au-delà du corps : respirer dans d'autres structures.
2. Tous les individus possèdent un axe et deux points…
3. Souffle et immortalité : vie, mort et continuité. Se libérer de la peur.

**LECTURE**

*Le tantrisme (texte).*

**PROGRAMME PRATIQUE**

1. Méditation sur les lieux externes du souffle.
2. Souffle dans la posture : un souffle externe dans bhadrâsana.
3. Les souffles reliés au svara.
4. Les souffles externes.
5. Les souffles qui tournent, ceux qui poussent, ceux qui aspirent, ceux qui pénètrent.
6. Mrityu prânâyâma : le souffle du mort, accès à la liberté !

**Remise du diplôme** — fin de la formation, mais pas des souffles…

FIN DE LA TROISIÈME ANNÉE

### Week-end récapitulatif

Reprise, intégration et approfondissement du travail des rencontres 13 à 18.

PRÊT À ALLER PLUS LOIN ?

# Trois ans. Beaucoup de souffle. Pas seulement de l'air.

Si votre pratique est déjà solide et que vous souhaitez approfondir réellement le prânâyâma, prenez le temps de lire le programme complet, puis contactez-moi pour échanger sur votre parcours.

**01**

### Lire le programme

Parcourez les 18 rencontres et la progression des trois années.

**02**

### Faire le point

Regardez honnêtement la place que vous pouvez donner chaque jour à la pratique.

**03**

### Échanger

Écrivez-moi pour vérifier ensemble si cette formation vous correspond.


## 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