



# Enseignements traditionnels du Nâtha-Yoga

Exemples de propositions de la  
Fédération Française des Ecoles de Yoga (FFEY)  
à retrouver dans certaines écoles affiliées

Des cycles courts/longs des week-ends, des stages.

Des pratiques de mantra, de yantra, de prânâyâma, de mudra,  
de yoga-nidrâ, de méditation ou des activités spécifiques comme  
des pavaka (yoga des braises)

**Nous proposons également des formations à distance diplômantes**  
pour professeur de yoga, yoga-nidrâ, prânâyâma, yoga thérapeutique

contact@federation-de-yoga.fr - 06 49 93 67 83 - www.ffey.fr

**Siège** : FFEY YOGA - 2 rue Gustave Ricard - 13006 Marseille

**Adresse postale** : Fédération de Yoga - Rue du Campanile - Domaine de Pont-Royal - 13370 Mallemort

# Deux formations courtes sur 9 mois

## Présentation

### **Pour tout le monde**

Ces formations courtes permettront aux participants d'approfondir leurs connaissances du Yoga (philosophie, thérapeutique, techniques de base et façons de faire, etc.) afin d'installer une pratique personnelle quotidienne sans passer par une formation longue de professeur de yoga ou de yoga-nidrâ. Elle facilitera la mise en place chez soi de séances de yoga types en fonction des objectifs personnels et du temps disponible.

### **Pour les professionnels de la santé**

Pour les soignants, pour les thérapeutes, pour les accompagnants dans le développement personnel ces formations courtes présentent un double intérêt.

En premier lieu, apprendre à mettre en place à titre personnel une pratique régulière du yoga, du yoga-nidrâ, du prânâyâma et de la connaissance des chakra chez soi.

- Apprendre à articuler des séances autour de postures, souffles, concentrations, méditations et relaxations profondes.
- Apprendre à utiliser la respiration pour se dynamiser, se détendre, s'équilibrer, stimuler une meilleure endurance et faculté de récupération (les deux sont liées).
- Apprendre à s'endormir correctement pour une meilleure qualité de sommeil (récupération et besoin de moins d'heures de sommeil) et à utiliser cet espace onirique pour diriger sa vie.
- Apprendre des techniques de concentration (sons, lumières, mantra) préparant aux états méditatifs.

En second lieu, ils pourront puiser dans ces formations un ensemble de techniques simples qu'ils sauront réutiliser auprès des personnes qu'ils accompagnent dans l'aide ou dans le soin (étirements, respirations guidées, concentration, détente).

### **Pour les enseignants de Yoga**

Il est fréquent que les élèves qui suivent des cours de yoga hebdomadaires demandent à leur professeur comment organiser une pratique personnelle chez soi et comment préparer ces petites séances.

Ces formations ont pour but, dans un premier temps, d'aider les professeurs de yoga à compléter et à approfondir leur formation initiale si besoin est. Dans un deuxième temps les professeurs pourront proposer à leur tour ces formations à leurs élèves.

# 1 - Formation courte en Nâtha-Yoga

5 week-ends sur 9 mois

## **Rencontre n°1**

**Thème :** LA PHILOSOPHIE DU YOGA

Les mudra, les bandha, les drishti. La pratique du yoga s'accompagne d'un ensemble de gestes (mudra), de contractions (banda) et de fixations oculaires (drishti). Ces techniques vont potentialiser les postures, les souffles, les concentrations, éviter les fuites d'énergie, conduire le pratiquant à un état d'unité. La découverte des trois corps.

## **Rencontre n°2**

**Thème :** LA POSTURE

Le corps réceptacle du croisement de la pensée et de l'énergie, nous parle. Il nous envoie des messages. Encore faut-il apprendre à l'écouter... La posture abordée comme un archétype dans lequel le pratiquant va se glisser pour piéger et travailler l'énergie par le souffle.

## **Rencontre n°3**

**Thème :** L'ENERGIE/LE SOUFFLE

Le prânâyâma (respirations conscientes) va établir le lien entre le corps, l'énergie et le mental. Il sera le support d'une synchronicité entre ces trois espaces.

Du grossier au subtil : au fil des pratiques, le souffle physiologique se purifie laissant place à un souffle subtil favorisant l'homéostasie.

## **Rencontre n°4**

**Thème :** LE MENTAL

Les différents supports de la concentration. Souffle, bougie, yantra, mantra, son du bol etc... autant de supports pour conduire le pratiquant vers un état de calme et d'unité.

Approche de la méditation. La méditation n'est pas le fruit de la volonté mais du lâcher-prise. La seule chose que le pratiquant puisse faire est de préparer son corps, son souffle et son mental.

## **Rencontre n°5**

**Thème :** APPROCHE DU YOGA NIDRA (le yoga du sommeil conscient)

La relaxation : Apprendre à détendre le corps, le souffle, le mental. Meilleure récupération physique et mentale sur un temps réduit.

Les méditations en position allongée : Un voyage dans notre univers au sein de l'univers.

Approche du 4ème état : Turiya (le sommeil conscient).

## 2 - Formation courte en Yoga-Nidrâ

5 week-ends sur 9 mois

A chaque rencontre, il y a deux séances de yoga-nidrâ et quelques pratiques annexes de souffles, mantra, méditation en rapport avec les thèmes du week-end.

### **Rencontre n°1**

**Thème :** NIDRA DANS LES TROIS CORPS

*Première journée : Yoga-nidrâ dans les trois corps.*

*Deuxième journée : Yoga-nidrâ dans chidakasha (l'espace mental).*

### **Rencontre n °2**

**Thème :** LES SENS

*Première journée : Yoga-nidrâ sur les 5 sens.*

*Deuxième journée : Yoga-nidrâ sur la peau (asparsha-nidra/nidrâ sur le non toucher).*

### **Rencontre n °3**

**Thème :** LES DÉSIRS

*Première journée : Yoga-nidrâ dans les désirs de muladhara chakra (chakra de la base).*

*Deuxième journée : Yoga-nidrâ dans les désirs profonds du cœur - A la découverte de l'arbre aux souhaits (le kalpataru).*

### **Rencontre n °4**

**Thème :** CE QUE JE SUIS

*Première journée : Yoga-nidrâ sur « neti neti » ou comment « Effeuille la marguerite ».*

*Deuxième journée : Yoga-nidrâ sur Aham (en sanskrit « je suis »). Le passage de « ce que je crois être » à « je suis ».*

### **Rencontre n °5**

**Thème :** AUTOUR DE LA THÉRAPEUTIQUE

*Première journée : Yoga-nidrâ sur Antar muna (le silence intérieur).*

*Deuxième journée : Yoga-nidrâ du voyage dans les trois temps, balade du rêve à la réalité.*

# Cycle sur les chakra

## selon le Nâtha-Yoga

6 week-ends sur 12 mois

Promenades par monts et par vaux dans notre monde intérieur pour découvrir nos cités radieuses que sont les chakra. Une proposition légère et efficace pour pénétrer dans ce monde merveilleux des roues d'énergie et de leurs « habitants », de leurs « paysages », pour apprendre à les stimuler, à les apaiser et/ou à les rééquilibrer. Pour chaque chakra nous proposons 2 ou 3 postures, 1 ou 2 prânâyâma, 1 mudra, 1 yoga-nidrâ, 1 méditation, quelques mantra et des gravures traditionnelles. Pour les explications théoriques nous nous appuyons sur les textes du tantrisme fournis à chaque week-end dans un fascicule avec photos et gravures traditionnelles (pour visualiser les chakra avec précision). Nous abordons dans le détail les fonctionnements physiologiques, énergétiques, mentaux et « magiques » en relation avec chaque chakra. Nous précisons la relation que chacun entretient avec la santé et le karma. Nous engageons une relation bienveillante avec nos divinités intérieures qui symbolisent l'ensemble de nos énergies.

Ce sont autant d'éléments susceptibles d'enrichir une pratique personnelle ou un enseignement.

**Rencontre 1** : Svayambu, kundalini, kanda/nâdî, sushumna.

**Rencontre 2** : les différents adhara. Les deux premiers chakra : Muladhara et svadisthana

**Rencontre 3** : Manipura chakra et anahata chakra

**Rencontre 4** : Vishuddha chakra, Talu chakra et Ajna chakra

**Rencontre 5** : Manas chakra, Indu chakra, Nirvana chakra

**Rencontre 6** : Guru chakra, Sahashrara chakra

# Journées du Nâtha-Yoga

## 3 Cycles

Prânayâma - Postures - Concentration/méditation

Cycles de 10 rencontres d'une journée sur 9 mois

Chaque journée peut-être suivie indépendamment

Formations courtes de 10 rencontres qui s'adressent aux enseignants de yoga voulant compléter leur formation initiale et aux élèves de cours classiques (qui ont déjà un niveau correct) et qui veulent approfondir le thème de la journée sans pour autant entrer dans une formation longue. Ces cycles peuvent être suivis ponctuellement.

### Qu'est-ce le Nâtha-Yoga?

Il y a très schématiquement deux types de yoga en France. Le Nâtha-Yoga et le Raja-Yoga. En occident la version édulcorée du Nâtha-Yoga est aujourd'hui appelée Hatha-Yoga. On dit que le Nâtha-Yoga est le yoga tantrique (shivaïte) des origines, c'est à dire le yoga des gens qui vivent normalement dans le monde.

L'autre yoga, Le Raja-Yoga, appelé le Patanjala-Yoga (yoga sutra de Patajali - yoga en 8 étapes hastanga yoga) est le yoga le plus répandu en Occident alors qu'il est traditionnellement le yoga des ascètes.

Le Nâtha-Yoga est codifié dans des textes classiques comme Hatha-Yoga-Pradipika, Shiva-Samhita, Goraksha paddathi, Geranda samhita, etc.

Il est basé sur la purification des 3 corps : physique, énergie, pensée. Il est également basé sur la stimulation et l'éveil d'une énergie supplémentaire. C'est en ce sens, et pour qui le désire, une voie qui met sur le chemin de la vie spirituelle. Elle éveille un peu plus d'énergie fondamentale (que l'on appelle kundalini), ce qui permet d'avoir plus de désir et de force pour parcourir ce chemin, ce qui n'est pas du luxe dans l'époque dans laquelle on vit... A un niveau plus modeste, mais intéressant, il offre une belle santé, le maintien de la jeunesse et une vraie longévité.

Le Nâtha-Yoga est assez décalé par rapport aux multiples yoga contemporains qui fleurissent çà et là et qui n'ont parfois de yoga que le nom ou la pratique exclusive des postures. Le Nâtha-Yoga enseigne évidemment les postures, mais aussi et surtout le prânâyâma, les mudrâ, les bandha, les drishti, les visualisations dans les nadi et les chakra, le yoga-nidrâ, le svapna-yoga (yoga du rêve) et la méditation.

Le Yoga est une recherche de connaissance de soi, d'harmonie et de santé. Il est originaire de l'Inde, précisément la vallée du Gange (3500 ans avant J-C). Il en existe de nombreuses formes : le yoga de la posture, le yoga de la respiration, le yoga-nidrâ, le yoga de la méditation, le yoga thérapeutique aussi appelé yoga-thérapie (chikitsa). Enfin il y a le yoga qui combine ces différents éléments : c'est le yoga traditionnel (ou Nâtha-Yoga),

Le yoga proposé dans ces cycles et formations est ce yoga traditionnel

# 1 - Cycle court sur le prânâyâma

## La respiration selon le Nâtha-yoga

Cycles de 10 rencontres d'une journée sur 9 mois

Chaque journée peut-être suivie indépendamment

### Organisation d'une journée

Un prânâyâma et ses principales variantes sont abordés chaque journée. Les effets physiologiques/thérapeutiques, énergétiques et mentaux, ainsi que les mantra, les mudra et les bandha classiques ou spécifiques sont détaillés. L'utilisation éventuelle de ce prânâyâma dans les postures et les mudra est spécifiée. La place de ce prânâyâma dans une séance de yoga classique et dans une séance de prânâyâma complète est indiquée.

## Contenus

### Rencontre 1

Bhastrika abdominal

### Rencontre 2

Shitali prânâyâma

### Rencontre 3

Nadi shodhana

### Rencontre 4

Kapalabathi

### Rencontre 5

Samavritti prânâyâma

### Rencontre 6

Ujjayin prânâyâma

### Rencontre 7

Surya et chandra bedhana

### Rencontre 8

Bhastrika thoracique

### Rencontre 9

Visamavritti prânâyâma

### Rencontre 10

Murcch'ha prânâyâma

# 2 - Cycle court sur les Asana

## Les postures selon le Nâtha-Yoga

Cycles de 10 rencontres sur 9 mois

Chaque journée peut-être suivie indépendamment

### Organisation d'une journée

Les postures et leurs principales variantes. Pour chaque posture nous abordons les effets physiologiques/thérapeutiques, énergétiques et mentaux. Nous détaillons les mantra, les mudra et les bandha classiques ou spécifiques, les fixations oculaires, les différents prânâyâma utilisables en fonction des différents objectifs ainsi que les visualisations dans les nadi, les chakra, les adhara et leurs effets. Nous détaillons la place de la posture dans une séance de yoga classique soit pour l'enseignement soit pour la pratique personnelle. Nous abordons également la pédagogie de l'enseignement de la posture et les différentes possibilités d'adaptation qui ne trahissent pas l'ambiance et les énergies de la posture. C'est pour toutes ces raisons que nous ne faisons qu'une ou deux postures par vendredi, avec leurs variantes. Nous sommes assez attentifs pour que chacun arrive à tout faire sans tension.

### Rencontre 1

Posture de «la pince» pashimottanâsana et de la demi pince.

### Rencontre 2

Posture du cheval Vatayanasana et du demi cheval ardha vatayânasana

### Rencontre 3

Posture muffle de vache Gomukhasana - Posture du lion Simhâsana

### Rencontre 4

Posture du cobra Bhujangâsana - Posture de la guilande malasana

### Rencontre 5

Demi posture de Matsyendra ardha Matsyendrâsana - Posture de l'arbre Vrikshikâsana

### Rencontre 6

Posture de l'arc Danurasana - Posture bénéfique Badrâsana

### Rencontre 7

Posture de Garuda Garudasana - Posture du geste inversé Viparita karani mudra

### Rencontre 8

Posture du poisson Matsyâsana - Posture de la charrue Halâsana

### Rencontre 9

Posture de l'archer Akarnadhanurâsana - Posture du grand angle Mahakonâsana

### Rencontre 10

Posture des triangles étirés, inversé, fléchis Utthitatrikonâsana - Posture de la tortue Kurmâsana



## 3 - Cycle court sur Dharana/Dhyana

### Concentration et méditation selon le Nâtha-Yoga

Cycles de 10 rencontres sur 9 mois

Chaque journée peut-être suivie indépendamment

Concentration et méditation sont des espaces qui s'inscrivent dans une chronologie cohérente. La concentration est une technique, c'est quelque chose que l'on fait. La méditation est le résultat de la concentration, c'est un état dans lequel on ne fait plus rien, dans lequel on savoure l'instant. La concentration est un entraînement visant à «contrôler» l'ensemble des perceptions sensorielles et de la pensée. Dans le nâtha-yoga la concentration apprend à maîtriser les éléments qui participent aux fluctuations mentales : le souffle, les sens, l'émotivité, l'état du spectateur, les mouvements du corps et des yeux, etc... Le passage de la concentration à la méditation se fait finalement tout naturellement. Dans chaque rencontre nous abordons les thèmes classiques et les multiples façons et techniques de le «traiter».

#### **Rencontre 1**

Concentration/méditation sur le souffle.

#### **Rencontre 2**

Concentration/méditation sur le son intérieur.

#### **Rencontre 3**

Concentration/méditation sur la flamme.

#### **Rencontre 4**

Concentration/méditation sur asparsha (le non-toucher).

#### **Rencontre 5**

Concentration/méditation sur «je suis».

#### **Rencontre 6**

Concentration/méditation sur la lumière.

#### **Rencontre 7**

Concentration/méditation sur le vide.

#### **Rencontre 8**

Concentration/méditation sur le temps, instant et chronologie.

#### **Rencontre 9**

Concentration/méditation sur le «OM».

#### **Rencontre 10**

Concentration/méditation sur l'amour.

# Week-ends et Stages annuels

## exemples de propositions

### Stages de Nâtha-Yoga à thèmes

#### ☐ 5 jours

**Thème :** *Le Yoga thérapeutique selon le Nâtha-yoga – Les bases, le bilan et la méthode. Proposition simplifiée et encore tellement efficace.*

#### ☐ 4 jours

**Thème :** *Rituels et sadhana dans une pratique personnelle selon le Nâtha-yoga. Comment préparer et faire un rituel personnel. Comment mettre en place une sadhana : a) niveau léger b) niveau médian.*

#### ☐ 5 jours

**Thème :** *Echauffements : postures, souffles, mudra, mantra et forcément méditation (assise ou allongée) pour charmer la belle inopinée (la kundalini et lui donner la chaleur dont elle a besoin pour sortir de son état létargique provoqué par le froid des expériences ordinaires). Jouer avec le feu et jouer avec l'Amour.*

#### ☐ 3 jours

**Thème** *«drishti thérapeutiques (techniques oculaires), préventions et soins. Méthode et applications pour la santé».*

*Les techniques oculaires thérapeutiques (cikitsa drishti) sont un élément important, à part entière, du yoga thérapeutique (Cikitsa yoga). Parfois ces techniques peuvent se suffire à elle-même pour assurer prévention ou soin de certaines problématiques. Leur spectre d'efficacité est assez large pour agir efficacement sur le feu, le manque de feu et l'inflammation. Nous trouvons ainsi la possibilité d'agir avec cikitsa drishti sur les problèmes physiologiques suivants: oculaires, endocriniens, digestifs, ORL, cardiaques, respiratoires.*

*Sur le plan psycho/mental: mémoire, stress, obsessions, angoisses, sommeil.*

*Ces techniques participent à l'équilibre du terrain physiologique et à la stabilité émotionnelle*

#### ☐ 3 jours

**Thème** *«Enseignements et pratiques associés autour de la non-dualité... visions tantriques de l'unité. Les savoirs-faire du Nâtha-Yoga».*

#### ☐ 5 jours

**Thème :** *«Un peu plus d'énergie, un peu plus de recul, un peu plus de concentration, un peu plus de légèreté pour plus de saveurs et de bien-être au quotidien. La méthode facile et plaisante du nâtha-yoga... visions tantriques de l'harmonie, de la force et de la liberté intérieure».*

*Le bonheur n'a pas de recette type... mais au moins sent-on qu'il est en relation avec la saveur. Une vie pleine de saveur est une vie heureuse. La saveur est quelque chose d'essentiellement personnel, au même titre que la beauté ou toute autre chose qui fait entrer la conscience en jeu. Il n'y a donc que des appréciations personnelles si on est libre des influences extérieures.*

# Quatre formations à distance

Agréées par la FFEY

## A qui s'adresse ces formations ?

A toute personne désireuse de se former en yoga ou d'approfondir sa formation et qui n'a pas la possibilité de suivre en direct une formation soit à cause d'un isolement géographique, soit à cause de contraintes familiales ou professionnelles. Il n'est pas nécessaire de vouloir devenir plus tard professeur de yoga pour faire cette formation, bien que celle-ci soit prévue pour donner la capacité à enseigner. Les aspects théoriques et pratiques y sont largement développés.

Ces formations sont en fait en semi-distance car il y a possibilité de rencontres au cours de week-end correctifs, de stages annuels correctifs ou d'entretiens personnels qui se déroulent par Zoom. Ces week-end et stages annuels sont facultatifs.

**Tous les supports pédagogiques sont accessibles en téléchargement pour pouvoir les utiliser quand on veut même sans connection internet.**

## 1 - Formation professeur de yoga ou personnelle

Durée prévue : 4 ans soit 24 modules (un tous les deux mois mais ça peut aller plus ou moins vite à la demande).

Contenus : 200 heures d'enregistrements audio couvrant la théorie et la pratique (techniques expliquées et techniques guidées). Il y a également plus de 350 photos de postures ou autres techniques reproduites dans 24 fascicules PDF (750 pages en tout) ainsi que 20 heures de vidéos détaillant avec précision toutes les techniques. Cet ensemble est réparti dans des modules téléchargement qui sont envoyés tous les deux mois, soit 6 modules par an et 24 sur l'ensemble de la formation. Ce rythme d'envois peut être variable, on peut aller plus vite ou plus lentement à la demande.

## 2 - Formation professeur de yoga-nidra

Durée prévue : 2 ans soit 12 modules (un tous les deux mois).

Contenus : 80 heures d'enregistrements audio couvrant la théorie et la pratique (techniques expliquées et techniques guidées). Il y a également plus de 100 photos reproduites dans 12 fascicules PDF (240 pages en tout) ainsi que 10 heures de vidéos détaillant avec précision toutes les techniques. Cet ensemble est réparti dans des modules qui sont envoyés tous les deux mois, soit 6 modules par an et 12 sur l'ensemble de la formation. Ce rythme d'envoi est modulable, on peut aller plus vite ou plus lentement à la demande. Cette formule est souple, elle permet de vous organiser au mieux de vos emplois du temps et de votre vie familiale, de plus elle revient moins cher.

## 3 - Formation professeur de prânâyâma

Durée prévue : 3 ans soit 17 modules (un tous les deux mois).

Contenus : 130 heures d'enregistrements audio couvrant la théorie et la pratique (techniques expliquées et techniques guidées). Il y a également plus de 150 photos de postures ou autres techniques reproduites dans 17 fascicules PDF (400 pages en tout) ainsi que 18 heures de vidéos détaillant avec précision toutes les techniques. Cet ensemble est réparti dans des modules qui sont envoyés tous les deux mois, soit 6 modules par an et 17 sur l'ensemble de la formation. Ce rythme d'envois est modulable, on peut aller plus vite ou plus lentement à la demande.

## 4 - Formation yoga thérapeutique

Durée prévue : 3 ans soit 12 modules (un tous les 3 mois).

Contenus : 130 heures d'enregistrements audio couvrant la théorie et la pratique (techniques expliquées et techniques guidées). Il y a également plus de 180 photos de postures ou autres techniques reproduites dans 12 fascicules PDF (400 pages en tout) ainsi que 10 heures de vidéos détaillant avec précision toutes les techniques. Cet ensemble est réparti dans des modules qui sont envoyés tous les deux mois, soit 4 modules par an et 12 sur l'ensemble de la formation. Ce rythme d'envois est modulable, on peut aller plus vite ou plus lentement à la demande.