

LE YOGA NATHA INTÉGRAL

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

CALENDRIER 2025-2026

Suisse (2025/26) :

(Formation et Post-formation Enseignants) :

Stage approfondissement débutant (Bern) :

25 - 26 Oct. / 06 - 07 Déc. / 21 - 22 Fév. / 23 - 24 Mai

04 - 06 Juillet

Post-formation (Senior) : Pédagogie et cas particuliers Bern :

21 - 23 Nov. / 06 - 08 Fév. / 27 - 29 Mars / 29 - 31 Mai

26 - 28 Juin

France (2025/26):

Stages d'approfondissement Natha Yoga France :

04 - 05 Oct. / 20 - 21 Déc. / 14 - 15 Mars / 13 - 14 Juin

Formation Animateur de Yoga :

30 Janv. - 01 Fév. / 20 - 22 Mars / 15 - 17 Mai /

19 - 21 Juin

Stages résidentiels et Kayakalpa à Darshan Maroc :

28 Août - 05 Sept. :

Intensif Yoga Sara

05 - 11 Sept. :

Kayakalpa Sadhana

12 - 18 Sept. :

Restructuration posturale

30 Oct. - 05 Nov. :

Kayakalpa Sadhana

06 - 13 Nov.

Restructuration posturale

02 - 10 Janvier :

Intensif Yoga Sara

09 - 17 Avril :

Intensif Yoga Sara

18 - 23 Avril :

Kayakalpa Sadhana

24 - 30 Avril :

Restructuration posturale

01 - 04 Mai :

Yoga et trekking (Andrea)

20 - 26 Août :

Semaine pédagogique Débutants

27 Août - 02 Sept. :

Semaine pédagogique Senior

03 - 09 Sept. :

Kaya Kalpa sadhana

10 - 16 Sept. :

Restructuration posturale

29 Oct. - 04 Nov. :

Kaya Kalpa sadhana

05 - 11 Nov. :

Restructuration posturale