



INSTITUT DU YOGA TRADITIONNEL

## LE PRANAVA OM

### STAGE AVEC YOGI MATSYENDRANÂTH

Du vendredi 18 au mardi 22 juillet 2025,  
A L'Ancien Carmel, 5, sente du Calvaire, 82200 Moissac



**Programme du stage** : Le Praṇava Om, son lien avec la pratique du *prāṇāyāma*, son action d'affaiblissement des *granthi*, les nœuds qui s'opposent à l'éveil spirituel.

Le Praṇava Om comprend quatre niveaux, trois reliés aux *granthi* et un relié à l'état de *sahaja*, de félicité spontanée.

La pratique du Praṇava Om est en relation étroite avec les différentes formes d'« *ananda* », béatitude et de « *śunya* », vide.

Nous nous appuierons sur le contenu du texte Hatha Yoga Pradīpikā et des textes de Gorakshanāth, Matsyendranāth et Kanhapanātha, ce dernier, connu aussi dans le Bouddhisme sous le nom de Krishnacharya.

Nous étudierons aussi séparément « Om » en tant que pratique du *japa*. Nous verrons comment il est la base de tous les mantras, et comment le mettre en pratique dans une *sādhana* qui lui est propre.

### **Horaires du stage** :

Le stage débutera **vendredi 18 à 10h** et se terminera le **mardi 22 à 12h**

Les autres jours commenceront à **8h30**

Chaque journée du séminaire s'articulera comme suit :

- Le matin : de **8h30 à 13h** avec une pause thé/café de **10h30 à 11h**
- L'après-midi : de **15h à 19h15** avec une pause thé/café de **16h30 à 17h**

**Horaires des repas :**

- Petit-déjeuner à partir de **7h00**
- Déjeuner à **13h00**
- Dîner à **19h15**

**Hébergement :**

En pension complète

Chambres de 2 à 3 lits

Prévoir des draps plats et serviette de toilette (les lits sont équipés de drap housse, taie de traversin et couvertures)

**Pour toute réservation**, pensez à télécharger votre bulletin d'inscription sur le site de l'Institut et à le retourner avant le **1<sup>er</sup> Mai** à l'adresse indiquée

<https://yoga-toulouse.fr/calendrier-infos-complementaires/>

Pour toute information complémentaire contactez **Christine Touille** au **09 62 15 91 99**