Mantra Sādhanā

2017

Quatre WE pour apprendre à rentre efficientes les énergies d'un mantra, pour s'approprier son potentiel et le charger d'un potentiel personnel.
Dates : 07/08 Janvier - 25/26 Mars - 13/14 Mai - 24/25 Juin
Horaires : samedi à partir de 14h - Dimanche à partir de 9h.
Participation : 210€ le WE.

Réservé aux yogi et yogini expérimentés!

Préalables

Choisir un *mālā* "vierge", le laisser tremper 5 jours dans de l'huile de noix de coco au moment de la pleine lune précédent la première rencontre.

Première rencontre

Choix du *mantra* (pour ces quatre rencontres ce sera le même pour tout le monde), moments pour l'initier, nombre de répétitions.
Initiation du *mālā*.
Contenus du *mantra* et de son *siddhi*.
Relation dans le *mantra* de : *Śakti* / *Śiva* /*Prāṇa.* Mise en pratique.
Purification de l'esprit et de l'énergie.
Préparation du *cakra mūlādhāra*.
Régimes appropriés.
Mise en vibration du son *OM*.
japā et *ajapā.*

Deuxième rencontre

Pratiques du *mantra* associées à son *yantra* et à sa *Śakti*.
Mālā, *prāṇāyāma*, *mudrā*, *nyāsa* du *mantra*.
Diffusion du *mantra* dans *tattva*, *nāḍi*, *cakra*, *granthi*, *ādhāra*.
Préparation du *cakra* du cœur.
Pratiques de jour.
Pratiques de nuit.

Troisième rencontre

Uccāra, mise en efficience du mantra.
Imposition du *saṃkalpa* personnel dans le *mantra.*
Fusion du *siddhi* propre du *mantra* avec le *saṃkalpa* personnel.
Fusion avec la *Śakti*.
Préparation du *cakra ājñā*.
Danse, ivresse et amour au cœur du *mantra.*

Quatrième rencontre

Eveil de la *kuṇḍalinī* du *mantra*.
Mise en vibration de la partie de la *kuṇḍalinī* personnelle correspondant à celle du mantra.
Imposition dans les trois corps.
Préparation du *dvādaśānta*.
Rituel d'union avec le *mantra* et ses supports.
Fusion et disparition dans le *mantra*.
Sādhanā du *mantra* (ou choix d'un *mantra* personnel) pour les mois qui suivent.

Réservation

Participation: 210€ - Arrhes : confiance

Merci de respecter la confiance et de prévenir suffisamment tôt si vous ne pouvez pas venir

Nom:_____ Prénom:_____

Adresse: _____

Code postal et Ville: _____

Téléphone:_____Mail: _____

Votre expérience du yoga : _____

_____

_____

_____

Antécédents médicaux pouvant justifier des précautions dans la pratique du yoga : _____

_____

_____

Date: _____ Signature:

Lieu : (école de yoga - 2245 av. du Colonel M. Bellec - 13540 Puyricard) il est possible d'être hébergé gratuitement sur place - Il y a une cuisine, une douche et des matelas au sol - On partage les repas préparés en commun. Tapis et coussins pour la pratique sont sur place - Il y a également des hébergements pas trop chers juste à côté :
Garden & City - Le Logis des Clercs - 380 Chemin de la Quille - 13540 Puyricard 04 42 33 13 00

Il est possible d'être récupéré à l'école de yoga du centre ville 25 cours Gambetta.

A retourner à Christian Tikhomiroff - 25 Cours Gambetta - 13100 Aix-en-Provence, ou par mail
04 42 66 03 97 - contact@natha-yoga.com - www.natha-yoga.com