



Journées Nâtha-Yoga

Samedi ou Dimanche de 10h à 18h

Centre de Formation de Nâtha-Yoga
Rue du Campanile -13370 Pont Royal

Présentiel, Zoom ou Replay

JANVIER

Samedi 20 janvier - Yoga-Nidra dans les 3 corps (avec Sandrine Cilia).

FEVRIER

Dimanche 4 – Kapalabathi et Nidra sur le karma

MARS

Samedi 23 Mars - Nidra dans l'espace mental chidakasha (avec Sandrine Cilia).

Voyage dans notre espace mental pour devenir observateur des schémas de notre pensée (langage/images/sensations). Prise de conscience de nos fonctionnements intérieurs et de leurs interactions avec les expériences extérieures, et réciproquement

Dimanche 24 - Yantra : sarvamangala yantra pour la paix, le contentement et la prospérité.

AVRIL

Samedi 20 - Jouer avec les rétentions du souffle à poumons vides et à poumons pleins.

Samedi 27 - Yantra : Avarana kali yantra pour la discrimination et la clarté mentale.

MAI

Samedi 18 - Kabir, la source des enseignements Nâtha de Varanasi. Méditations Gangétiques sur samtosha (le contentement).

Samedi 25 - Nidra sur les 5 sens (avec Sandrine Cilia). Eveil à la prise de conscience de nos conditionnements, à la mise en rapport avec les cinq éléments de l'univers, support de prathyhara (retrait des sens, support du voyage intérieur), relation au monde intérieur habituellement invisible dans les états de conscience ordinaire.

Dimanche 26 - Pavaka.

JUIN

Samedi 22 - L'effondrement de la pensée, le souffle sans oxygène et la plénitude du cœur. A la recherche du Soi.

Dimanche 23 - Pavaka.

SEPTEMBRE

Dimanche 15 - Pavaka.

OCTOBRE

Samedi 5 - Yoga-Nidra sur la peau (avec Sandrine Cilia).

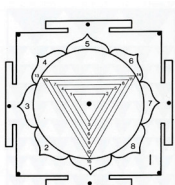
NOVEMBRE

Dimanche 24 - Pavaka.

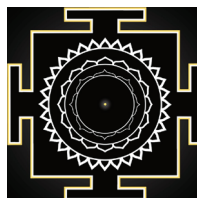
Petites explications

Yantra : contenu et potentiels du yantra, les mantra associés, la méthode propre pour découvrir ce chemin symbolique et initiatique qui va du support extérieur au plus profond de soi. Le PDF des yantra est envoyé quelques jours avant.

Pavaka : Yoga des braises.



Avarana kali yantra



Sarvamangala-yantra