



Activités 2018 / 2019

Enseignements Olivier Clair

Inscriptions

- Directement à la salle de yoga
- Par téléphone : 06 11 77 89 54
- Par mail : etamaix@gmail.com

- Règlement le jour de l'atelier

Ateliers de 3 heures

➤ Samedi 22 septembre 2018 : Les 4 souffles de base

C'est le souffle, le prânâyâma qui donne toute sa dimension aux pratiques du yoga. Dans cet atelier, toutes les précisions vous seront données pour les 4 principaux souffles utilisés lors des cours : kapalabathi, bhastrika, samavritti prânâyâma et visamavritti prânâyâma.

Cet atelier est accessible à tous, même débutant.

Horaires : de 10h30 à 13h30 - **Participation** : 30 €

➤ Samedi 06 octobre 2018 : Le socle des pratiques

La verticalité, l'immobilité, les tenues internes (bandha, mudra), tels sont les fondamentaux d'une pratique de yoga qui donne tout son potentiel. Vous verrez dans cet atelier pourquoi les utiliser, comment faire et aussi que faire quand ça ne marche pas. Cet atelier est accessible à tous, même débutant.

Horaires : de 10h30 à 13h30 - **Participation** : 30 €

➤ Samedi 06 juillet 2019 : Pratiquer chez soi

S'accorder un temps pour soi est essentiel à notre bon équilibre. C'est pourquoi, faire du yoga chez soi est important, même si ce n'est que 15 minutes par jour, c'est déjà un début. Pour faciliter cette pratique quotidienne, vous verrez quelques programmes qui vous accompagneront pendant l'été.

Cet atelier est accessible à tous, même débutant.

Horaires : de 10h30 à 13h30 - **Participation** : 30 €

Ateliers sur une journée

Ces ateliers sont accessibles avec quelques mois de pratique. Voir avec Olivier

Horaires : de 9h00 à 17h00 - **Participation :** 100 €

➤ **Dimanche 21 octobre 2018 : les mantra**

Le mantra est un des éléments les plus importants de la pratique tantrique. On le retrouve dans toutes les pratiques, et il peut être travaillé également indépendamment. Vous verrez quelques propositions dans ce sens : purifications, impositions,...

➤ **Dimanche 18 novembre 2019 : Sons et lumières**

Pratiques axées sur l'union, la fusion dans le cœur de Shiva / Shakti à travers le son et la lumière. Finesse et intériorité sont au programme.

➤ **Dimanche 16 juin 2019 : Pratiquez avec un linga**

Vous verrez dans cet atelier comment charger un linga et comment l'utiliser dans des pratiques de purification, de soin, d'ancrage et aussi de prânâyâma et de méditation. De belles découvertes en perspectives.

Le linga est une pierre ovale, symbole de Shiva, la Conscience.

Si vous n'en avez pas, on pourra vous en prêter un.

3 ateliers sur la santé

Accessibles à tous, ces ateliers peuvent être suivis ponctuellement.

Horaires : de 10h30 à 13h30 - **Participation :** 30 €

➤ **Samedi 18 mai 2019 : Barattages internes et postures.**

L'un des premiers objectifs du yoga est la restauration ou l'acquisition d'une bonne santé physique. Les barattages internes et les postures œuvrent grandement dans ce sens.

Vous verrez les propositions du yoga et un petit programme hebdomadaire vous sera proposé

➤ **Samedi 01 juin 2019 : Respiration et rétentions de souffle**

Le deuxième objectif du yoga est le développement d'une énergie personnelle

« intarissable ». C'est le meilleur moyen, le plus sûr, pour traverser avec aisance les heurs et malheurs de l'existence. La respiration est l'une des clés de cette alchimie personnelle. C'est un élément central pour le maintien d'une bonne santé.

➤ **Samedi 29 juin 2019 : Concentration et méditation.**

Le troisième objectif du yoga est l'équilibre personnel, émotionnel et psychologique.

Concentration et méditation permettent à chacun d'accéder à cet équilibre. Vous verrez quelques propositions accessibles.

Cycle sur le corps énergétique

Il propose une étude théorique des principaux centres d'énergie et un travail technique pour une approche personnelle. Ces centres d'énergie, liens entre les plans physique, énergétique et mental, gouvernent notre personnalité et leur fonctionnement influe sur notre santé.

Accessible à tous, ce cycle peut être suivi ponctuellement.

Horaires : de 10h30 à 13h30 - **Participation** : 30 €

➤ **Samedi 15 décembre 2018 : Les nadis**

C'est le réseau dans lequel circulent les énergies

➤ **Samedi 19 janvier 2019 : Le Chakra de la base**

Mulâdhara. Le centre de la base gère ce qui est excrétion, inertie organique, sommeil.

➤ **Samedi 02 février 2019 : Le chakra du pubis**

Svâdishtâna. Le centre du pubis gère la circulation des fluides dans le corps.

➤ **Samedi 02 mars 2019 : Le chakra du ventre**

Manipûra. Le centre du ventre, assimilation physique, mentale et subtile.

➤ **Samedi 16 mars 2019 : Le chakra du cœur**

Anâhata. Le centre du cœur, centre de l'ego et de la personnalité.

➤ **Samedi 30 mars 2019 : Le chakra de la gorge**

Vishudda. Le centre de la gorge règle le fonctionnement général du corps physique.

➤ **Samedi 04 mai 2019 de 10h30 à 13h30 : Le chakra du front**

Ajnâ. Le centre du front renferme les éléments subtils du mental et de la matière.

➤ **Samedi 08 juin 2019 de 10h30 à 18h30 : Récapitulatif centres d'énergie**

Une journée à l'école de Hyères pour revoir et fusionner les pratiques autour des centres d'énergie.

Cet atelier est accessible à tous, même débutant, à condition d'avoir suivi l'ensemble du cycle ou aux élèves avec un minimum de pratique. Voir avec Olivier

Horaires : de 10h30 à 18h30 - **Participation** : 100 €

Pavaka Nâtha Yoga

Ces ateliers sont accessibles avec quelques mois de pratique. Voir avec Olivier

➤ **Dimanche 16 septembre 2018** de 10h00 à 14h00 – Participation : 60 €

➤ **Samedi 22 décembre 2018** de 10h30 à 14h30 – Participation : 60 €

➤ **Dimanche 14 avril 2019** de 10h00 à 14h00 – Participation : 60 €