Olivier Clair
ÉCOLE DE NÂTHA YOGA

PRATIQUANTS EXPÉRIMENTÉS



FORMATION NÂTHA YOGA · YANTRA & MANTRA

Formation
Yantra & Mantra

Formes, vibrations, souffle, concentration et rituel travaillent ensemble.

18 yantra	**54** mantra	**18** week-ends	**3** ans
étudiés et réalisés, peints sur toile	pratiqués	environ un tous les deux mois	environ, avec un travail personnel

PROGRAMME COMPLET & INFORMATIONS PRATIQUES

OLIVIERCLAIR.FR

LE CYCLE YANTRA & MANTRA

Trois ans pour arrêter de regarder les yantra comme de jolis dessins géométriques…

… et les mantra comme de simples sons à répéter. Ce cycle propose une étude détaillée et la réalisation de 18 yantra et des mantra associés, ainsi que la pratique de 54 mantra. Il inclut le travail de différentes techniques de dhâranâ, de prânâyâma et de nyâsa, et les rituels associés à la confection des yantra.

18

Yantra étudiés et réalisés

Dessin, peinture sur toile, concentration et pratiques ritualisées associées aux différentes formes étudiées.

54

Mantra pratiqués

Énonciation, bija, déploiement de l'énergie et association du son avec les formes, les visualisations et le souffle.

3

Années environ

Dix-huit rencontres espacées d'environ deux mois, avec un travail personnel entre chaque week-end.

FORME & VIBRATION

Yantra d'un côté, mantra de l'autre ? Pas vraiment.

Le programme associe la construction visuelle, le son, le souffle, la concentration, le nyâsa et le rituel. La géométrie n'est donc pas traitée comme un simple décor, pas plus que le mantra comme une simple récitation.

Les yantra

Dessin, peinture, différentes fixations oculaires et pratiques associées. Le cursus aborde notamment les dix Mahâvidyâ, le Shri Yantra, Ganesh, Shiva / Shakti, les tattva yantra et le granthi yantra.

Les mantra

Travaillés dans leur relation à l'énergie, aux bija, à la visualisation et aux différentes formes de concentration, avec des pratiques de dhâranâ, prânâyâma, nyâsa et plusieurs formes de rituels.

PETITE PRÉSENTATION DES YANTRA

Le mantra est la forme sonore de la divinité. Le yantra, sa forme visuelle.

Les yantra sont partout présents en Inde, et pas seulement dans le contexte hindou : on les retrouve dans les milieux bouddhistes, musulmans, jaïns et dans les sphères du yoga. Constructions géométriques, dessins accompagnés d'écritures ou tableaux numériques, on les voit peints ou gravés dans les temples, sur le petit autel des commerçants, portés en amulette ou sur des tentures.

Le yantra est une construction visuelle particulière, géométrique ou non, composée de points, de lignes, de cercles, de carrés et de triangles, de lettres et de nombres. Sa fonction générale est d'irradier : c'est un catalyseur énergétique, composé en proportions savantes pour éveiller telle ou telle forme d'énergie dans l'espace et la conscience.

UNE TRINITÉ

Mantra, yantra, tantra

Les yantra sont un élément majeur des pratiques tantriques, toujours accompagnés des mantra : le tantra est constitué des deux premiers, qui sont le moyen de la réalisation tantrique.

Mantra
la forme sonore

\+

Yantra
la forme visuelle

=

Tantra
le moyen de la réalisation

Les yantra qui abritent la divinité

Ils portent sa présence et sa vibration.

Les yantra à visée « magique »

Différents types, avec des buts différents, tout en restant fondés sur les mêmes principes actifs.

LES DIX MAHÂVIDYÂ

Les dix énergies principales, dont les yantra et mantra sont réalisés et peints sur toile pendant le cursus :

- Kâlî
- Târâ
- Tripura-sundarî
- Bhuvaneshvarî
- Bhairavî
- Chinnamastâ
- Dhûmavatî
- Bagalamukhî
- Mâtangî
- Kamalâ

ARCHITECTURE DU PROGRAMME

Cinq axes pour ne pas réduire le yantra à un poster

Construction & peinture
Dessin, proportions, tracé, mise en couleur sur toile et différentes façons de construire un yantra.

Mantra & bija
Travail des mantra associés, étude de plusieurs bija et énonciation selon le déploiement de l'énergie.

Dhâranâ, souffle & nyâsa
Concentration, fixations oculaires, prânâyâma et techniques de nyâsa intégrées à la pratique.

Animation & rituel
Pratiques d'animation de l'image, fusion, préparations et rituels associés à la peinture.

Lieu de force & pratique personnelle
Construire son propre lieu de force, approche de l'ishta devatâ, danse des bija, création de yantra dans l'espace et pratiques de fusion.

18 RENCONTRES

Une progression en trois grands mouvements

Le détail des 18 rencontres figure en fin de document.

PREMIER MOUVEMENT

Installer le langage
Les Mahâvidyâ, le dessin, la peinture, les fixations oculaires, les rituels et le Shri Yantra.

Rencontres 1 → 6

DEUXIÈME MOUVEMENT

Complexifier la pratique
Shiva, Ganesh, Shiva / Shakti, les bija, le yantra aux 1080 points et les pratiques ritualisées autour des mantra.

Rencontres 7 → 12

TROISIÈME MOUVEMENT

Intégrer & personnaliser
Animation et fusion de l'image, lieu de force, tattva, kula / akula, granthi yantra et pratique personnelle.

Rencontres 13 → 18

Les premières rencontres abordent notamment Târâ, Tripura-sundarî, Bhairavî, Chinnamastâ, Kâlî, Bagalamukhî, Dhûmavatî, Kamalâ, Bhuvaneshvarî et Mâtangî. Le cursus se poursuit avec le Shri Yantra, Shiva-Shankar, Ganesh, Shiva / Shakti, le yantra aux 1080 points, les tattva yantra et le granthi yantra. La dernière rencontre comprend une pratique d'union des Mahâvidyâ et une peinture / rituel personnel autour du Shri Yantra.

POUR QUI ?

Ce n’est pas vraiment la porte d’entrée du yoga

Cette formation s’adresse à qui veut découvrir cet aspect magique du yoga, par intérêt personnel ou professionnel, ou parce que cette partie du yoga n’a pas été abordée dans une formation déjà suivie. Elle demande plusieurs années de pratique et n’est pas destinée aux débutants.

Ce qui est attendu

Une pratique régulière du yoga, de l’autonomie, une certaine familiarité avec le souffle et la concentration, et surtout l’envie de pratiquer entre les rencontres.

Ce que la formation approfondit

La relation entre yantra, mantra et pratique tantrique : construction, vibration, concentration, animation de l’image, bija, lieu de force et pratiques ritualisées.

1

première rencontre pour entrer dans le cycle

ENGAGEMENT

On peut essayer une fois. Ensuite, on choisit.

Après la première rencontre, chacun s’engage à suivre l’ensemble du cursus : les rencontres forment un tout progressif, pas une suite d’ateliers indépendants.

QUI TRANSMET CETTE FORMATION ?

Olivier Clair

PROFESSEUR DE NÂTHA YOGA

2001

enseigne le Nâtha Yoga

Des outils traditionnels, pas des objets décoratifs

J’enseigne le Nâtha Yoga depuis 2001. Le yantra et le mantra sont des outils traditionnels : la précision du tracé soutient l’attention et l’expérience intérieure. La formation est assurée entièrement par moi, à La Crau.

> **Un yantra n’est pas une décoration**
>
> et un mantra n’est pas une formule magique.

ORGANISATION PRATIQUE

Les informations qui évitent les surprises

DURÉE
3 ans environ
18 rencontres

RENCONTRES
18 week-ends
1,5 jour chacun

RYTHME
Environ tous les 2 mois
+ travail personnel

SAMEDI
10 h 00 → 19 h 30
parfois plus tard selon les rituels

DIMANCHE
9 h 00 → 13 h 00

NIVEAU
Pratiquants expérimentés
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

180 €

la rencontre · un week-end

TARIF 2026

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

Hébergement sur place possible
Pour le week-end, sur le lieu de la formation.

Suivi individualisé compris
Les rencontres individuelles en dehors des week-ends sont incluses dans le prix global.

SUIVI INDIVIDUALISÉ

Trois ans, cela laisse le temps de faire le point

Olivier Clair assure l'ensemble du cursus. Des rencontres individuelles peuvent avoir lieu entre les week-ends pour faire le point sur la pratique ; elles sont comprises dans le prix de la formation. Un travail personnel est prévu entre les rencontres.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Avant de sortir les pinceaux

La formation est-elle accessible aux débutants ?

Non. Elle demande plusieurs années de pratique du yoga.

Faut-il savoir dessiner ou peindre ?

Non. Le dessin et la peinture sont enseignés pendant les rencontres — mais ce n'est pas une formation artistique.

Combien de temps dure la formation ?

Environ trois ans, avec dix-huit week-ends et un travail personnel entre les rencontres.

Peut-on suivre seulement quelques rencontres ?

La première permet d'entrer dans le cycle ; ensuite, l'engagement porte sur l'ensemble de la formation.

Peut-on être hébergé sur place ?

Oui, l'hébergement sur place est possible pour le week-end.

Existe-t-il un suivi individuel ?

Oui, en dehors des week-ends ; il est compris dans le prix de la formation.

Un yantra n'est pas une décoration
et un mantra n'est pas une formule magique.

AUTRES FORMATIONS

D'autres formations pour approfondir la pratique

01

Formation Prânâyâma

Le souffle, ses rythmes, ses rétentions et ses dimensions subtiles.

olivierclair.fr › Formation

02

Formation Mudrâ

Des pratiques intenses qui prolongent le prânâyâma et préparent la méditation.

olivierclair.fr › Formation

03

Toutes les formations

L'ensemble des parcours longs proposés à La Crau.

olivierclair.fr › Formation

PREMIER MOUVEMENT · RENCONTRES 1 À 6

Installer le langage

Les Mahâvidyâ, le dessin, la peinture, les fixations oculaires, les rituels et le Shri Yantra.

01 — RENCONTRE N°1 — Târâ et Tripura-sundarî

YANTRA & MANTRA

Târâ, Tripura-sundarî

AU PROGRAMME

- Introduction à la formation, matériel à prévoir et consignes pour la peinture des yantra et le rituel associé.

PRATIQUES

Dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture.

TEXTE ÉTUDIÉ

Le shivaïsme et les traditions tantriques (1) : l'Atimârga et le Mantramârga.

02 — RENCONTRE N°2 — Bhairavî et Chinnamastâ

YANTRA & MANTRA

Bhairavî, Chinnamastâ

PRATIQUES

Dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture.

TEXTE ÉTUDIÉ

Le shivaïsme et les traditions tantriques (2).

03 — RENCONTRE N°3 — Kâlî et Bagalamukhî

YANTRA & MANTRA

Kâlî, Bagalamukhî

PRATIQUES

Dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture.

TEXTE ÉTUDIÉ

Le shivaïsme et les traditions tantriques (3).

04 — RENCONTRE N°4 — Dhûmavatî et Kamalâ

YANTRA & MANTRA

Dhûmavatî, Kamalâ

PRATIQUES

Dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture.

TEXTE ÉTUDIÉ

Annapûrnâ Upanishad.

05 — RENCONTRE N°5 — Bhuvaneshvarî et Mâtangî

YANTRA & MANTRA

Bhuvaneshvarî, Mâtangî

PRATIQUES

Dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture.

TEXTE ÉTUDIÉ

Shakti Sûtra, de Jean Papin.

06 — RENCONTRE N°6 — Le Shri Yantra

YANTRA & MANTRA

Le Shri Yantra

PRATIQUES

Dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture.

TEXTE ÉTUDIÉ

Shankara, Tripurasundarî Ashtakam.

DEUXIÈME MOUVEMENT · RENCONTRES 7 À 12

Complexifier la pratique

02

Shiva, Ganesh, Shiva / Shakti, les bija, le yantra aux 1080 points et les pratiques ritualisées autour des mantra.

07 RENCONTRE N°7 — Shiva-Shankar, Shiva le doux

YANTRA & MANTRA

Le yantra de Shiva-Shankar, Shiva le doux

AU PROGRAMME

- Énonciation d'un mantra selon le déploiement de l'énergie : « Ka E Lî Lâ Hrîm Ha Sa Ka La Hrîm Sa Ka La Hrîm ».

PRATIQUES

Dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture.

TEXTE ÉTUDIÉ

Upanishad de la shakti : Bahvricha Upanishad.

08 RENCONTRE N°8 — Le yantra de Kâlikâ

YANTRA & MANTRA

Le yantra de Kâlikâ, pour accomplir les désirs matériels

AU PROGRAMME

- Petite sâdhanâ sur deux mois.
- Les différentes façons de faire un yantra.
- Les différents objectifs des yantra.

TEXTE ÉTUDIÉ

Le secret des « cinq makâra ».

09 RENCONTRE N°9 — Le yantra de Ganesh

YANTRA & MANTRA

Le yantra de Ganesh — celui qui enlève les obstacles, maître des connaissances, conducteur de la conscience — avec ses dix mantra

PRATIQUES

Dessin, diverses fixations oculaires, rituel et peinture.

TEXTE ÉTUDIÉ

Ganapati Upanishad.

10 RENCONTRE N°10 — Shiva / Shakti yantra et les bija

YANTRA & MANTRA

Shiva / Shakti yantra

AU PROGRAMME

- Étude détaillée des bija : Hrîm, Shrîm, Krîm, Strîm, Dum, Hum, Phat.

TEXTE ÉTUDIÉ

Extrait de « La voie du tantra », d'Ajit Mookerjee et Madhu Khanna.

11 RENCONTRE N°11 — Le yantra aux 1080 points

YANTRA & MANTRA

Yantra de Shiva / Shakti aux 1080 points

AU PROGRAMME

- Mantra : recherches limites « Ka E Li La Hrim Ha Sa Ka Ha La Hrim Sa Ka La Hrim ».

TEXTE ÉTUDIÉ

Mahâvidyâ.

12 RENCONTRE N°12 — Shiva, Shakti et l'union

AU PROGRAMME

- Pratiques ritualisées sur les mantra de Shiva, de Shakti et l'union.
- Pratiques avec les mantra des dix Mahâvidyâ.
- Rituel au yantra de Ganesh.

TEXTE ÉTUDIÉ

Shankara, Gaurî Dashakam.

TROISIÈME MOUVEMENT · RENCONTRES 13 À 18

Intégrer & personnaliser

Animation et fusion de l'image, lieu de force, tattva, kula / akula, granthi yantra et pratique personnelle.

13 RENCONTRE N°13 — Animation et fusion de l'image

AU PROGRAMME

- Animation et fusion de l'image d'une divinité liée à son yantra.
- Entraînement avec le yantra de Chinnamastâ.
- Rituel d'animation.

TEXTE ÉTUDIÉ

Mantra.

14 RENCONTRE N°14 — La danse des « ng » et le lieu de force

AU PROGRAMME

- La danse des « ng ».
- Construire son propre lieu de force.
- Pratiques de concentration préparatoires.
- Rituels de peinture de trois yantra de Shakti.

TEXTE ÉTUDIÉ

Kalpa cintâmani.

15 RENCONTRE N°15 — Trois yantra de Shiva

AU PROGRAMME

- Trois yantra de Shiva : dessins, pratiques préparatoires, rituels de peinture.
- Trouver l'association avec les yantra de Shakti.
- Créer un yantra dans l'espace avec les formes géométriques de base.

TEXTE ÉTUDIÉ

Yantra.

16 RENCONTRE N°16 — L'appel de la Shakti

AU PROGRAMME

- Appel de la Shakti sous forme de mantra et de yantra, pratiques préparatoires et rituel pour peindre le yantra.
- Même procédure pour le mantra / yantra de Shiva, puis pour Shiva / Shakti.

TEXTE ÉTUDIÉ

Mahânirvâna tantra.

17 RENCONTRE N°17 — Tattva, kula / akula et granthi yantra

AU PROGRAMME

- Tattva yantra : pratiques sur les yantra des six chakra et leurs mantra, fusion dans le cœur.
- Kula / akula yantra : méditation sur les yantra et mantra, puis fusion dans le cœur.
- Granthi yantra, le yantra du labyrinthe : pratiques préparatoires, rituel de peinture et méditation silencieuse en y trouvant la place des kula / akula.

TEXTE ÉTUDIÉ

Représentations des dieux.

18 RENCONTRE N°18 — L'union des Mahâvidyâ

AU PROGRAMME

- Pratique d'union des Mahâvidyâ.
- Pratiques préparatoires, peinture et rituel personnel sur le Shri Yantra.

TEXTE ÉTUDIÉ

Tripurasundarî Vijaya Stava.

FORMATION YANTRA & MANTRA

Trois ans. Dix-huit rencontres. Beaucoup de triangles.

Si votre pratique est déjà solide et que cet aspect du yoga vous appelle, prenez le temps de lire le programme complet, puis contactez-moi pour échanger sur votre parcours.

01

Lire le programme

Les trois mouvements et le détail des 18 rencontres.

02

Faire le point

Votre pratique est-elle installée ? Avez-vous le temps de pratiquer entre les rencontres ?

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