



Ecole de Yoga

2245 avenue du colonel Bellec

13540 Puyricard

06 11 77 89 54

www.ecoledeyoga-aix.com

Formation Yantra / Mantra

Enseignements Olivier Clair

Durée : 3 années (18 rencontres) – **Fréquence :** une longue journée tous les 2 mois + travail individuel – **Coût :** 100 € la journée.

Recap : 1 week-end toutes les 6 rencontres

Cette formation demande une pratique de yoga depuis quelques années, elle n'est pas accessible aux débutants.

Ce cycle propose une **étude détaillée** et la réalisation de 18 yantra et mantra associés, ainsi que la pratique de 54 mantra.

Ce cycle inclus le travail de différentes techniques de dhâraṇa, prânâyâma et de nyâsa et les **rituels** associés à la confection des yantra.

Aperçu du programme :

La **confection**, peinture sur toile, des yantra et mantra des 10 énergies principales (**mâhâvidya**) : kali, bhairavi, chinnamasta, bagalamukhi, tara, tripura sundari, dhumavati, matangi, bhuvaneshvari, kamala ainsi que celui de Shiva shankra, Ganesh, Shiva/Shakti, 1080 points, tattva yantra, granthi yantra, ...

Vous verrez également l'énonciation d'un mantra selon le déploiement de l'énergie, la procédure d'animation d'une « image » et fusion, la **composition de son propre lieu de force**, la danse des bija, l'approche de son **ishta devata**,...

Rires, joie, lumière et bonne humeur sont également au programme de ce merveilleux cycle

