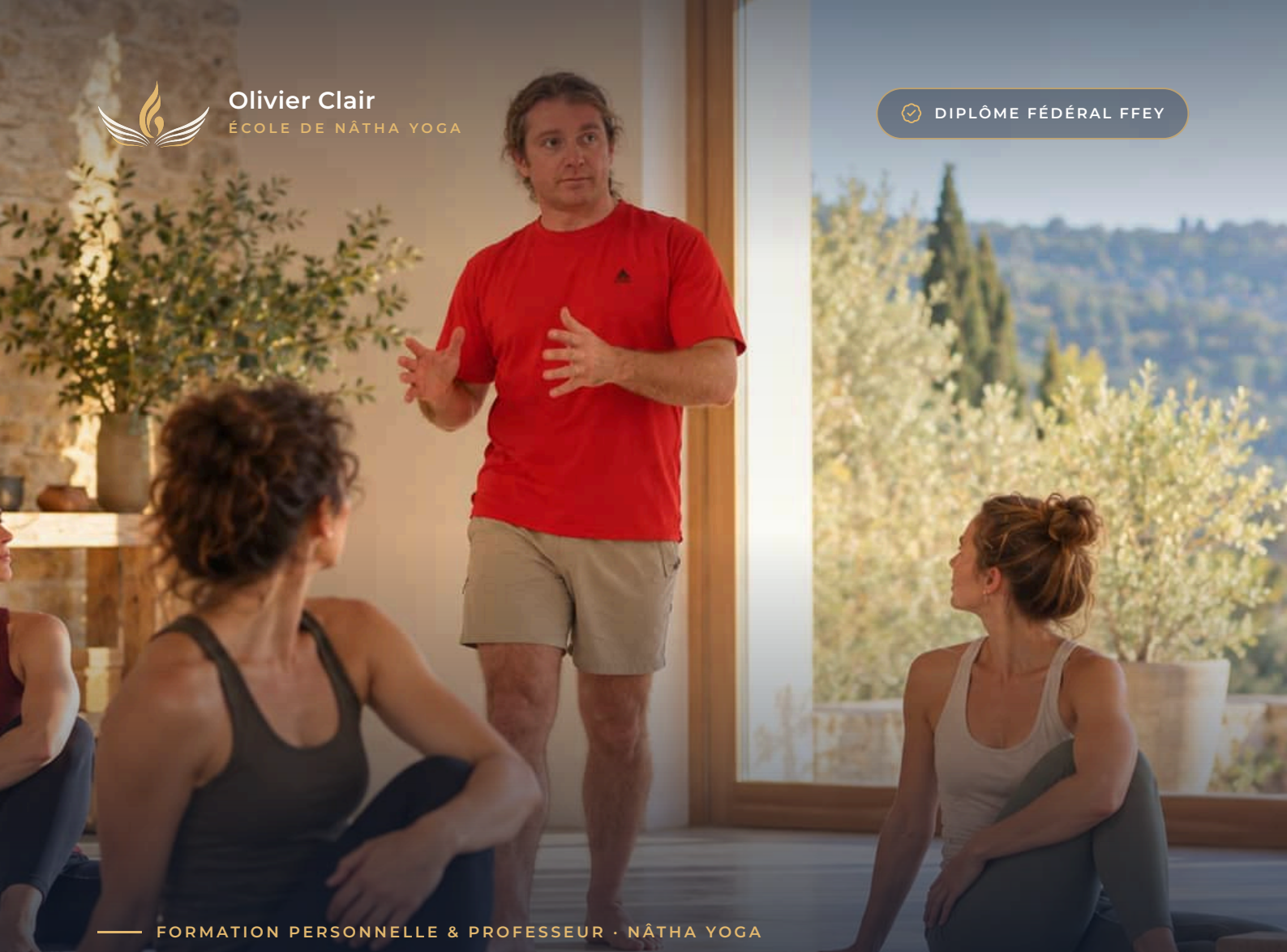


Olivier Clair
ÉCOLE DE NÂTHA YOGA

DIPLÔME FÉDÉRAL FFEY

FORMATION PERSONNELLE & PROFESSEUR · NÂTHA YOGA

Formation professeur de Nâtha Yoga

Quatre ans pour apprendre à pratiquer.
Et assez longtemps pour comprendre ce que l'on transmet.

4 ans	**24 week-ends**	**1 h / jour**	**La Crau**
de formation, pour aller en profondeur	+ 1 rencontre récapitulative chaque année	de pratique personnelle, en moyenne	près de Hyères · Var

PROGRAMME COMPLET & INFORMATIONS PRATIQUES

OLIVIERCLAIR.FR

LA VOIE DU NÂTHA YOGA

Une méthode millénaire qui recherche, au cœur de l'individu, l'unité, l'harmonie, la paix et la santé.

Le Nâtha Yoga prend en compte la globalité de l'être humain. Il propose une méthode complète d'intégration et d'harmonisation des différentes parties qui le composent. Le but : donner à chacun les clés pour devenir autonome, composer sa propre pratique, se connaître, se comprendre et s'aimer.

Ce yoga cherche à développer la puissance de l'énergie, la maîtrise émotive, la pondération, l'équilibre et le sang-froid, l'aptitude à se concentrer à volonté et la capacité à gérer soi-même sa santé. Pour y parvenir, il utilise notamment la respiration, les postures, la relaxation, la concentration, les mantras et les techniques oculaires.

> Le corps est considéré comme le temple ; le souffle, l'énergie et la conscience, comme l'espace dans lequel chacun doit apprendre à vivre et à se connaître.

POURQUOI SUIVRE CE CURSUS ?

On peut vouloir enseigner. Ou simplement aller beaucoup plus loin.

Il n'est pas nécessaire d'avoir pour objectif de devenir professeur. La formation est construite pour développer une pratique personnelle régulière et autonome, tout en donnant à celles et ceux qui le souhaitent les bases nécessaires à la transmission.

01

Approfondir sa pratique personnelle

Explorer les techniques, comprendre leur logique, développer l'autonomie et disposer d'un cadre solide pour construire ses propres séances.

On peut parfaitement suivre le cursus dans ce seul objectif.

02

Se préparer à transmettre

Au fil du cursus, la pédagogie, la construction des cours, l'adaptation des techniques et la posture du professeur prennent progressivement leur place.

L'idée reste simple : transmettre ce que l'on a d'abord suffisamment pratiqué.

LA MÉTHODOLOGIE

Apprendre. Approfondir. Puis arrêter de réciter une fiche.

Les techniques sont étudiées selon trois degrés. Le but n'est pas seulement de savoir « faire » une technique, mais de comprendre comment l'intégrer dans une pratique vivante, avec ses effets physiologiques, énergétiques et mentaux et ses éventuelles applications thérapeutiques.

PREMIER DEGRÉ

I

Apprendre

Installer précisément la technique : posture, souffle, rythme, mudrâ, bandha, drishti, mantra ou concentration selon le cas.

DEUXIÈME DEGRÉ

II

Approfondir

Comprendre les relations avec la structure énergétique, les souffles, les nâdî, les chakra et les effets propres à chaque pratique.

TROISIÈME DEGRÉ

III

Improviser avec cohérence

Devenir assez autonome pour adapter, combiner et organiser les techniques, sans transformer l'improvisation en bricolage.

1 h

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

PRATIQUER AVANT DE TRANSMETTRE

Le week-end donne la matière. Le travail personnel fait le reste.

Un fascicule avec textes et photos accompagne chaque rencontre, avec un programme de pratique personnelle à reprendre jusqu'à la prochaine rencontre. Les techniques ne sont pas seulement vues : elles deviennent progressivement familières, puis intégrées.

Une formation de professeur où l'on pratique à peine soi-même serait tout de même une façon assez originale d'aborder le sujet.

Ce qui est demandé

Pratiquer déjà le yoga, avoir envie d'approfondir réellement sa pratique et pouvoir dégager en moyenne environ une heure par jour pour reprendre le programme entre les rencontres.

La préformation peut aider

Pour consolider ses bases avant de s'engager sur quatre ans, la préformation Nâtha Yoga — six demi-journées — constitue une bonne porte d'entrée.

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà décidé d'enseigner.
En revanche, il faut avoir décidé de pratiquer sérieusement.

UNE FORMATION TRÈS LARGE

Ce que l'on travaille réellement pendant quatre ans

Âsana
Postures, variantes, immobilité, souffle dans la posture et adaptation progressive.

Prânâyâma
Rythmes, rétentions, souffles alternés, bhastrika, kapalabhati et techniques avancées.

Mudrâ & bandha
Gestes, contractions, sceaux et leur relation avec le souffle et la concentration.

Dhâranâ & méditation
Flamme, souffle, espace mental, son, yantra et différents supports de concentration.

Yoga Nidrâ
Différence entre relaxation et Yoga Nidrâ, techniques et construction progressive des séances.

Mantra & drishti
Son, bija, mantra, fixations oculaires et visualisations associées.

Philosophie tantrique
Textes traditionnels, shivaïsme, tantrisme et repères métaphysiques.

Pédagogie
Structure d'un cours, adaptation des techniques, objectifs, niveaux de pratique et posture de l'enseignant.

QUATRE ANNÉES

Une progression plutôt qu'un catalogue de techniques

On installe, on approfondit, on relie, puis on transmet. Chaque année compte 6 week-ends et une rencontre récapitulative ; le détail des 24 rencontres figure en fin de document.

PREMIÈRE ANNÉE

Installer les fondations

Rencontres 1 → 6

Tradition indienne, Hatha Yoga et tantrisme ; bases des âsana, prânâyâma, mudrâ, bandha, drishti et dhâranâ ; premiers repères autour du Yoga Nidrâ.

DEUXIÈME ANNÉE

Approfondir les techniques

Rencontres 7 → 12

Pratiques plus exigeantes, travail sur les chakra, textes traditionnels, Yoga Nidrâ, concentrations plus longues et premières réflexions sur la structure d'un cours et la transmission.

TROISIÈME ANNÉE

Relier les pratiques

Rencontres 13 → 18

Approfondissement des textes, mantra, souffle, concentrations, Yoga Nidrâ et pédagogie. Les techniques sont davantage reliées entre elles et intégrées dans des ensembles plus complets.

QUATRIÈME ANNÉE

Pratiquer, adapter, transmettre

Rencontres 19 → 24

La pédagogie prend une place centrale : adaptation des techniques, construction de cours, travail pour différents niveaux et consolidation de l'autonomie personnelle.

ORGANISATION PRATIQUE

Les informations à connaître avant de réserver quatre années de calendrier

DURÉE
4 ans

RENCONTRES
24 week-ends
6 week-ends par année

RÉCAPITULATIF
1 rencontre / an
pour consolider le cycle

PRATIQUE PERSONNELLE
Environ 1 h / jour
programme remis à chaque rencontre

LIEU
La Crau · 83260
près de Hyères (Var)

HÉBERGEMENT
Gratuit sur place
matelas, douche et cuisine

ENSEIGNANT
Olivier Clair
sur l'ensemble du cursus

SUIVI INDIVIDUEL
Compris
rencontres pour faire le point

DIPLÔME
FFEY
Fédération Française des Écoles de Yoga

Les rencontres se déroulent sur un week-end ; les horaires précis sont communiqués lors de l'inscription. Un hébergement gratuit peut être proposé sur place pour le week-end, avec matelas, douche et cuisine à disposition.

CONDITIONS FINANCIÈRES

200 €

par week-end de formation
soit le prix d'une rencontre

TARIF 2026

Adhésion FFEY
Selon le tarif fédéral applicable, une fois par an.

Suivi individualisé compris
Les rencontres individuelles entre les week-ends sont incluses dans le prix global.

Hébergement offert
Possibilité de dormir sur place gratuitement pendant le week-end.

SUIVI INDIVIDUALISÉ

Quatre ans, cela laisse le temps de faire le point

La formation est assurée entièrement par Olivier Clair. Des rencontres individuelles peuvent être organisées entre les week-ends pour faire le point sur la pratique et le travail personnel. Elles sont comprises dans le prix de la formation.

À L'ISSUE DU CURSUS

Le diplôme, oui.
Mais pas avant la pratique.



À l'issue du cursus, la formation prévoit la délivrance du diplôme de professeur de yoga de la **Fédération Française des Écoles de Yoga (FFEY)**, selon les conditions applicables à la formation.

Dans l'esprit du cursus, le diplôme vient sanctionner un parcours dans lequel la régularité, l'autonomie et la pratique personnelle restent centrales.

Le diplôme délivré par la FFEY est un diplôme fédéral. Il ne s'agit pas d'un diplôme d'État : la FFEY précise qu'il n'existe pas en France de diplôme d'État de professeur de yoga.

QUI VOUS ACCOMPAGNE ?

Olivier Clair

PROFESSEUR DE NÂTHA YOGA

2001

enseigne le Nâtha Yoga et forme des professeurs depuis plus de vingt ans

On ne devient pas professeur en accumulant des techniques.

J'enseigne le Nâtha Yoga depuis 2001 et je forme des pratiquants et des professeurs depuis plus de vingt ans. Cette expérience m'a appris une chose assez simple : on devient professeur en pratiquant les techniques suffisamment longtemps pour pouvoir les comprendre, les intégrer et enfin les transmettre.

Après plus de vingt ans d'enseignement et de formation à Puyricard, puis à Hyères, je poursuis aujourd'hui cette transmission à La Crau, dans la continuité de la tradition shivaïte des Nâtha.

> **Former un professeur, ce n'est pas lui apprendre à réciter un cours.**
>
> C'est lui donner les moyens de construire une pratique personnelle solide, puis de transmettre ce qu'il a réellement expérimenté.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Avant de réserver les quatre prochaines années

Faut-il vouloir devenir professeur ?

Non. La formation peut être suivie pour approfondir sa pratique personnelle. Elle est cependant aussi conçue pour donner progressivement les bases de la transmission.

Quel niveau faut-il avant de commencer ?

Il faut déjà pratiquer le yoga, avoir envie d'aller plus loin et pouvoir consacrer du temps à une pratique régulière. La préformation peut être utile pour consolider les bases.

Combien de temps pratiquer entre les week-ends ?

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

Combien de temps dure le cursus ?

Quatre ans, avec vingt-quatre week-ends de formation et une rencontre récapitulative chaque année.

Peut-on être hébergé sur place ?

Oui. Un hébergement gratuit peut être proposé pour le week-end, avec matelas, douche et cuisine à disposition.

Le diplôme est-il un diplôme d'État ?

Non. Il est délivré dans le cadre de la Fédération Française des Écoles de Yoga. La FFEY précise qu'il n'existe pas de diplôme d'État de professeur de yoga en France.

Existe-t-il un suivi individuel ?

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

Que reçoit-on à chaque rencontre ?

Un fascicule avec textes et photos, et un programme de pratique personnelle à reprendre jusqu'à la prochaine rencontre.

AUTRES PORTES D'ENTRÉE

Quatre ans vous semblent beaucoup ? C'est probablement parce que c'est beaucoup.

01

Préformation Nâtha Yoga

Six demi-journées pour installer les bases avant d'envisager éventuellement un parcours plus long.

olivierclair.fr › Formation

02

Formation Prânâyâma

Un parcours spécialisé pour approfondir le souffle, ses rythmes et ses suspensions.

olivierclair.fr › Formation

03

Toutes les formations

Yantra Mantra, Yoga Nidra, Mudra… comparer les parcours selon votre niveau et votre disponibilité.

olivierclair.fr › Formation

01

PREMIÈRE ANNÉE

Installer les fondations

Tradition indienne, Hatha Yoga et tantrisme ; bases des âsana, prânâyâma, mudrâ, bandha, drishti et dhâranâ ; premiers repères autour du Yoga Nidrâ.

RENCONTRES 1 À 6 | 6 WEEK-ENDS | + 1 RENCONTRE RÉCAPITULATIVE

01 RENCONTRE N°1
Tradition indienne, Hatha-yoga et tantrisme

02 RENCONTRE N°2
Prâna, svara, karma et liberté

03 RENCONTRE N°3
Âsana, mantra et granthi

04 RENCONTRE N°4
Souffrance et jouissance — à chaque état son souffle

05 RENCONTRE N°5
La kundalini, les cycles, préparer une séance

06 RENCONTRE N°6
Yoga kundalini upanishad et yoga-nidrâ

01

RENCONTRE N°1

Tradition indienne, Hatha-yoga et tantrisme

PROGRAMME THÉORIQUE

1. La tradition indienne : a) le brahmanisme (les Aryens, les Veda, le vishnouisme, les darshana) ; b) le polythéisme ; c) le bouddhisme ; d) le jaïnisme ; e) shivaïsme et tantrisme.
2. Le Hatha-yoga : analogie et corps subtils. Ni croyance, ni morale : purification des énergies, pouvoirs et réalisation.
3. Les différents yoga. Râja-yoga et Hatha-yoga.
4. Le tantrisme.
5. Objectifs du Hatha-yoga.

LECTURE

La métaphysique cosmique et la structure énergétique de l'individu (texte).

PROGRAMME PRATIQUE

Travail sur les différentes postures assises avec respiration précise, bandha, mudrâ, drishti, mantra. Âsana en tant qu'ekagrata.

ÂSANA

- Virâsana (la posture du héros), svastikâsana (la posture porte-bonheur), siddhâsana (la posture parfaite), vajrâsana (la posture du diamant), chelâsana (la posture du disciple), sukhâsana (la posture facile), ardha-padmâsana (la posture du demi-lotus).
- Padmâsana (la posture du lotus) et préparations.
- Urdhva-mukha-svanâsana (la posture du chien face vers le haut).
- La pince classique, paschimottâ(na)sana : diverses méthodes pour la prendre — pince dynamique, ½ pince classique, ½ pince en virâsana, ½ pince en ½ lotus, ½ pince en demi-lotus lié, ½ pince et pince en élévation, pince tantrique avec bhastrika, mouvements des bras, rétention à poumons vides avec uddiyana-bandha.
- Premières approches de l'arbre, vrikshâsana.

MUDRÂ

- Jnâna-mudrâ (le geste de la sagesse).
- Laulikî-mudrâ (le geste de la rotation).
- Kakî-mudrâ (le geste du corbeau femelle !...).
- Yonî ou shanmuktî-mudrâ (le geste de la vulve ou de la libération).
- Jyoti-mudrâ (le geste de la lumière).
- Khecharî-mudrâ (le geste du voyage dans l'espace).
- Ashvinî-mudrâ (le geste de la jument).
- Shambavî, bhrumadhya et nasagra drishti ou mudrâ (le geste du bonheur, du point intersourcilier et du bout du nez).
- Mûla-bandha (le geste de la contraction de la racine, contraction anale).
- Uddiyana-bandha (le geste de l'envol, rétraction du ventre).
- Jalandhara-bandha (le geste du porteur de l'eau, contraction de la gorge).
- Jihva-bandha (le geste de la langue).

PRÂNÂYÂMA

- Visamavritti (la respiration non égale).
- Samavritti (la respiration égale).
- Kapalabhati et kapalabhati narines alternées (souffle de la lumière dans le crâne ou du nettoyage du crâne).
- Nadishuddhi (la respiration de la purification des nâdî, respiration alternée).
- Ujjayin (le souffle du victorieux).
- Bhramarî (le souffle de l'abeille noire).

DHÂRANÂ

- Premières bases pour la concentration.
- Observation du souffle en assise durant une quinzaine de minutes avec une des fixations oculaires : a) nasagradrishti, b) bhrumadhyadrishti, c) shambavîmudrâ.

02 RENCONTRE N°2
Prâna, svara, karma et liberté

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Le polythéisme.
2. Les darshana (points de vue).
3. Le prâna (le souffle humain) et la vie.
4. La création et son mécanisme.
5. Le svara (le souffle universel).
6. Karma (le destin) et liberté.

LECTURE

Le tantra des enseignements secrets (texte).

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Purna paschimottanasana, la pince tantrique : rétentions poumons pleins, rétentions poumons vides, rétentions poumons vides puis pleins.
- Vrikshasana avec bhastrika et kevala kumbhaka : l'arbre avec bhastrika et la suspension du souffle, les yeux fermés.
- Jyotir vrikshasana, l'arbre avec jyoti mudrâ.
- Padahastasana, la posture des mains aux pieds.
- Trikonasana, la série des triangles.

MUDRÂ

- Mahamudrâ, le grand geste.
- Mahavedhamudrâ, le geste de la grande perforation.
- Nasagramudrâ, le geste de la fixation du bout du nez.

PRÂNÂYÂMA

- Bhastrika abdominal simple.
- Bhastrika abdominal alterné.
- Bhastrika thoracique.
- Nadishuddhi (purification des nâdî, respiration alternée) sur un ghatika.

DHÂRANÂ

- Concentration sur le souffle.
- Chidakashadharana, la concentration sur l'espace mental.

03 RENCONTRE N°3
Âsana, mantra et granthi

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Âsana, archétypes et pouvoirs.
2. Les mantra.
3. Le prânâyâma dans la posture.
4. Granthi et prânâyâma.
5. Le monde comme une construction mentale.
6. La pensée, substrat de l'univers.

LECTURE

Shiva Samhita — texte intégral.

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Gorakshasana, la posture du sage Goraksha.
- Baddha gorakshasana, la posture liée du sage Goraksha.
- Marici asana, la posture du sage Marici.
- Padangusthasana, la posture des orteils.
- Hamsasana, la posture du cygne.

MUDRÂ

- Shambavîmudrâ, le geste qui donne le bonheur.

PRÂNÂYÂMA

- Bhastrika abdominal et bhastrika thoracique en alternance.
- Nadishodhana avec bhastrika.
- Shitalî prânâyâma, la respiration calmante.

DHÂRANÂ

- Antar muna, concentration sur le silence intérieur.
- Tratakam, concentration sur la flamme de la bougie.
- Taraka, la concentration du passeur.

04 RENCONTRE N°4
Souffrance et jouissance — à chaque état son souffle

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Souffrance et jouissance.
2. À chaque état son souffle.

LECTURE

Le tantrisme (texte).

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Tolangulâsana, le balancier.
- Chakrâsana, la roue debout.
- Kurmâsana, la tortue.
- Bhekasana, la grenouille à plat ventre.

PRÂNÂYÂMA

- Le petit prânâyâma.

MUDRÂ

- Uddiyana bandha mudrâ en continu.

CONCENTRATION / MÉDITATION

- Nasagra avec le bâton.
- Le mâlâ et les trois niveaux d'énonciation mentale.
- Méditation sur l'arrêt du souffle.

05 RENCONTRE N°5
La kundalini, les cycles, préparer une séance

PROGRAMME THÉORIQUE

1. La kundalini, partie 1.
2. La kundalini, partie 2.
3. Les cycles.
4. Les degrés des techniques.
5. Préparation d'une séance.

LECTURE

L'efficience des mantras et des yantra (texte de F. Chenet).

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Dandasana, l'étirement du bâton.
- Ardhachandrasana, la posture de la demi-lune.
- Parighasana, la posture de la charnière.
- Navasana, la barque sur les fesses.
- Naukasana, la barque sur le ventre.
- Janushirshasana, la tête aux genoux.

PRÂNÂYÂMA

- Le petit prânâyâma dans la gorge.
- Anuloma-viloma prânâyâma, le souffle par paliers.

MUDRÂ

- Mahamudrâ, deux versions de base.
- Viparita karanimudrâ, le geste inversé.

CONCENTRATION / MÉDITATION

- Concentration sur le mukti yantra.

06 RENCONTRE N°6

Yoga kundalini upanishad et yoga-nidrâ

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Yoga kundalini upanishad, partie 1 — lecture et commentaires.
2. Le yoga-nidrâ. Différence entre yoga-nidrâ et relaxation.
3. Applications thérapeutiques du yoga.
4. Présentation du yoga-nidrâ.
5. Où voulons-nous aller avec le yoga-nidrâ ?
6. Relaxation et yoga-nidrâ.

LECTURE

Yoga kundalini upanishad, le texte.

Indications et contre-indications des divers exercices de respiration et de posture (texte du Docteur Saponaro).

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Posture de la pince avec bhastrika et rétention à poumons vides.
- Série des crocodiles.
- Posture du corbeau en appui sur la tête et en équilibre.
- Ardha-matsyendrâsana.

PRÂNÂYÂMA

- Anuloma et pratiloma prânâyâma.
- Kapalabhati avec « Namah Shivaya ».

MUDRÂ

- Uddiyana bandha avec agni kriya.

CONCENTRATION / MÉDITATION

- Concentration sur le son avec le geste de bhramarî.

YOGA-NIDRÂ

- Séance sur les trois temps.

FIN DE LA PREMIÈRE ANNÉE

Rencontre récapitulative

Après les rencontres 1 à 6, une rencontre récapitulative permet de reprendre l'ensemble du programme de l'année et de consolider la pratique avant la suite du cursus.

ENTRE DEUX RENCONTRES

Un fascicule et un programme à pratiquer

À chaque rencontre, un fascicule avec textes et photos est remis, avec un programme de pratique personnelle d'environ une heure par jour jusqu'à la prochaine rencontre. Des rencontres individuelles peuvent être organisées pour faire le point ; elles sont comprises dans le prix de la formation.

02

DEUXIÈME ANNÉE

Approfondir les techniques

Pratiques plus exigeantes, travail sur les chakra, textes traditionnels, Yoga Nidrâ, concentrations plus longues et premières réflexions sur la structure d'un cours et la transmission.

RENCONTRES 7 À 12 | 6 WEEK-ENDS | + 1 RENCONTRE RÉCAPITULATIVE

07 RENCONTRE N°7
Yoga kundalini upanishad (2) — Hatha vidya

08 RENCONTRE N°8
Le sens de la formation et le métier d'enseignant

09 RENCONTRE N°9
Les chakra — Sat chakra nirupana

10 RENCONTRE N°10
Sat chakra nirupana, lecture commentée

11 RENCONTRE N°11
Désirs, archétypes, sommeil et rêves

12 RENCONTRE N°12
Goraksha paddhati — chapitre 1, versets 1 à 41

07 RENCONTRE N°7
Yoga kundalini upanishad (2) — Hatha vidya

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Yoga kundalini upanishad, partie 2 — lecture et commentaires.

LECTURE

Hatha vidya (texte).

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Utkatasana, la posture dite de la chaise.
- Karnapidasana, la posture des oreilles bouchées.
- Ardha shalabhasana, la demi-sauterelle.
- Hanumanasana, le roi des singes.
- Ardha baddha padmasana.
- Matsyasana, le poisson.

PRÂNÂYÂMA

- Murccha debout.
- Murccha assis.

MUDRÂ

- Jyoti mudrâ, le geste de la lumière.
- Hasta drishti, fixations oculaires sur les mains et les bras.

CONCENTRATION / MÉDITATION

- Concentration les yeux ouverts sur une image.

08 RENCONTRE N°8
Le sens de la formation et le métier d'enseignant

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Quel est le sens de cette formation ?
2. Temps de pratique journalière.
3. Enseigner à mi-temps ou à temps complet ?
4. Structure des cours et buts à atteindre.
5. Attitude devant l'argent et le « pouvoir personnel ».

LECTURE

Le polythéisme (texte d'Alain Daniélou).

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- La posture du cobra.
- La posture de Nataraj.
- La posture de la colombe.
- La posture de la tête de vache.

PRÂNÂYÂMA

- Suryabhedana.
- Shitali subtile.

MUDRÂ

- Viparita karani mudrâ sur un ghatika (ou presque).

CONCENTRATION / MÉDITATION

- Concentration sur l'arbre.

09

RENCONTRE N°9

Les chakra — Sat chakra nirupana

PROGRAMME THÉORIQUE

1 Les chakra avec le texte « Sat chakra nirupana » (« Les six roues invisibles ») — texte complet.

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Marjariasana, les étirements du chat.
- Trishulasana, la posture du trident.
- Gokarnasana, la posture de l'oreille de vache.
- Ugra simhasana, le lion terrible.
- Shirshasana, la posture sur la tête.

PRÂNÂYÂMA

- Samavritti prânâyâma sur 12 temps et réduction du souffle.
- Anuloma-viloma avec sahita kumbhaka.
- Hridaya visarga.

YOGA-NIDRÂ

- Première séance sur l'animal.

CONCENTRATION / MÉDITATION

- Hamsa sadhana.

10

RENCONTRE N°10

Sat chakra nirupana, lecture commentée

PROGRAMME THÉORIQUE

1 « Sat chakra nirupana » — lecture et commentaires.

LECTURE

Le réveil de la puissance du serpent (texte de Julius Evola).

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- La posture de la tête de vache (gomukhasana).
- La posture de l'arc (dhanurasana).
- La posture des archers (akarnadhanurasana).

PRÂNÂYÂMA

- Murccha prânâyâma avec longues rétentions.
- Murccha prânâyâma à gauche et à droite.

MUDRÂ

- Mahamudrâ avec bhastrika.
- Mahabandha, alternance de rétentions poumons vides et poumons pleins.

CONCENTRATION / MÉDITATION

- Paravastha.

11

RENCONTRE N°11

Désirs, archétypes, sommeil et rêves

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Les désirs, créateurs de notre monde.
2. Symboles et archétypes.
3. La synchronicité.
4. Insomnies.
5. Sommeil et rêves.
6. Prânâyâma et santé.
7. Forcer sans vouloir forcer.

LECTURE

Vijnanabhairava tantra, traduction et commentaires de Pierre Feuga (texte).

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Posture de la « pince » avec rétentions à poumons vides dans muladhara chakra.
- Posture du lien, pashasana et bahir kumbhaka.
- Posture de Matsyendra (ardha-matsyendrasana) et travail sur l'immobilité.
- Urdhva-padmasana, le lotus en élévation.
- Rundasana, la posture sans tête.
- Garbhasana, l'embryon.

PRÂNÂYÂMA

- Bhramarî (le souffle de l'abeille) avec arrêt du souffle dans chaque chakra.
- Kapalabhati et shambavî « parfaite ».

MUDRÂ

- Drishti et tribandha.

YOGA-NIDRÂ

- Séances sur les désirs.

Observation au quotidien : **Le détachement.**

12

RENCONTRE N°12

Goraksha paddhati — chapitre 1, versets 1 à 41

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Goraksha paddhati — lecture et commentaires, chapitre 1, versets 1 à 41.

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- La posture du grand angle — mahakonasana.
- La posture de l'arc en élévation — utthita dhanurasana.
- La posture de la guirlande — malasana.
- La posture sur le crâne — kapalasana.
- Urdhva padmasana.

PRÂNÂYÂMA

- Ujjayin prânâyâma — le souffle du victorieux.
- Anuloma-viloma prânâyâma alterné.

CONCENTRATION / MÉDITATION

- 10 mâlâ avec le mantra « Om namah shivaya ».
- Méditation sur le souffle.

YOGA-NIDRÂ

- Séance sur les fils de lumière.

Observation au quotidien : **La paresse.**

FIN DE LA DEUXIÈME ANNÉE

Rencontre récapitulative

Après les rencontres 7 à 12, une rencontre récapitulative permet de reprendre l'ensemble du programme de l'année et de consolider la pratique avant la suite du cursus.

03

TROISIÈME ANNÉE

Relier les pratiques

Approfondissement des textes, mantra, souffle, concentrations, Yoga Nidrâ et pédagogie. Les techniques sont davantage reliées entre elles et intégrées dans des ensembles plus complets.

RENCONTRES 13 À 18 · 6 WEEK-ENDS · + 1 RENCONTRE RÉCAPITULATIVE

13 RENCONTRE N°13
Goraksha paddhati — chapitre 1, versets 42 à 101

14 RENCONTRE N°14
Goraksha paddhati — chapitre 2 et techniques de yoga-nidrâ

15 RENCONTRE N°15
Goraksha paddhati (fin) — samkhya et non-dualité

16 RENCONTRE N°16
Pédagogie : les souffles et la structure d'un cours

17 RENCONTRE N°17
Pédagogie : adapter, corriger, accueillir les débutants

18 RENCONTRE N°18
Pédagogie des cours confirmés — Shiva Samhita, ch. 1

13

RENCONTRE N°13

Goraksha paddhati — chapitre 1, versets 42 à 101

PROGRAMME THÉORIQUE

1 Goraksha paddhati — lecture et commentaires, chapitre 1, versets 42 à 101.

LECTURE

Texte de Tara Michaël sur le passage, tarakam.

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- La posture du cheval — vatayanasana.
- La posture de la montagne — parvatasana.
- La posture de l'aigle — garudasana.

PRÂNÂYÂMA

- Souffle « Ram ».
- Sitkarin prânâyâma classique et vertigineux.
- Murccha.

CONCENTRATION / MÉDITATION

- Jouer avec trois cailloux.
- Concentration sur le son et son de cloche.

Observation au quotidien : **La jalousie.**

14

RENCONTRE N°14

Goraksha paddhati — chapitre 2 et techniques de yoga-nidrâ

PROGRAMME THÉORIQUE

1 Goraksha paddhati — lecture et commentaires, chapitre 2, versets 1 à 53.

LECTURE

Les mantra, par André Padoux (texte).

PROGRAMME PRATIQUE

TECHNIQUES DE YOGA-NIDRÂ

- Le yoga-nidrâ et la thérapeutique.
- Mini-séance de nidrâ thérapeutique n°1.
- Mini-séance de nidrâ thérapeutique n°2.
- Fixer un objet en silence.
- Je suis ici.
- Porter son regard à gauche pour s'endormir.
- Relier un souvenir et un rêve.
- Shavasana sur la mort (audio).
- Allongé, faire kapalabhati en se concentrant sur les trois corps.
- S'endormir superficiellement.
- Utiliser les réveils nocturnes.
- Souvenir sur un sens.
- Arrêter son souffle quand on prend conscience que l'air passe par la narine gauche.
- Bhastrika air / sans air.

ÂSANA

- Halasana.

PRÂNÂYÂMA

- Petit prânâyâma dans le cœur.
- Sitkarin.
- Ujjayin.
- Hridaya visarga.

MUDRÂ

- Yoga mudrâ sur le rythme 1/1/1/1.

CONCENTRATION / MÉDITATION

- Concentration sur un yantra avec le son « OM ».

15

RENCONTRE N°15

Goraksha paddhati (fin) — samkhya et non-dualité

PROGRAMME THÉORIQUE

1 Goraksha paddhati — lecture et commentaires, chapitre 2 : fin.

LECTURE

Comparaison entre samkhya et non-dualité (texte).

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Ushtrasana, la posture du chameau.
- Shalabhasana, la posture de la sauterelle.
- Mayasana, la posture de l'illusion, phases 1 et 2.

PRÂNÂYÂMA

- Kapalabhati sur antar kumbhaka (rétention poumons pleins).

MUDRÂ

- Nyasa sur le cœur.

CONCENTRATION / MÉDITATION

- Méditation sur la peau.

YOGA-NIDRÂ

- Yoga-nidrâ sur le rêve d'amour du cœur.

Observation au quotidien : **La patience.**

16

RENCONTRE N°16

Pédagogie : les souffles et la structure d'un cours

PROGRAMME THÉORIQUE

Pédagogie de l'enseignement

1 Présentation de la pédagogie de l'enseignement.
2 Pédagogie des souffles : shitali, bhastrika, souffles alternés.
3 Pédagogie d'un cours.

LECTURE

Les chakra (texte détaillant contenus, qualités et croquis).

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Bharadvajasana.
- Purvottanasana.
- Vamcasana.
- Mahakurmasana.

PRÂNÂYÂMA

- Bhastrika de lumière.
- Souffle sur les trois granthi.
- Souffle sur les chakra.

MUDRÂ

- Linga mudrâ.

Observation au quotidien : **La vérité.**

17

RENCONTRE N°17

Pédagogie : adapter, corriger, accueillir les débutants

PROGRAMME THÉORIQUE

Pédagogie de l'enseignement

1. Le chef d'orchestre.
2. Adapter.
3. Corriger les élèves et refaire fréquemment les techniques.
4. Ambiance débutants.
5. Les bandha.
6. Jalandhara-bandha.
7. Techniques oculaires et débutants.
8. Les étirements.
9. Le lion débutant.

LECTURE

L'androgyne (texte d'Abhinavagupta).

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Trois postures de konasana.
- Deux postures de mandukasana.
- Guptasana.
- Supta vajrasana.

MUDRÂ

- Kakîmudrâ.

PRÂNÂYÂMA

- Kapalabhati avec révulsion de la tête en arrière.
- Purna prânâyâma.

DHÂRANÂ

- Mantra de Shiva.

18

RENCONTRE N°18

Pédagogie des cours confirmés — Shiva Samhita, ch. 1

PROGRAMME THÉORIQUE

Pédagogie de l'enseignement

1. Yoga-nidrâ et la coquille vide.
2. Méthode et objectifs pour les cours confirmés.
3. Shiva Samhita, chapitre 1 : versets 1 à 43 — lecture et commentaires audio.

LECTURE

Les bija mantra — texte tiré de « L'univers des mantras » de Thierry Guinot.

Le yoga-nidrâ (texte).

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Urdhvodho.
- Suryanamaskar n°1.
- Vasisthasana.
- Eka pada shirshasana.

MUDRÂ

- Yoga-mudrâ avec bhastrika.

Qualité à observer : **L'amour.**

PRÂNÂYÂMA

- Bhastrika thoracique sur un ghatika.

DHÂRANÂ

- Mantra « Ka é li la hrim ha sa kha la hrim sa kha la trim » autour des granthi, avec le « Om » en continu dans la sushumnâ.
- Méditation sur le yantra du sahasrara avec le « OM » en continu.

FIN DE LA TROISIÈME ANNÉE

Rencontre récapitulative

Après les rencontres 13 à 18, une rencontre récapitulative permet de reprendre l'ensemble du programme de l'année et de consolider la pratique avant la suite du cursus.

04

QUATRIÈME ANNÉE

Pratiquer, adapter, transmettre

La pédagogie prend une place centrale : adaptation des techniques, construction de cours, travail pour différents niveaux et consolidation de l'autonomie personnelle.

RENCONTRES 19 À 24 | 6 WEEK-ENDS | + 1 RENCONTRE RÉCAPITULATIVE

19 RENCONTRE N°19
Pédagogie des postures — Shiva Samhita, ch. 1 et 2

20 RENCONTRE N°20
Enseigner comme on pratique — Shiva Samhita, ch. 3

21 RENCONTRE N°21
L'impermanence — Shiva Samhita, fin du ch. 3

22 RENCONTRE N°22
Shiva Samhita, ch. 4 — la kundalini

23 RENCONTRE N°23
Shiva Samhita, ch. 5 — développer un mantra

24 RENCONTRE N°24
Le dernier module, le diplôme, continuer le chemin

19

RENCONTRE N°19

Pédagogie des postures — Shiva Samhita, ch. 1 et 2

PROGRAMME THÉORIQUE

Pédagogie de l'enseignement

1. Bhadrasana.
2. Le demi-cheval.
3. Le poisson.
4. Marjariasana.
5. Svara et prâna.

Textes commentés

1. Shiva Samhita, chapitre 1 : versets 44 à 92 — lecture et commentaires.
2. Shiva Samhita, chapitre 2 : versets 1 à 54 — lecture et commentaires.

LECTURE

Le vide, le rien, l'abîme. Texte de Lilian Silburn.

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Urdhvodho n°2.
- Suryanamaskar n°2.
- Pavanamuktasana.
- Anjaneyasana.
- Yogâsana.

MUDRÂ

- Yoganathamudrâ.
- Vajrolimudrâ.

DHÂRANÂ

- Lumière et fragmentation.
- Le passage du dehors au dedans, du son à la lumière puis au vide. Une déclinaison d'antar muna.

Qualité à observer : **L'instinct de propriété.**

20

RENCONTRE N°20

Enseigner comme on pratique — Shiva Samhita, ch. 3

PROGRAMME THÉORIQUE

Pédagogie de l'enseignement

1. Début de cours pour les non-débutants.
2. Enseigner comme on pratique.
3. Garuda débutants.
4. Gomukhasana débutants.
5. Goraksha débutants.
6. Nataraj débutants.
7. Chakrasana debout débutants.

Textes commentés

1. Shiva Samhita, chapitre 3 : versets 1 à 39 — lecture et commentaires audio.

LECTURE

Les trois voies et la non-voie dans le shivaïsme du Cachemire. Texte de Lilian Silburn.

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Merudandasana, la montagne allongée.
- Utthita hasta padangusthasana, l'orteil étiré par la main.
- Lolasana, la posture de la balance.
- Ardha urdhva paschimottanasana.
- Urdhva paschimottanasana.
- Ardha-matsyendrasana avec le trident.
- Urdhva padmasana avec le trident.

PRÂNÂYÂMA

- Madhya prânâyâma, le souffle du milieu.
- Petit prânâyâma dans muladhara chakra.
- Souffle du mulabandha, version n°1.

YOGA-NIDRÂ

- Séance sur les chakra.

Qualité à observer : **Samtosha, le contentement.**

21

RENCONTRE N°21

L'impermanence — Shiva Samhita, fin du ch. 3

PROGRAMME THÉORIQUE

1. L'impermanence.
2. Shiva Samhita, fin du chapitre 3 (versets 40 à 97) — lecture et commentaires.

LECTURE

Texte d'Ajit Mookerjee sur la kundalini, partie 1.

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Ditryanathasana.
- Jathara parivartanasana, jambes tendues et pliées.
- Sarvangasana (la chandelle).

PRÂNÂYÂMA

- Souffle du mulabandha, version n°2.

MUDRÂ

- Yonimudrâ.
- Shivapranamudrâ.

MANTRA

- La guirlande de bija.

YOGA-NIDRÂ

- Séance sur antar muna.

Qualité à observer : **L'impermanence.**

22

RENCONTRE N°22

Shiva Samhita, ch. 4 — la kundalini

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Shiva Samhita, chapitre 4 — lecture et commentaires.

LECTURE

Texte d'Ajit Mookerjee sur la kundalini, partie 2.

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA

- Virabhadrasana.
- Mayurasana.
- Chakrasana au sol.
- Variantes de paschimottanasana.

PRÂNÂYÂMA

- Ha Ksha Hrim OM.
- Hridaya visarga prânâyâma.
- Bhramarî (variantes).

MUDRÂ

- Variantes d'uddiyana bandha.

MANTRA

- La guirlande de bija (fin).

YOGA-NIDRÂ

- Yoga-nidrâ sur le passage.

Qualité à observer : **L'instinct de consommation.**

23

RENCONTRE N°23

Shiva Samhita, ch. 5 — développer un mantra

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Shiva Samhita, chapitre 5 — lecture et commentaires.

LECTURE

Kailash Vajpeyi, texte sur les mantra.

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA (COMPLÉMENTS)

- Ardha-matsyendrasana.
- Dhanurasana.
- Bhujangasana.
- Viparita karani.

PRÂNÂYÂMA

- Murccha-bhrukshepa.
- Le souffle tombé.
- Shitali.
- Bhastrika thérapeutique.

MUDRÂ

- Mahamudrâ + mahabandha.
- Jyotir-natha-mudrâ.

MANTRA

- Développer un mantra.

MÉDITATION

- Méditation sur AHAM MAHA.

24

RENCONTRE N°24

Le dernier module, le diplôme, continuer le chemin

PROGRAMME THÉORIQUE

1. Le dernier module.
2. Le diplôme.
3. Continuer le chemin.

LECTURE

Shiva, le seigneur du sommeil. Texte traduit et annoté par Alain Porte.

PROGRAMME PRATIQUE

ÂSANA (COMPLÉMENTS)

- L'arbre.
- La posture sur la tête.
- Le lion.
- Bhadrâsana.

PRÂNÂYÂMA

- Nadishuddhi dharana.
- Anuloma viloma.
- Hridaya visarga.

Qualité à observer : **La joie.**

MUDRÂ

- Bhairavi-mudrâ.
- Nabho-mudrâ.
- Nilakantha-mudrâ.
- Bhuchari-mudrâ.

MANTRA

- Hung hung kha sur les granthi.

MÉDITATION

- Deux points qui n'en font qu'un.
- Méditation sur le souffle du dedans.

Remise du diplôme — fin d'une aventure, début d'une autre…

FIN DE LA QUATRIÈME ANNÉE

Rencontre récapitulative

Après les rencontres 19 à 24, une rencontre récapitulative permet de reprendre l'ensemble du programme de l'année et de consolider la pratique avant la remise du diplôme.

PRÊT À ALLER PLUS LOIN ?

Quatre ans. Autant vérifier que vous avez vraiment envie de commencer.

Vous souhaitez approfondir votre pratique, gagner en autonomie ou vous préparer à transmettre le Nâtha Yoga ? Contactez-moi pour échanger sur votre parcours et vérifier ensemble si cette formation vous correspond.

01

Lire le programme

Prenez le temps de parcourir les 24 rencontres et la logique des quatre années.

02

Faire le point

Regardez honnêtement la place que vous pouvez donner à la pratique au quotidien.

03

Échanger

Écrivez-moi pour échanger sur votre parcours et vérifier si la 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