

LE YOGA NATHA INTÉGRAL

CALENDRIER 2026-2027

Un enseignement dans la tradition initiatique Cachemirienne des Nathas Yoguis de l'Inde du Nord (Hatha Yoga, Krya Yoga et Yogasara),

- Les postures (Asanas) rendent le corps vigoureux, léger et souple.
- Les exercices respiratoires (Pranayama) permettent de renforcer et de canaliser l'énergie vitale (Prana).
- L'art de la concentration (Pratyahara) apaise le mental agité et libère des émotions négatives.
- L'hygiène vitale (Mithara) et méthodes de purification (Kryas) assurent une régénération du corps en profondeur.
- Le Yoga de l'énergie ou Yogasara assure la circulation de l'énergie dans les nadis (méridiens).
- La méditation (Dhyana), pour aller aux sources de la joie sans objet.

Dans le cadre de cet enseignement, l'Association Natha Yoga Schweiz vous propose :

- Des retraites de yoga et des kaya kalpa sadhana dans le Haut Atlas près de Marrakech au Darshan, Centre Holistique International d'Éducation à l'Hygiène Vitale.
- Des ateliers de formation continue (Paris, Marrakech, Zurich et Berne), qui s'adressent aux enseignants de yoga en exercice.
- Un cursus de formation professionnelle, ouvert à tous les pratiquants de yoga depuis au moins cinq ans.

Information & inscription :

infonathayogafrance@gmail.com

Tel : +33(0) 648 47 57 10

infoyogazara@gmail.com / info@natha-yoga.ch

Tél : +33 (0) 682 25 65 19 / +41 (0) 79 389 49 27

www.natha-yoga.ch

(Formations & approfondissements) :

Préformations Suisse:

25-27 Sept.

Formation Professionnelle Suisse :

29-31 Janv. / 12-14 Mars / 07-09 Mai / 25-27 Juin

24-26 Sept.

Stages d'approfondissement Suisse Bern :

17-18 Oct. / 05-06 Déc. (Adhérents) / 20-21 Fév. / 23-24 Mai

04-06 Juillet

Formation Professionnelle France Paris:

28-29 Nov. / 09-10 Janv. / 06-07 Fév. / 06-07 Mars / 15-16 Mai

Semaine Pédagogique France :

06-11 Juillet

Stages d'approfondissement Maroc Casablanca :

31 Oct. - 1 Nov. / 02-03 Janv. / 20-21 Mars / 30- 31 Mai

12-13 Juin

Stages résidentiels et Kayakalpa à Darshan Maroc :

27 Août - 04 Sept. :

04 - 10 Sept. :

10 - 18 Sept. :

05 - 11 Nov. :

12 - 18 Nov.

02 - 10 Avril :

10 - 16 Avril :

16 - 24 Avril

21 - 29 Août :

29 Août - 04 Sept. :

04 - 12 Sept. :

22 - 28 Oct. :

29 Oct. - 04 Nov. :

Intensive Yoga Sara

Kayakalpa Sadhana

Restructuration posturale

Semaine Pédagogique

Restructuration posturale

Formation Senior

Kayakalpa Sadhana

Restructuration posturale

Formation Senior

Kayakalpa Sadhana

Restructuration posturale

Semaine Pédagogique

Restructuration posturale