

Olivier Clair
ÉCOLE DE NÂTHA YOGA

SOMMEIL CONSCIENT

FORMATION NÂTHA YOGA · YOGA NIDRÂ

Formation Yoga Nidrâ

Dormir, rêver, rester conscient.
Oui, c'est plus précis qu'une sieste.

2 ans	**12 journées**	**40 à 50 min**	**1 h / jour**
pour explorer le sommeil conscient	environ une tous les deux mois	de séance de Yoga Nidrâ à chaque rencontre	de pratique personnelle, en moyenne

PROGRAMME COMPLET & INFORMATIONS PRATIQUES

OLIVIERCLAIR.FR

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Pas exactement une relaxation améliorée

Le Yoga Nidrâ utilise le sommeil, le rêve, la détente profonde et les états intermédiaires comme terrains de pratique. Il s'agit d'endormir le corps et le mental tout en gardant la conscience en alerte — le « sommeil conscient ».

Le programme distingue clairement relaxation et Yoga Nidrâ. Deux ans pour explorer le sommeil conscient, les états de veille, de rêve et de sommeil profond, avec leurs effets sur les plans physique, énergétique et mental.

TROIS ÉTATS DE LA CONSCIENCE

Veiller. Rêver. Dormir profondément.

JAGRAT

La veille

La conscience reliée au corps physique, aux sens et au monde extérieur.

SVAPNÂ

Le rêve

Images, mémoire, symboles et constructions mentales : le territoire où le mental crée ses propres mondes.

SUSHUPTI

Le sommeil profond

Explorer ce qui demeure lorsque les formes ordinaires de perception et de pensée s'effacent.

Et au-delà : **turyâ**, l'état de conscience présent dans les trois précédents, et **turyâtîta**, l'état de plénitude absolue du Soi.

> Le Yoga Nidrâ ne consiste pas à apprendre à dormir mieux.
>
> OLIVIER CLAIR

LA TRAME D'ENSEMBLE

Ce que l'on étudie pendant deux ans

01 Le sommeil conscient : buts et effets.

02 Les plans physique, énergétique et mental, et leurs fonctionnements.

03 Les trois états de la conscience : jagrat, svapnâ, sushupti.

04 Les trois guna et leurs combinaisons dans l'être humain.

05 Manas, le mental.

06 Mémoire, temps, espace, pensées, conscience : les fonctionnements sensoriels.

07 Énergies, pensées et conscience : les chakra et le reste…

08 Ahamkâra, le principe d'individuation.

09 Lingasharîra, le corps transmigrant.

10 Peur et désir, les données fondamentales de l'être humain.

11 Le son et la vue : leurs interactions dans le corps, les pensées, la conscience.

12 Arrêter la verbalisation : entendre les sons, voir les images.

LES TECHNIQUES

Les techniques préparatoires et effectives du Yoga Nidrâ

Des postures aux rêves, toutes les étapes qui mènent au sommeil conscient — et qui se pratiquent aussi dans la journée et la nuit.

Postures · Gestes · Respirations · Maîtrises sensorielles · Concentrations · Yantra et mantra · Préparer la séance ou la nuit · Avant de dormir · Imitation du sommeil · Sommeil véritable, éveil spontané · Sommeil véritable, éveil programmé · Endormir le corps, garder la conscience · Visions d'un autre plan · Rêves : agir dans l'autre monde

12 RENCONTRES · 2 ANS

Du sommeil conscient aux territoires du rêve

PREMIÈRE ANNÉE

Installer les passages

Distinguer Yoga Nidrâ et relaxation ; les différents corps, les nâdî et les chakra, la structure du mental, le samkalpa et les trois états de conscience : veille, rêve et sommeil profond.

Rencontres 1 → 6

DEUXIÈME ANNÉE

Approfondir le rêve et la conscience

Désirs, mémoire, symboles et archétypes, plans grossier et subtil, le cœur, la synchronicité, mâyâ et les samskâra, la thérapeutique et le Yoga Nidrâ dans l'enseignement.

Rencontres 7 → 12

À CHAQUE RENCONTRE

Théorie, préparation, pratique. Puis on ferme les yeux.

Chaque module comprend un enseignement théorique audio, un support de lecture, les techniques d'entraînement à la relaxation, au sommeil, au rêve et au réveil — de jour ou de nuit — puis la séance proprement dite.

01

Enseignement théorique

Un enseignement audio consacré au thème du module.

02

Support de lecture

Des textes viennent compléter et prolonger la rencontre.

03

Techniques préparatoires

Postures, gestes, respirations, maîtrise sensorielle : s'entraîner à la relaxation, au sommeil, au rêve et au réveil.

04

La séance

40–50 min

Une séance complète de Yoga Nidrâ.

LES TYPES DE SÉANCE

Une séance sur…

le corps physique · les nâdî · les chakra · les sens · l'androgynat · les archétypes · l'animal · les trois temps · l'espace · les différents corps · …

Yoga Nidrâ et enseignement

Pratiquer pour soi, puis apprendre à guider : la formation aborde la construction et la transmission des séances.

Yoga Nidrâ et thérapeutique

Les applications sur les plans physiologique, psychologique et énergétique, avec des mini-séances thérapeutiques.

Endormir le corps et le mental
en gardant la conscience en alerte.

POUR QUI ?

Pour un intérêt personnel ou professionnel

Ce qui est demandé

Il faut déjà pratiquer le yoga et avoir envie d'approfondir. Il n'est pas nécessaire, en revanche, de connaître déjà le Yoga Nidrâ avant la première rencontre.

Un complément pour les professeurs

La formation s'adresse aussi aux personnes dont une formation précédente a peu ou pas abordé le Yoga Nidrâ.

LA PRATIQUE PERSONNELLE

Le jour, le soir… et parfois la nuit

1 h

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

ENTRE DEUX RENCONTRES

Reprendre les pratiques et les intégrer

Le programme prévoit en moyenne environ une heure par jour pour reprendre les techniques — certaines dans la journée, d'autres avant de dormir, d'autres encore lors des réveils nocturnes.

Par exemple : s'endormir en regardant à gauche, utiliser les réveils nocturnes, implanter un rêve avant de dormir…

QUI VOUS ACCOMPAGNE ?

Olivier Clair

PROFESSEUR DE NÂTHA YOGA

2001

enseigne le Nâtha Yoga et transmet le Yoga Nidrâ

Précision, régularité et expérience

J'enseigne le Nâtha Yoga depuis 2001 et je transmets le Yoga Nidrâ dans mes cours, stages et formations. Cette pratique ne consiste pas seulement à s'allonger pour se détendre : elle travaille avec l'attention, les états de conscience et les niveaux de relâchement.

La formation est assurée entièrement par moi, à La Crau. Des rencontres individuelles peuvent être organisées en dehors des journées pour faire le point.

ORGANISATION PRATIQUE

Les informations à connaître avant de fermer les yeux pour deux ans

DURÉE
2 ans
12 rencontres

RENCONTRES
12 journées
6 journées par année

RYTHME
Environ tous les 2 mois

SÉANCE
40 à 50 min
à chaque rencontre

PRATIQUE PERSONNELLE
≈ 1 h / jour
en moyenne

NIVEAU
Pratiquer déjà le yoga
Yoga Nidrâ non requis

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

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.

Supports à chaque rencontre
Enseignement théorique audio et support de lecture.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Avant de fermer les yeux

Le Yoga Nidrâ est-il simplement une relaxation ?

Non. Le programme distingue explicitement relaxation et Yoga Nidrâ.

Faut-il déjà connaître le Yoga Nidrâ ?

Non. En revanche, il faut déjà pratiquer le yoga et avoir envie d'approfondir cette dimension de la pratique.

À quoi ressemble une journée de formation ?

Un enseignement théorique audio, un support de lecture, des techniques préparatoires, puis une séance de Yoga Nidrâ de 40 à 50 minutes.

Combien de temps dure la formation ?

Deux ans, avec douze rencontres d'une journée, organisées environ tous les deux mois.

Combien pratiquer entre les rencontres ?

Le programme prévoit en moyenne environ une heure de pratique personnelle par jour.

Peut-elle compléter une formation de professeur ?

Oui. Elle s'adresse aussi aux personnes dont une formation précédente a peu ou pas abordé le Yoga Nidrâ.

Existe-t-il un suivi individuel ?

Oui. Des rencontres individuelles peuvent être organisées pour faire le point ; elles sont comprises dans le prix global.

Où se déroulent les rencontres ?

À La Crau, au 1116 route de Maraval (83260).

POUR ALLER PLUS LOIN

Les autres formations de l'école

01

Formation professeur

Quatre ans et 24 week-ends pour approfondir la pratique et se former progressivement à la transmission.

olivierclair.fr › Formation

02

Formation Prânâyâma

Trois ans pour approfondir le souffle, ses rythmes, ses rétentions et ses dimensions subtiles.

olivierclair.fr › Formation

03

Toutes les formations

Préformation, Yantra Mantra, Mudra… pour choisir selon votre niveau et votre disponibilité.

olivierclair.fr › Formation

01

PREMIÈRE ANNÉE

Installer les passages

Distinguer Yoga Nidrâ et relaxation ; les différents corps, les nâdî et les chakra, la structure du mental, le samkalpa et les trois états de conscience : veille, rêve et sommeil profond.

RENCONTRES 1 À 6 · 6 JOURNÉES · ≈ 1 JOURNÉE TOUS LES 2 MOIS

01 RENCONTRE N°1
Les différents corps — Yoga Nidrâ et relaxation

02 RENCONTRE N°2
Le monde comme une construction mentale

03 RENCONTRE N°3
Yoga Nidrâ personnel et Yoga Nidrâ pour enseigner

04 RENCONTRE N°4
Le principe de l'animal

05 RENCONTRE N°5
Veille, sommeil, rêves et état quatrième

06 RENCONTRE N°6
Sommeil, rêves et réveils nocturnes

01

RENCONTRE N°1

Les différents corps — Yoga Nidrâ et relaxation

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Les différents corps.
2. Le corps énergétique : chakra, nâdî.
3. Aperçu de la structure mentale : ordre et désordre du mental dans le sommeil.
4. La théorie des samkalpa.
5. Froid, sommeil, réveil.
6. Le cœur, par où tout s'en va et tout revient.
7. Veille = conscience reliée au corps physique et aux sens.
8. Sommeil = conscience incarnée reliée au corps de connaissance.
9. Où aller avec le yoga-nidrâ ?
10. Différence entre yoga-nidrâ et relaxation.

LECTURE

1. *La structure énergétique du cosmos et de l'être humain selon le yoga.* **2.** *Les nâdî.* **3.** *Les chakra.* **4.** *Le subconscient dans le yoga.*

PROGRAMME PRATIQUE

PRATIQUES PRÉPARATOIRES

1. Se détendre et s'alléger dans l'arbre.
2. S'endormir dans le diamant couché, la tortue ou l'embryon d'or.
3. Allonger, allonger, allonger le souffle jusqu'à s'endormir.
4. Trouver sa respiration du dormeur.
5. S'endormir et se réveiller sur le son interne et sur la narine en activité.
6. La vision tantrique : voir dans l'espace sans mot, sans concept, et sentir les objets en soi ou à côté de soi — quatre séries dans la journée (un bâton, un champ, un lac, un feu, un ciel, un sommet enneigé, une grotte, le soleil, la lune, un aigle, un félin, un serpent…).
7. Shavâsana, la posture du cadavre.
8. Karna-mudrâ, un geste pour bâiller !

La séance : **Première séance sur les sens.**

02

RENCONTRE N°2

Le monde comme une construction mentale

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Les trois états de la matière.
2. Le monde comme une construction mentale.
3. La pensée, substrat de l'univers et de l'être humain.
4. Glisser d'un point de vue à l'autre, utiliser les failles.
5. Définir l'invisible extérieur et l'invisible intérieur.
6. Influences invisibles.
7. Vibrer.
8. Jouir.

LECTURE

1. *Puissance de la pensée.* **2.** *La perception.* **3.** *La connaissance.* **4.** *Les trois états du mental (veille, rêve, sommeil).*

PROGRAMME PRATIQUE

PRATIQUES PRÉPARATOIRES

1. Yeux mi-clos, osciller de gauche à droite sur les centres d'énergie : base, pubis, ventre, cœur, gorge.
2. S'endormir dans anantâsana (coude plié ou allongé, respiration du dormeur).
3. Avant une séance de nidrâ, tourner son corps à droite puis à gauche en n'utilisant que les jambes.
4. Kapâlabhâti allongé, en souffles vers le subtil et suspensions.
5. L'embryon d'or : avec le son, atteindre le seuil du sommeil ; juste avant, verser sur le côté gauche et rester en « chien de fusil ».
6. Allongé, s'endormir sur suspension à vide : inspiration lente et montante, expiration courte et tombante, suspension à vide et écoute du son.

La séance : **Séance sur les différents corps.**

03 RENCONTRE N°3
Yoga Nidrâ personnel et Yoga Nidrâ pour enseigner

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Yoga-nidrâ personnel et yoga-nidrâ pour enseigner.

LECTURE

Sommeil et rêves.

PROGRAMME PRATIQUE

PRATIQUES PRÉPARATOIRES

1. Dandâsana, l'étirement du bâton.
2. Purifier les chakra par le soufflet : va-et-vient du souffle dans le centre, mantra Om à l'inspiration et bija à l'expiration, puis grande rétention en passant en revue les éléments du centre.
3. La respiration complète pour le yoga-nidrâ : égaliser les temps sur un souffle inaudible et interminable — l'image de la vague.
4. Respiration par paliers en shavâsana ; recommencer la nuit en se voyant actif sur chaque élément cosmique.
5. Diriger sa pensée dans un point du corps, l'y maintenir, faire tourner l'énergie et « chauffer les bois de friction ».
6. Créer un rêve, en implanter une image forte, la revoir à chaque éternuement en ressentant tout le rêve, puis essayer de l'implanter la nuit.

La séance : **Séance sur les trois temps.**

04 RENCONTRE N°4
Le principe de l'animal

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Correspondances personnelles dans le monde animal, humain et invisible.
2. Le principe de l'animal.

LECTURE

Yoga-nidrâ, en parler simplement.

PROGRAMME PRATIQUE

PRATIQUES PRÉPARATOIRES

1. Dandâsana, l'étirement du bâton.
2. Makarâsana, la série des crocodiles.
3. Hasta drishti, pratiques oculaires.

PRATIQUES NIDRÂ

1. À l'état de veille, explorer le rêve et le sommeil profond avec un bhastrikâ nonchalant, assis et adossé : choisir un rêve et s'endormir.
2. En position assise, commencer une concentration et essayer de sombrer dans le sommeil.
3. Arrêter toute activité à chaque prise de conscience du souffle dans la narine gauche, jour et nuit.
4. Rêver dans l'œil droit, puis dans le gauche.
5. Kapâlabhâti très lent en voyant l'animal sur chaque souffle.

La séance : **Séance n°1 sur l'animal.**

05 RENCONTRE N°5
Veille, sommeil, rêves et état quatrième

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Veille, sommeil, rêves et état quatrième.
2. Le monde comme une construction mentale.
3. À chaque état son souffle.
4. La pensée, substrat de l'humain et de l'univers.
5. Karma et liberté.
6. La théorie des cycles.

LECTURE

La voie de la connaissance, par Kerneïz.

PROGRAMME PRATIQUE

PRATIQUES PRÉPARATOIRES

1. Chakrâsana, la roue debout.
2. Mûrcchâ, souffle « Ha » debout.

PRATIQUES NIDRÂ

1. Tâdâsana : trouver l'arrêt du corps, des souffles et des pensées ; enclencher un rêve déjà fait et passer dans le sommeil.
2. Les images de la mémoire : allongé, explorer un souvenir précis par chaque sens, en gardant le silence.
3. Prononciation mentale du son « OM » en continu en fixant le yantra, puis travail sur l'image rémanente ; reprendre image et son dans la séance, le soir et si possible la nuit.

La séance : **Séance n°1 sur les chakra.**

06 RENCONTRE N°6
Sommeil, rêves et réveils nocturnes

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Sommeil et rêves, leurs interactions.
2. Utilité des réveils nocturnes.

LECTURE

***1.** Les cinq états du mental. **2.** L'état de veille : jagrat. **3.** L'état de rêve : svapnâ. **4.** L'état de sommeil profond : sushupti. **5.** L'état de conscience dans les trois précédents : turyâ. **6.** L'état de plénitude absolue du Soi : turyâtîta.*

PROGRAMME PRATIQUE

PRATIQUES PRÉPARATOIRES

1. Hors techniques : arrêter le souffle une trentaine de secondes à chaque prise de conscience du souffle dans la narine gauche ; s'endormir en regardant à gauche et porter le regard à droite à chaque réveil.
2. Kapâlabhâti nonchalant et déstructuré.
3. Apprendre à s'endormir superficiellement : dans une posture fermée, sur le côté, sur le dos.
4. Utiliser les réveils nocturnes : voir une lumière interne ou externe, étirer le corps, s'asseoir puis se recoucher, réenclencher kapâlabhâti.
5. Talâsana, les paumes de la main.
6. Jathara parivartanâsana.

La séance : **Séance sur les fils de lumière.**

02

DEUXIÈME ANNÉE

Approfondir le rêve et la conscience

Désirs, mémoire, symboles et archétypes, plans grossier et subtil, le cœur, la synchronicité, mâyâ et les samskâra, la thérapeutique et le Yoga Nidrâ dans l'enseignement.

RENCONTRES 7 À 12 · 6 JOURNÉES · ≈ 1 JOURNÉE TOUS LES 2 MOIS

07 RENCONTRE N°7
Désirs, symboles et archétypes

08 RENCONTRE N°8
Soi, souvenirs et rêves

09 RENCONTRE N°9
Yoga Nidrâ et la thérapeutique

10 RENCONTRE N°10
Le cœur, centre du monde, du sommeil et des rêves

11 RENCONTRE N°11
Synchronicité, kundalinî et l'animal

12 RENCONTRE N°12
Samskâra, samsâra et destin

07 RENCONTRE N°7
Désirs, symboles et archétypes

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Les désirs, forme peut-être tangible de la création de notre propre monde.
2. Le plan grossier et le plan subtil : les lois communes et le principe d'analogie.
3. Symboles et archétypes : voie d'accès à l'invisible et à la connaissance intérieure.
4. Le polythéisme.
5. Le prâna et la vie.
6. La création et son mécanisme.

LECTURE

1. *Texte sur les quatre premiers chakra.* **2.** *La représentation des dieux, énergies / shakti.*

PROGRAMME PRATIQUE

TECHNIQUES PRÉPARATOIRES

1. Tâdâsana les yeux fermés : bhastrikâ, suspendre ou tenir le souffle, mettre un mouvement vertigineux et « flirter » avec le point de déséquilibre.
2. Dans la posture assise — devant, derrière ou sur le côté — trouver le point de déséquilibre.
3. Allongé, kapâlabhâti puis suspension sur l'expiration : voir l'image d'un désir relié à la racine et au pubis, puis au cœur ; transformer ces désirs en rêves en développant leur imagerie.
4. Assis, des sons OM séparés par une pause à poumons vides dans laquelle on voit l'image des désirs : trois sons OM par désir.

La séance : **Séance sur les désirs dans le pubis et dans le cœur.**

08 RENCONTRE N°8
Soi, souvenirs et rêves

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Soi, souvenirs et rêves.
2. Franchir le temps dans les souvenirs et rendre le souvenir réel.

LECTURE

1. *La mémoire comme conservation : souvenirs et rêves.* **2.** *Caractères communs au souvenir, au rêve et aux états proches du rêve.*

PROGRAMME PRATIQUE

PRATIQUES

1. Relier un souvenir et un rêve sur le même sujet (kapâlabhâti allongé lent, suspension) : l'amour sentimental, puis l'acquisition d'un bien, une vérité personnelle, une grande peur, un instant de plaisir intense, une perte, une rencontre magique.
2. Dans la posture de l'embryon d'or, le souffle de l'abeille : arrêter le son sur chaque centre et, pendant la suspension, voir un souvenir et un rêve identiques reliés au centre.
3. Dans le silence, fixer un objet les yeux écarquillés, puis les fermer et laisser apparaître des images de souvenirs ou de rêves.
4. Shavâsana : revoir un souvenir puis un rêve avec un mort, tenter de toucher, voir, sentir la mort — côté droit, dos, côté gauche.

La séance : **Séance sur la plus grande extase sexuelle.**

09 RENCONTRE N°9
Yoga Nidrâ et la thérapeutique

PROGRAMME THÉORIQUE

1 Yoga-nidrâ et la thérapeutique.

LECTURE

Le rêve et le moi.

PROGRAMME PRATIQUE

PRATIQUES

1 Les trois niveaux de l'articulation mentale.
2 Mini-séance thérapeutique : allongé, énoncer la maladie, « entendre » le lieu physique, voir le chakra concerné, puis faire une action guérisseuse.
3 Kapâlabhâti allongé en sentant les trois corps : le physique, l'énergie plus large, le mental sans limite.
4 « Je suis ici » : en posture assise, dire en continu « je », entendre « suis », savoir « ici » — « je » dans la base, « suis » dans le cœur, « ici » dans le front.
5 Kapâlabhâti allongé lent, puis pratique déclinée sur un sens : articuler une phrase, dire mentalement un souvenir, entendre une pensée, puis les trois à la fois.

La séance : **Séance sur le voyage mental.**

10 RENCONTRE N°10
Le cœur, centre du monde, du sommeil et des rêves

PROGRAMME THÉORIQUE

1 Le cœur : centre du monde, du sommeil et des rêves.

LECTURE

Les différentes phases du sommeil et le rêve.

PROGRAMME PRATIQUE

PRATIQUES

1 Nyâsa sur le cœur, main droite en jnâna-mudrâ et pouce de la main gauche dans le dos, Om en continu : circulaire, puis avant / arrière.
2 Visarga : lente inspiration qui monte du point externe à la porte, expiration qui tombe dans le cœur, suspension prolongée à poumons vides en observant le lien entre les deux points.
3 Expansion du cœur : yeux fermés dans le cœur, puis ouvrir les yeux et inspirer bouche ouverte sur le son « HA », en sentant le cœur s'étendre.
4 Plusieurs fois par jour, se concentrer sur les battements du cœur, puis sur les intervalles.

La séance : **Séance sur le rêve du cœur.**

11 RENCONTRE N°11
Synchronicité, kundalinî et l'animal

PROGRAMME THÉORIQUE

1. La synchronicité.
2. Prânâyâma et santé.
3. Forcer sans forcer.
4. La kundalinî.

LECTURE

***1.** Espaces, temps et pensées. **2.** L'expérience ou jouissance, substrat du temps. **3.** L'immensité, substrat commun. **4.** Les trois tendances fondamentales. **5.** Les trois états de l'expérience, les trois qualités. **6.** Mâyâ, la puissance d'illusion. **7.** Illusion et ignorance.*

PROGRAMME PRATIQUE

PRATIQUES

1. Devant une lumière, yeux fermés, poser la main sur l'œil correspondant à la narine qui respire et laisser venir son animal.
2. Kapâlabhâti très lent en voyant l'animal entre chaque souffle.
3. Marjariâsana les yeux fermés : tenir la rétention à poumons pleins le plus longtemps possible et se voir en animal.
4. Debout, yeux fermés, un mouvement tournant : se voir et se sentir se transformer en l'animal.

La séance : **Séance n°2 sur l'animal.**

12 RENCONTRE N°12
Samskâra, samsâra et destin

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Samskâra (tendances innées), samsâra (la roue du devenir) et kraman (l'aventure personnelle) : comment le yoga-nidrâ peut nous guider dans l'écheveau invisible qui trame notre destin.
2. Le yoga-nidrâ et l'enseignement.

LECTURE

La mémoire et le rêve.

PROGRAMME PRATIQUE

PRATIQUES

1. Méditation sur le devenir.
2. Souffles de l'évanouissement pour retrouver les tendances innées.
3. Méditation sur la peau.
4. Souffle du kakî-mudrâ.

La séance : **Séance n°2 sur le corps énergétique.**

Fin d'une aventure, début d'une autre…

PRÊT À EXPLORER LE SOMMEIL CONSCIENT ?

Dormir, rêver, rester conscient.

Si vous pratiquez déjà le yoga et souhaitez explorer plus profondément le sommeil, le rêve et les états de conscience, prenez le temps de lire le programme complet, puis contactez-moi.

01

Lire le programme

Parcourez les 12 rencontres et la progression des deux années.

02

Faire le point

Regardez la place que vous pouvez donner à la pratique, le jour comme la nuit.

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