

La formation

1^{re} année
2^{ème} et 3^{ème} année en option



Objectif de la formation

- Qualification professionnelle en tant qu'enseignante de yoga dans la tradition du Natha Yoga
- Croissance personnelle à travers une pratique profonde et des connaissances authentiques
- Certificat de Natha Yoga Suisse
- (reconnu selon les directives de l'Union Européenne de Yoga)

Contenus & points forts

- Introduction à l'enseignement du Yoga
- Formation pratique et didactique en Hatha Yoga
- 50 āsanas & prāṇāyāma fondamentaux
- Vinyāsa Krama – l'art du mouvement synchronisé avec le souffle
- Anatomie fonctionnelle & biomécanique
- Alignement énergétique subtil & ajustements
- Étude de textes classiques :
 - Yoga Sūtra de Patañjali
 - Bhagavad Gītā
 - Hatha Yoga Pradīpikā
- Introduction à Mithara – l'art de s'alimenter selon le yoga
- Réflexion & intégration
- Examen final

Les formateurs



Zahra a plus de 40 ans d'enseignement et de formation des professeurs de yoga.
Fondatrice du Natha Yoga en Europe et en Afrique du Nord (initiés auprès de maîtres) de la tradition Natha.
Dr. en Ayurveda, formée au Centre Hospitalier Universitaire Kaivalyadhamma de Lonavala.
Approche holistique : yoga, ayurveda, phytothérapie.



Gérard a été formé au yoga au sein de la Fédération Française auprès Nil Hahoutoff et l'Ecole Bihar School of Yoga, des nombreuses formations comme Yoga Nidra et Kundalini Yoga, l'hygiène vitale avec Alain Rousseaux et 20 ans avec Zahra Boutaleb.



Andrea Neiger
Yoga Teacher SYV
Formatrice pour adultes FA
Natha Yoga Advanced & Senior
Natha Yoga Teacher Training formée avec Zahra Boutaleb,
Formation de base thérapeutique, Ostéopathie,
Yoga Nidra et méditation.
Enseigne le Natha Yoga depuis plus de 20 ans.



Regula Weber
Yoga Teacher SYV
Formatrice pour adultes FA
Natha Yoga Advanced
Senior Teacher formée par Zahra Boutaleb, 18 ans avec Zahra Boutaleb

NATHA YOGA



Le Natha Yoga

Qu'est-ce que le Natha Yoga ?

Le Natha Yoga est une forme originelle et holistique du Hatha Yoga, profondément enracinée dans la tradition kashmirienne.

Cette formation s'adresse à des pratiquantes engagées qui souhaitent approfondir, transmettre et partager leur expériences.

Natha Yoga France
www.nathayogafrance.com

Natha Yoga France
3 rue du parc
95300 Ennery

nathayogafrance@pm.me
0033 682 25 65 19



Programme & Durée

Durée de la formation

6 week-ends de formation (sam-dim) à Ennery
1 semaine pédagogique au Darshan Centre Holistique, Maroc
• Optionnel : Kaya Kalpa Sādhana – cure de purification ayurvédic-énergétique

Lieux de formation

95300 Ennery, 3 rue du parc
Centre Natha Yoga France au cœur de la forêt

Maroc (Marrakech)
Darshan Centre dans le Haut Atlas – retraite, régénération, transformation



Programme / déroulement des journées

6 week-ends à Ennery

Samedi & dimanche
06h00–08h00 : Méditation & prāṇāyāma
09h00–13h00 : Théorie et pratique
15h30–18h30 : Travail en groupe & intégration

Une semaine de yoga au Maroc
05h30–07h30 : Méditation & prāṇāyāma
09h00–13h30 : Pratique de Natha Yoga
13h30 : petit déjeuner, sieste
16h30–18h30 : Travail en groupe
19h30 : Diner

Semaine pédagogique intensive au Yoga Darshan – Maroc

Au cœur du Haut Atlas, au sud-ouest de Marrakech, se trouve le Darshan Centre Holistique International – un lieu de retraite dédié à la régénération, à la croissance intérieure et à la pratique intensive.

Cette semaine pédagogique constitue le point culminant de la formation. Elle offre un espace pour :

- l'approfondissement et l'intégration des contenus abordés durant les week-ends.
- une pratique intensive, adaptée au possibilités de chacun
- des travaux pratiques en groupe.
- des temps de silence, de contemplation et d'alignement intérieur.

Le Darshan Centre est entouré de nature, de silence et de paysages puissants. L'hébergement y est simple, en lien avec la nature, et soutient un mode de vie yogique – avec une alimentation végétarienne sattvique, une structure quotidienne claire et un champ harmonieux qui unifie corps, souffle et esprit.

Cette semaine n'est pas seulement un module pédagogique, mais une invitation à une expérience transformatrice – un lieu où le yoga n'est pas simplement enseigné, mais vécu.

Kaya Kalpa Sādhana (optionnel)

Une purification profonde sur les plans physique et subtil à travers les éléments eau, feu et air.

Objectifs :

- Détoxication & régénération
- Amélioration de la qualité respiratoire & de la mobilité articulaire
- Affinement de la perception du corps subtil

Frais

Forfait annuel : 2'800.-
Paiement en plusieurs mensualités possible sur demande

Inclus :

- 6 week-ends de formation de 2 jours
- 1 semaine pédagogique (hébergement et repas inclus)
- Enseignement, supports de cours (alimentation sattvique, revitalisante et adaptée à la pratique du yoga)



Dates 2026 – 1re année

Natha Yoga Teacher Training à Ennery & semaine pédagogique au Maroc.

Les dates sur demande.

Inscription

Dès réception de l'inscription par e-mail à nathayogafrance@pm.me ou 0033 682 25 65 19.

Le paiement des frais d'inscription de 300 euros, un contrat de formation sera envoyé.