

# LE YOGA NATHA INTÉGRAL

# CALENDRIER 2024-2025

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 cures kaya kalpa 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](mailto:infonathayogafrance@gmail.com)

Tel : +33(0) 648 47 57 10

[infoyogazara@gmail.com](mailto:infoyogazara@gmail.com) / [info@natha-yoga.ch](mailto:info@natha-yoga.ch)

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

[www.natha-yoga.ch](http://www.natha-yoga.ch)

**Suisse (2024/25) :**

(Formation et Post-formation Enseignants) :

Introduction au Yogasara Bern :

20 - 22 Déc. / 28 Fév. - 02 Mars.

Stage approfondissement (Bern) :

18 - 20 Oct. / 16 - 18 Mai.

Post-formation : Pédagogie et cas particuliers (Füelli Ranft)

22 - 24 Nov. // 13 - 15 Juin

Préformation (Bern) :

31 Janv. - 02 Février / 14 - 16 Mars / 02 - 04 Mai / 27 - 29 Juin

**France (2024/25):**

Stage d'approfondissement Natha Yoga France :

05 - 06 Oct. / 30 Nov. - 01 Dec. / 25 - 26 Janv. / 29 - 30 Mars

24 - 25 Mai / 12 - 13 Juillet

**Stages résidentiels et Kayakalpa à Darshan Maroc :**

02 - 10 Jan. :

Intensif Natha Yoga

11 - 17 Avril :

Kayakalpa Sadhana I

18 - 20 Avril

Restructuration posturale

25 - 27 Avril :

Yoga & trekking (Andrea)

21 - 27 Août :

Semaine Pédagogique

28 Août - 05 Sept. :

Intensif Natha Yoga

05 - 11 Sept. :

Kayakalpa Sadhana

12 - 18 Sept. :

Restructuration posturale

23 - 29 Oct. :

Kayakalpa Sadhana

30 Oct. - 05 Nov. :

Restructuration posturale

natha yoga