



INSTITUT DU YOGA TRADITIONNEL
DE TOULOUSE

PROGRAMME SÉMINAIRE

Dates: Du lundi 13 au vendredi 17 juillet 2020.

Lieu: Le Dojo de St Christophe, Le bourg, 81190 St Christophe

TRANSMISSION DU PRANAVA MANTRA OM

- Définition de chaque élément du Pranava Om, sa division en trois mesures (matras) et ce à quoi elles sont associées.
- Division du Pranava en 5 et formation du Panchaksara mantra (Namah Shivaya) qui en découle.
- Manifestation de l'alphabet sanskrit à partir du mantra Om.
- Lien entre Pranava et ajapajapa (So-ham) et la manifestation de l'alphabet complet depuis le So-ham.

Pratiques de yoga avec le mantra Om d'après le Yoga Yajñvalkyā, Shandilyopaniṣad, Gheranda Samhita et d'autres textes.

Pratique tantrique du Pranava, différents types de dvadashāntas. Différents types de Pranava seront également expliqués en relation avec différentes déités et traditions (sampradāyas).

Transmission du Pranava en utilisant le viniyoga, nyasas, dhyana, yantrarchana, stotras, kavacha, etc.

D'autre part, vous apprendrez comment utiliser le Omkara pour une large variété d'applications (prayogas) : pour la santé, pour attirer les choses positives dans sa vie, éliminer la négativité, etc.

Yogi Matsyendranath, un maître de la Tradition du Natha Yoga, ayant reçu l'autorisation par son guru indien de transmettre les sadhanas yogiques et tantriques authentiques, se chargera de cette transmission par de la pratique et des instructions détaillées.



INSTITUT DU YOGA TRADITIONNEL
DE TOULOUSE

PROGRAMME SÉMINAIRE

Dates: Du lundi 13 au vendredi 17 juillet 2020.

Lieu: Le Dojo de St Christophe, Le bourg, 81190 St Christophe

Horaires du stage:

Le séminaire débutera **lundi 13 juillet à 9h00**
Les autres jours commenceront à **8h00**

Chaque journée du séminaire s'articulera comme suit:

- Le matin: de **8h00 à 13h00** avec une pause de **10h30 à 11h00**
- L'après-midi: de **15h00 à 19h30** avec une pause de **16h30 à 17h00**

Horaires des repas:

- Petit déjeuner à partir de **7h00**
- Déjeuner à **13h00**
- Dîner à **19h30**