

Les Ateliers de Nâtha Yoga

Bienvenue dans l'espace d'approfondissement de nos pratiques.
Ces ateliers, demi-journées et journées sont ouverts aux membres du centre et aux participants extérieurs. Selon les thématiques, une certaine habitude du yoga sera demandée, et des textes, photos, enregistrement pourront être fournis afin d'encourager la pratique personnelle.

Pensez à apporter de quoi prendre des notes.

Ces temps sont aussi des occasions de partage les uns avec les autres.

Merci de vous inscrire à l'avance et de confirmer au plus tard 3 jours avant par SMS au 06 84 51 36 50 ou dans l'entrée du centre.

SEANCES POUR PRATIQUER CHEZ SOI

samedi 14h-18h

45€ membres – 50€ participants extérieurs

Enseignement : Anne J.

Vous souhaitez développer votre pratique personnelle, aller vers plus d'autonomie entre deux séances, continuer votre pratique même quand vous êtes en vacances ? Lors de chaque atelier, je vous présente quelques principes de base pour constituer votre séance. Nous parcourons 1-2 souffles, 2-3 postures, 1 geste, 1 concentration et méditation en lien avec le thème, et leur organisation dans la séance.

- **Samedi 28 septembre 2024, séance 1** - Du centre d'énergie de la base au centre d'énergie du front, faire monter l'énergie
- **9 novembre 2024, séance 2** - Ida, Pingala, Sushumna, base, cœur, front. Faire circuler l'énergie dans la structure énergétique pour retrouver son énergie
- **30 novembre 2024, séance 3** - Une séance autour d'un centre d'énergie particulier (chakra muladhara, manipura, anahata...)
- **18 janvier 2025, séance 4** - Une séance pour le bien-être corporel
- **1er mars 2025, séance 5** - Une séance pour le bien-être émotionnel
- **26 avril 2025, séance 6** - Une séance pour le bien-être mental

ATELIERS "MANTRA"

samedi 15h-17h30

30 € membres – 35€ participants extérieurs

Enseignement : Anne J.

Le nâtha yoga utilise les mantra comme une technique de concentration mais aussi d'énergie, qui est une sorte de diffusion de l'énergie par le souffle et le son. A force de répétitions, ça devient comme une méditation vibrante et vivante en soi, sur soi, autour de soi. C'est une expérience sans mental qui est donc à vivre, non à expliquer !

Pendant chaque atelier, nous utiliserons un même mantra que nous commencerons à associer à des souffles et des postures avant d'effectuer une pratique en groupe pour finir.

- **5 octobre 2024 HAM SA**, le mantra naturel du souffle. C'est aussi le cygne, le véhicule de Brahmâ (la puissance créatrice dans la mythologie indienne).
- **7 décembre 2024 OM NAMAH SHIVAYA**, le mantra de Shiva (le dieu du yoga)

- 1er février 2025 KA E LI LA HRIM HA SA KA LA HRIM SA KA LA TRIM/HRIM, mantra de manifestation, de réalisation de nos désirs
- 29 mars 2025 à préciser
- 14 juin 2025 à préciser

LES CHAKRAS Approfondissement autour des centres d'énergie : symboles et pratiques dimanche 9h30-17h

90€ membres – 95€ participants extérieurs

Enseignement : Anne J.

Vous souhaitez enrichir votre compréhension mais aussi votre pratique autour des chakras ? Ces rencontres d'une journée sont une proposition de voyage intérieur au cœur de nos centres d'énergie principaux pour apprendre à nous y connecter afin de les apaiser, les stimuler, les rééquilibrer. Nous parcourrons leurs contenus, leurs qualités, les symboles qui y sont liés. Nous aborderons leurs liens avec les

fonctionnements physiologiques, énergétiques, mentaux et avec la santé. Pour effectuer ce voyage, nous choisirons donc 1 ou 2 souffles, 2-3 postures, 1 mudra (geste), 1 concentration, méditation, ou nidra, quelques mantra (sons) et visualisations traditionnelles en affinité avec chaque centre.

Lors des journées, qui peuvent être suivies indépendamment les unes des autres, nous déjeunerons ensemble. Pensez à apporter quelque chose de salé ou de sucré et de quoi boire selon votre envie !

- 13 octobre 2024, Symboliques et pratiques autour du centre d'énergie de la base, muladhara chakra
- 24 novembre 2024, Symboliques et pratiques autour du centre d'énergie du pubis, svadishtana chakra
- 15 décembre 2024, Symboliques et pratiques autour du centre d'énergie du ventre, manipura chakra
- 26 janvier 2025, Symboliques et pratiques autour du centre d'énergie du cœur, anahata chakra
- 16 mars 2025, Symboliques et pratiques autour du centre d'énergie de la gorge, vishudi chakra
- 18 mai 2025, Symboliques et pratiques autour du centre d'énergie du front, ajna chakra

LES 2H DU VENDREDI

18h30-20h30

20€ membres – 25€ participants extérieurs

Enseignement : Anne J.

2h de souffles, postures, concentration/méditation pour s'immerger en profondeur dans les pratiques.

- 20 septembre 2024
- 18 octobre 2024
- 6 décembre 2024
- 10 janvier 2025
- 7 février 2025
- 7 mars 2025
- 21 mars 2025
- 4 avril 2025
- 23 mai 2025
- 6 juin 2025

MARCHE MEDITATIVE A LA PLEINE LUNE

sur les chemins de la Sainte Victoire

avec Anne J.

10€ membres – 15€ participants extérieurs

Chaque marche sera confirmée en fonction de la météo ! RDV à 18h30 au lieu qui sera précisé.

- 15 novembre 2024, 18h30-20h30

- 14 mars 2025, 18h30-20h30

PHILOSOPHIE ET PRATIQUE DU NÂTHA-YOGA

dimanche 14h-18h

45€ membres – 50€ participants extérieurs

Enseignement : Martine H.

Nous explorons de grands thèmes du point de vue tantrique alliés aux puissantes techniques du Nâtha-yoga pour appliquer cet art du bonheur. Bien que se complétant l'un l'autre, ces 5 ateliers sont indépendants. Ils ne sont pas accessibles aux débutants : une ou deux années de pratique préalable du yoga sont nécessaires pour profiter pleinement de cet enseignement.

- Dimanche 6 octobre

Karma : le destin

L'une des obsessions du yoga tantrique est de trouver les moyens dans cette vie même d'échapper aux chaînes du karman.

- Dimanche 1er décembre

Questions sans réponses (toutes)

et Réponse sans question: Je Suis

Cerner l'illusoire, définir l'essentiel, en finir avec les croyances et les errances psychologiques. Quelques méditations et/ou yoga-nidrâ tantriques.

- Dimanche 5 janvier 2025

Jour de l'instant

Le yoga tantrique allie maîtrise et jouissance au quotidien. Savoir savourer l'instant permet d'imprimer une plénitude et une joie soutenue dans chaque cellule de l'être.

- dimanche 9 mars

Pratiques avec la Lune

Naissance, humeurs, marées, la Lune influence les humains et tout ce qui contient de l'eau. S'harmoniser avec ses phases et ses énergies procure un réel bienfait et une connaissance appréciable pour notre destinée.

- Dimanche 22 juin

Voir

Quelques techniques oculaires classiques et tantriques de puissance pour pénétrer l'énergie, la pensée et l'invisible.

