HATHA YOGA TRADITIONNEL

MOKSHA YOGA

UNE VOIE DE PRÉSENCE

APPROFONDISSEMENT HEBDOMADAIRE

Ce programme s'adresse aux pratiquants de yoga souhaitant **enrichir durablement leur pratique** et aller au-delà des cours traditionnels. Un trava progressif, structuré autour de thématiques essentielles, intégrant postures prānāyāma, mudrās et apports philosophiques..

Ouvert à tous les niveaux

Complémentaire aux cours

1 séance par semaine

6	32	1 – 14	∞
MODULES THÉMATIQUES	SÉANCES PROPOSÉES	SÉANCES PAR MODULE	APPROFONDISSEMENT

« Le yoga est un art, l'art de célébrer la vie au présent. »

PROGRAMME COMPLET

Six modules pour ***transformer*** *la pratique*

1. Les *Fondamentaux* — Du corps physique au corps subtil

FONDATION

6 séances dessinent une carte intérieure du yoga

Mar 22-09-26

L'énergie vitale universelle : *prāna*
Les cinq souffles : *vāyus*

Mar : 29-09-26; 06-10; 13-10

3 nœuds énergétiques
1 *Brahma Granthi*
2 *Vishnu Granthi*
3 *Shiva Granthi*

Mar : 03–11–26

Les canaux subtils nommés *nādīs* (incluant Idā, Pingalā et Sushumnā) et, les points vitaux : *marmas*

Mar : 17–11–26

Les différents corps et les enveloppes : les Koshas
Intégration par l'āsana et la méditation

2. Les *Bandhas* — Les verrous énergétiques

FONDATION

1 séance

Mar : 24–11–26

Diriger le prana et stabiliser le corps et l'esprit

Mula Bandha : le verrou racine, chakras muladhara.

Uddiyana Bandha. : le verrou abdominal, chakras manipura ou nabhi chakra.

Jalandhara Bandha : le verrou de la gorge, vishudha chakra.

3. Les *Kryas* — techniques de nettoyage

FONDATION

1 séance

Mar : 1–12–26

Présentation et pratique de quelques kryas

Agni Sara : active le feu digestif

Neti : nettoyage du nez

Trataka. : nettoyage des yeux.

Les pratiques posturales en torsion

Matsyendrasana :
Hommage au sage Matsyendra,
poisson premier yogi

Supta Matsyendrasana :
posture de torsion allongée
Etc….

4. Le *Prānāyāma* — L'art du souffle

SOUFFLE

3 séances · Initiation et expansion du souffle vital

Mar : 1–12–26

Nādī shodhana :
respiration alternée

Mar : 19–01–27

Ujjāyī :
souffle victorieux
Bhrāmarī :
souffle de l'abeille
Sītalī et Sītkārī :
souffles rafraîchissants

Mar : 26–01–27

Kapālabhāti :
souffle du crâne brillant
Bhastrikā :
souffle du soufflet
Kumbhaka :
rétentions du souffle

5. Le *Mantras* — Vibration et son sacré

SON SACRÉ

3 séances : Du son vers le silence intérieur

Mar : 02–02–27
Aum :
le son primordial

Mar : 02–03–27

Gāyatrī mantra :
éveil de la lumière

Shānti mantra :
mantra de paix

Pavamana Mantra. :
mantra de réalité transcendantale

Mar : 23–02–27

lokāh samastāh sukhino bhavantu :
mantra pour la paix

Japa :
récitation contemplative

6. Les *Chakras* — Module Majeur

Un voyage approfondi à travers les sept centres énergétiques : anatomie subtile, pratiques associées, éléments, couleurs, sons et harmonisation.

14 Séance : deux séances pour chaque chakra

Mar. 02 mars 2027, Mar. 9 mars 2027, Mar. 16 mars 2027, Mar. 23 mars 2027, Mar. 30 mars 2027, Mar. 20 avr. 2027, Mar. 27 avr. 2027, Mar. 4 mai 2027, Mar. 11 mai 2027, Mar. 25 mai 2027, Mar. 1er juin 2027, Mar. 8 juin 2027,Mar. 15 juin 2027, Mar. 22 juin 2027

- Muṯādhāra — terre
- Svādhishthāna — eau
- Manipūra — feu
- Anaṯata — air
- Vishuddha — éther
- Ajña — lumière
- Sahasrāra — conscience

Note philosophique essentielle : Ne pas confondre l'éveil (samādhi) et la libération (moksha). Distinction fondamentale qui traverse l'ensemble de ce module et éclaire le chemin du

DIMENSION PHILOSOPHIQUE

Un cadre vivant et incarné

Prêt à approfondir votre pratique ?

Un accompagnement juste et progressif, semaine après semaine, vers une pratique ***vivante et incarnée***. Chaque séance est un pas de plus sur la voie du yoga

REJOINDRE LE PROGRAMME

En Visio ou en présence, le mardi soir, de 20h à 21h30

à l'Espace Pierre Delanoë 2, place Victor Hugo 78600 Fourqueux

Participation 250 € pour l'ensemble des séances ou 12 € par séance

Contact : Moksha : 06 77 11 28 73 ciprut.catherine@orange.fr