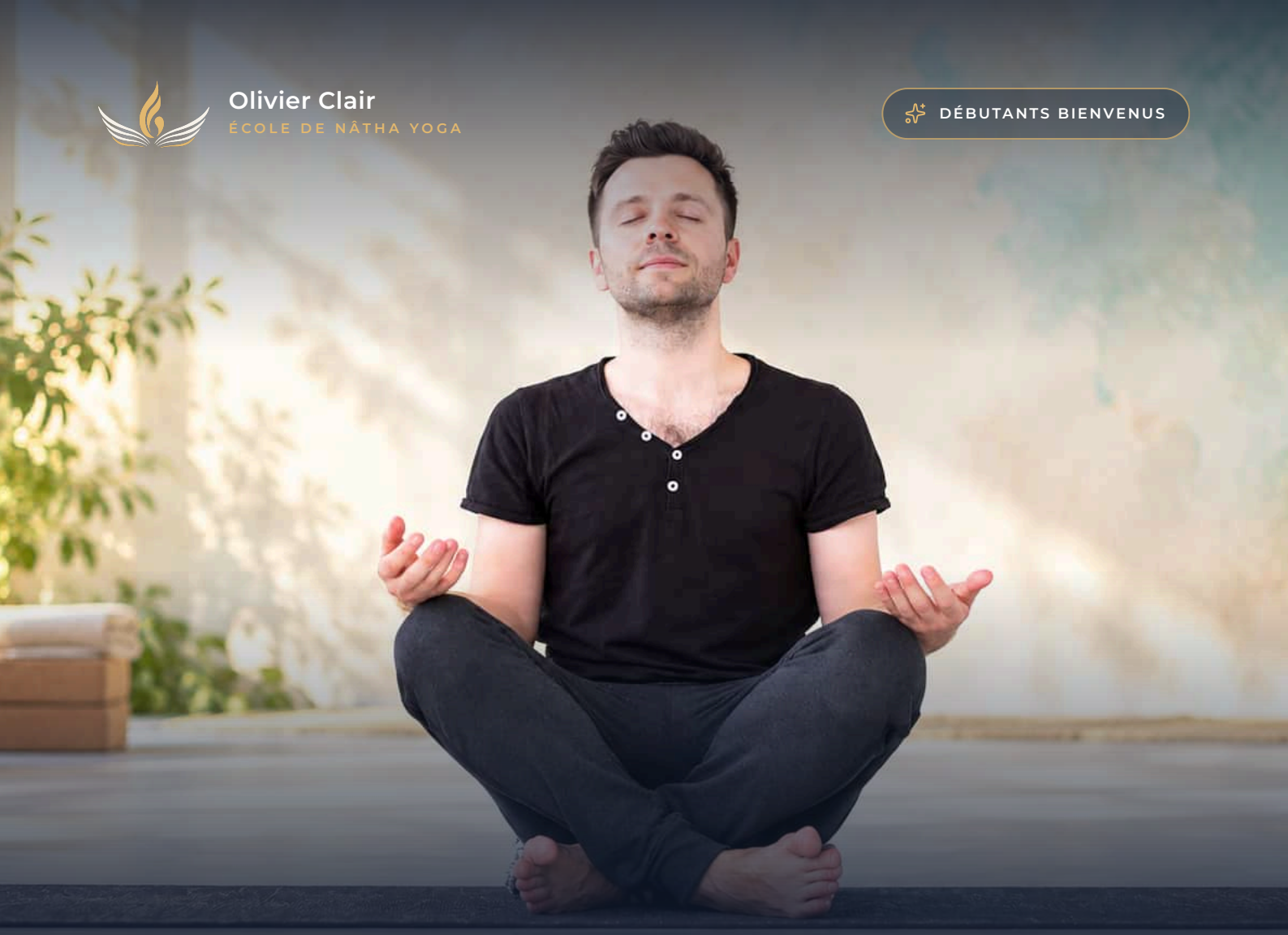
Olivier Clair
ÉCOLE DE NÂTHA YOGA

DÉBUTANTS BIENVENUS



PRÉFORMATION NÂTHA YOGA · DÉBUTER

Préformation Nâtha Yoga

Commencer sérieusement, sans commencer par trois ans.

6 demi-journées	**1** journée	**30** min / jour	**La Crau**
pour découvrir les bases du Nâtha Yoga	récapitulative pour tout rassembler	de pratique personnelle, chez soi	Var · 83260

PROGRAMME & INFORMATIONS PRATIQUES

OLIVIERCLAIR.FR

POURQUOI UNE PRÉFORMATION ?

Apprendre les bases avant de vouloir tout apprendre

L'objectif est simple : vous donner suffisamment de repères pour pratiquer chez vous, sans vous demander dès le premier jour si vous êtes prêt à signer pour une formation longue.

01

Pratiquer chez soi

Apprendre suffisamment de techniques pour construire une pratique personnelle simple et régulière à la maison.

02

Installer les bases

Postures, souffle, mudrâ, bandha, concentration et quelques repères philosophiques pour comprendre comment s'organise une pratique de Nâtha Yoga.

03

Voir si cela tient dans la vraie vie

L'envie de pratiquer est une chose. Trouver régulièrement une demi-heure dans une journée en est une autre.

Cette préformation permet aussi de vérifier cela.

> Parfois l'envie est là, mais ce n'est pas encore le moment… La préformation est une façon d'entrer en douceur dans une recherche personnelle et de saisir la structure de base de l'enseignement.

Chaque rencontre associe quelques repères théoriques à une pratique concrète : mudrâ, bandha, prânâyâma, postures et concentration. La partie technique est soutenue et enrichie par les enseignements philosophiques et métaphysiques du tantrisme.

Pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin, la préformation permet de vraiment mettre en place les bases de la pratique et de tester si une pratique personnelle est possible — avant d'envisager, éventuellement, un parcours plus long.

Pour qui ?

Il est préférable d'avoir déjà commencé le yoga, mais la préformation est accessible aux débutants qui ont envie de pratiquer chez eux. Elle est aussi un vrai plus avant une formation plus longue.

Ce qui est demandé

Pouvoir dégager une demi-heure par jour pour pratiquer. Et pas besoin de décider tout de suite de devenir professeur : la formation professeur n'est en rien une suite obligatoire.

LA PRATIQUE À LA MAISON

Une demi-heure.
Pas une disparition dans l'Himalaya.

30 min

de pratique personnelle par jour, à installer progressivement.

La préformation aide à mettre en place une pratique quotidienne d'environ trente minutes. C'est suffisamment long pour pratiquer réellement, et suffisamment court pour ne pas avoir besoin de réorganiser toute votre existence.

L'objectif n'est pas de réussir chaque jour une séance parfaite, mais d'installer progressivement une régularité et une autonomie.

Le vrai test n'est pas : « Est-ce que j'aime le yoga ? » C'est plutôt : « Est-ce que je déroule encore le tapis demain ? »

CE QUE VOUS ALLEZ PRATIQUER

Les fondations d'une pratique de Nâtha Yoga

Âsana
Des postures de base pour installer le corps, l'immobilité et la disponibilité.

Prânâyâma
Kapalabhati, bhastrika, samavritti, visamavritti, nadishodhana et shitalî.

Mudrâ & bandha
Quelques techniques simples pour comprendre le lien entre souffle, geste et attention.

Dhâranâ
Concentration sur le corps, sur la flamme, sur le son OM et d'autres supports.

Yoga Nidrâ
Une première approche de cette pratique de détente consciente.

Repères philosophiques
Tradition indienne, Hatha Yoga, tantrisme, yama et niyama.

ENTRE LES RENCONTRES

Des supports pour pratiquer
Un fascicule avec textes et photos est remis à chaque rencontre, avec un programme de travail personnel à reprendre chez soi. Les séances peuvent aussi être enregistrées en audio.

Un suivi individualisé
Des rencontres individuelles peuvent être organisées pour faire le point sur la pratique. Elles sont comprises dans le prix de la formation.

LE PARCOURS

Six rencontres pour installer les fondations

Chaque rencontre associe quelques repères théoriques à une pratique concrète, à reprendre ensuite chez soi.

01 RENCONTRE N°1 — Commencer à pratiquer

THÉORIE — Mettre en place une pratique journalière.

PRATIQUE

LES BASES
- Mudrâ, bandha, rythmes de souffle, visualisation…

ÂSANA
- Les assises.
- Paschimottanâsana en dynamique.
- Viparita karani mudrâ.

PRÂNÂYÂMA
- Kapalabhati.

DHÂRANÂ
- Prise de conscience du corps, toucher et visualisation.

02 RENCONTRE N°2 — Corps, souffle et stabilité

THÉORIE — Les différents yogas. Le Hatha Yoga.

PRATIQUE

ÂSANA
- Urdhva mukha svanâsana, statique et dynamique.
- Vrikshâsana et tâdâsana.
- Viparita karani mudrâ.

PRÂNÂYÂMA
- Bhastrika.

MUDRÂ
- Mûla bandha.
- Agni kriya.

DHÂRANÂ
- Concentration sur la flamme.

03 RENCONTRE N°3 — Rythme, mudrâ et son

THÉORIE — La tradition indienne : les darshana, le polythéisme.

PRATIQUE

ÂSANA
- Préparation à padmâsana.
- Marjariâsana.
- Viparita karani mudrâ.

PRÂNÂYÂMA
- Samavritti prânâyâma.

MUDRÂ
- Jihva bandha.
- Kakî mudrâ.
- Khecharî mudrâ.
- Uddiyana bandha.

DHÂRANÂ
- Concentration sur le son OM, première version.

04 RENCONTRE N°4
Regard et concentration

THÉORIE Bouddhisme, jaïnisme, shivaïsme, tantrisme…

PRATIQUE

ÂSANA
- Padahastâsana, version simple.
- Janushirshâsana.
- Gomukhâsana, avec visualisation dans les bras.

PRÂNÂYÂMA
- Visamavritti prânâyâma.

DRISHTI
- Vama drishti, dakshina drishti, nasagra drishti, shambavî drishti.

DHÂRANÂ
- Concentration sur le son OM, deuxième version.

05 RENCONTRE N°5
Corps énergétique

THÉORIE Présentation succincte du corps énergétique.

PRATIQUE

ÂSANA
- Garudâsana.
- Halâsana.

PRÂNÂYÂMA
- Nadishodhana.

MUDRÂ
- Ashvinî mudrâ.

NYÂSA
- Nyâsa sur le cœur.

06 RENCONTRE N°6
Assembler les éléments

THÉORIE Yama et niyama.

PRATIQUE

ÂSANA
- Anjaneyâsana.
- Vakrâsana.
- Viparita karani mudrâ.

PRÂNÂYÂMA
- Shitalî.

YOGA NIDRÂ
- Séance sur les trois temps.

POUR CLORE LE PARCOURS

La journée récapitulative

Une journée entière pour reprendre l'ensemble des six rencontres, consolider la pratique et repartir avec une séance personnelle bien en main.

ET ENSUITE

À bientôt pour de nouvelles aventures…

ORGANISATION PRATIQUE

Tout ce qu'il faut savoir avant de dérouler le tapis

NIVEAU
Débutants bienvenus
avoir déjà commencé le yoga est un plus

RENCONTRES
6 demi-journées
repères théoriques et pratique

RÉCAPITULATIF
1 journée
pour rassembler le parcours

PRATIQUE PERSONNELLE
≈ 30 min / jour
programme remis à chaque rencontre

ENSEIGNANT
Olivier Clair
sur l'ensemble du parcours

SUIVI INDIVIDUEL
Compris
rencontres pour faire le point

LIEU
1116 route de Maraval · 83260 La Crau

CONDITIONS FINANCIÈRES

60 €

la rencontre · une demi-journée

120 €

la journée récapitulative

TARIF 2026

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

Supports de pratique
Un fascicule avec textes et photos et un programme de travail personnel à chaque rencontre.

Aucun engagement pour la suite
La préformation se suffit à elle-même ; rien n'oblige à poursuivre.

ET APRÈS ?

Deux chemins. Aucun engagement pour douze incarnations.

La préformation peut parfaitement se suffire à elle-même. Si l'envie et la pratique quotidienne sont là, elle peut aussi servir de base avant une formation plus longue.

CHEMIN 01

Continuer simplement à pratiquer

La préformation donne des bases, un cadre et de quoi poursuivre seul : une pratique personnelle simple, régulière et autonome.

CHEMIN 02

Aller plus loin ensuite

Si la pratique s'installe, la préformation devient une bonne porte d'entrée vers les parcours plus longs :

- **Formation professeur de Nâtha Yoga**
- **Formation Prânâyâma**
- **Yantra Mantra, Yoga Nidra, Mudra…**

QUI VOUS ACCOMPAGNE ?



Olivier Clair

PROFESSEUR DE NÂTHA YOGA

2001

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

Approfondir les bases avant de décider de la suite.

J'enseigne le Nâtha Yoga depuis 2001 et j'accompagne depuis plus de vingt ans des pratiquants qui souhaitent aller plus loin qu'un cours hebdomadaire. La préformation est assurée entièrement par moi, à La Crau, dans la continuité de la tradition shivaïte des Nâtha.

Elle permet d'approfondir les bases et de vérifier tranquillement si l'envie de continuer est là.

> **Pas besoin de décider tout de suite de devenir professeur.**
> Il suffit d'avoir envie de pratiquer — et de le vérifier le lendemain.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Avant de démarrer

- **La préformation convient-elle aux débutants ?**
  Oui. Il est préférable d'avoir déjà commencé le yoga, mais elle s'adresse aux personnes qui veulent pratiquer régulièrement chez elles.
- **Faut-il vouloir devenir professeur ?**
  Non. Il n'y a aucune obligation de suivre ensuite une formation longue ou la formation professeur.
- **Combien de temps pratiquer à la maison ?**
  L'objectif est d'installer peu à peu une pratique d'une trentaine de minutes par jour.
- **Combien de rencontres comprend le parcours ?**
  Six demi-journées, auxquelles s'ajoute une journée récapitulative.
- **Existe-t-il un suivi individuel ?**
  Oui. Des rencontres individuelles peuvent être organisées pour faire le point ; elles sont comprises dans le prix de la formation.
- **Que reçoit-on à chaque rencontre ?**
  Un fascicule avec textes et photos, et un programme de travail personnel à reprendre jusqu'à la prochaine rencontre.
- **Que se passe-t-il après la préformation ?**
  Rien d'obligatoire. Vous pouvez poursuivre seul votre pratique ou, plus tard, envisager une formation plus longue.
- **Où se déroulent les rencontres ?**
  À La Crau, au 1116 route de Maraval (83260).

POUR ALLER PLUS LOIN

Quand la demi-heure quotidienne est devenue une évidence

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

Approfondir le souffle, ses rythmes, ses suspensions et sa place dans la pratique énergétique.

olivierclair.fr › Formation

03

Toutes les formations

L'ensemble des formations proposées à La Crau, pour choisir selon votre niveau et votre disponibilité.

olivierclair.fr › Formation

PRÊT À COMMENCER ?

La difficulté n'est pas de commencer, mais de pratiquer le lendemain.

Pour découvrir le Nâtha Yoga sans vous engager dans une formation longue, et voir si la pratique trouve sa place dans votre quotidien. Contactez-moi pour toute question ou pour vous inscrire.

01

Lire le programme

Parcourez les six rencontres et ce que vous y pratiquerez.

02

Trouver sa demi-heure

Regardez où une demi-heure de pratique peut se glisser dans vos journées.

03

Échanger

Écrivez-moi pour poser vos questions et réserver votre place.

Olivier Clair

ÉCOLE DE NÂTHA YOGA · LA CRAU

Questions, inscription ou simple échange sur votre pratique.

Questions / inscription

contact@olivierclair.fr

www.olivierclair.fr

1116 route de Maraval
83260 La Crau