

Programme de la préformation Yoga Nâtha

Fédération Française des Ecoles de Yoga



www.olivierclair.fr

etamaix@gmail.com - 06 11 77 89 54

Débuter une pratique du yoga

L'objectif de cette formation est double : d'abord donner à chacun les moyens de pratiquer chez soi, ensuite pour ceux qui souhaitent aller plus loin, cela permet de vraiment mettre en place les bases de la pratique du yoga et de pouvoir tester si une pratique personnelle est possible. Parfois l'envie est là, mais ce n'est pas encore le moment...

C'est une façon de rentrer en douceur dans une recherche personnelle et de saisir la structure de base de l'enseignement (mudra, bandha, prânâyâma,...).

C'est une aide pour la mise en place d'une pratique journalière d'environ 30 minutes par jour.

La partie technique est soutenue et enrichie par les enseignements philosophiques et métaphysiques du tantrisme.

Un fascicule avec textes et photos est remis à chaque rencontre avec un programme de travail personnel. Chaque rencontre est enregistrée et les fichiers mp3 envoyés par Wetransfert (internet)

Il n'est pas nécessaire de vouloir faire la formation personnelle et professeur de yoga pour faire cette formation.

Pré-requis pour s'inscrire

Il est mieux d'avoir déjà commencé le yoga. Cette formation est accessible aux débutants qui ont envie de pratiquer chez eux (ce qui est recommandé).

Elle est un plus pour ceux qui souhaitent s'engager dans une formation plus longue.

Il faut cependant avoir une disponibilité d'une demi-heure par jour

Durée et Programme

Cette formation comprend 6 rencontres d'une demi-journée par mois et d'une journée récapitulative

L'enseignant

Cette formation est assurée entièrement par Olivier Clair



Lieu

Cette formation peut se dérouler

- soit sur Aix en Provence : Centre de formation du Yoga / 2245 avenue du colonel Bellec / 13540 Puyricard.
- soit sur Hyères : Ecole de yoga / ZI St Martin / 200 rue P.Laugier / 83 400 Hyères

Conditions financières

Cette formation est payable d'avance. Il est possible de faire plusieurs chèques qui seront encaissés au fur et à mesure des rencontres. Le prix de chaque rencontre est de 50 € et 100 € la journée récapitulative.



Programme

Rencontre pré natha 1

Enseignements théoriques : Mettre en place une pratique journalière.

Enseignements pratiques : Les bases : Mudra, bandha, rythmes de souffles, visualisation,...- Âsana : Les assises ; Paschimottanâsana en dynamique ; Viparita karani mudra - Prânâyâma : Kapalabathi - Dharâna : Prise de conscience du corps, toucher et visualisation

Rencontre pré natha 2

Enseignements théoriques : Les différents yogas. Le hatha yoga.

Enseignements pratiques : Âsana : Urdhvamukthasvanâsana statique et dynamique ; Vrikshâsana et tadâsana ; Viparita karani mudra - Prânâyâma : Bhastrika - Mudrâ : Mula bandha ; Agni kriya - Dharâna : Concentration sur la flamme

Rencontre pré natha 3

Enseignements théoriques : La tradition indienne : les darshana, le polythéisme

Enseignements pratiques : Âsana : Préparation à padmâsana ; Marjariâsana ; Viparita karani mudra - Prânâyâma : Samavritti pranâyâma - Mudrâ : Jivabandha ; kaki mudra ; kechari mudra ; Uddyana bandha - Dharâna : Concentration sur le son OM 1ere version

Rencontre pré natha 4

Enseignements théoriques : Bouddhisme, jaïnisme, shivaïsme, tantrisme,...

Enseignements pratiques : Âsana : Padahastâsana version simple ; Janushirshâsana ; Gomukâsana visualisation dans les bras - Prânâyâma : Visamavritti pranâyâma - Drishti : Vamadrishti ; dakshinadrishti ; nasagra drishti ; shambavi drishti - Dharâna : Concentration sur le son OM version 2



Rencontre pré natha 5

Enseignements théoriques : Présentation succincte du corps énergétique.

Enseignements pratiques : Âsana : Garudâsana ; Halâsana - Prânâyâma : Nadishodhana - Mudrâ : Aschvini mudra - Nyasa : Nyasa sur le cœur

Rencontre pré natha 6

Enseignements théoriques : Yama et niyama.

Enseignements pratiques : Âsana : Anjaneyâsana ; Vagrâsana ; Viparita karani mudra - Prânâyâma : Shitali - Yoga nidra : Séance sur les trois temps



A bientôt pour de
nouvelles aventures...

