



Stage Yoga de l'ascension

Pranayama et yoga nidra,

Les 5 éléments

29 mai - 1^{er} juin 2025, Drôme (26400 Cobonne)

Un temps fort de 4 jours de yoga se dessine, axé d'une part sur les pratiques de souffles et d'autres part sur le yoga du rêve et du sommeil – pranayama et yoga nidra.

Ce stage aura comme objectif de s'engager plus avant dans des pratiques de yoga avancées, il est donc conseillé d'avoir déjà un peu d'expérience dans le yoga.

Le thème du pranayama, l'expansion du prana, est central dans la tradition du hatha yoga, aussi appelé « yoga du soleil et de la lune », évoquant le fait que l'éveil de l'énergie (Soleil) se fait avec délicatesse et subtilité (Lune). Car comme le dit l'adage « le souffle doit être dompté comme un lion, très progressivement et avec justesse ».

À la source de l'énergie de Vie : le Grand Souffle de l'Âme, celui de la Nature universelle, le principe même d'existence, identique en toute chose. Les pratiques permettant d'élargir le souffle et d'éveiller l'énergie vitale ont pour objectif d'aider à la connaissance de Soi jusqu'à cette Source. Elles permettent d'apporter plus d'énergie, d'équilibre, et de lucidité dans l'introspection.

Car dans ce yoga comme dans tous, la méditation est centrale, et nous l'explorerons en assise et allongé, avec yoga nidra.

Dans ce stage nous utiliserons quelques postures pour stabiliser le corps, beaucoup de pratiques de souffle (pranayama), et des concentrations choisies (dharana) sur le thème des cinq éléments, par le biais du yoga nidra (rêve/sommeil).

Ceci afin de privilégier l'accès à l'état de méditation (dhyana), voir au-delà...

Nous réserverons aussi des temps de discussions théoriques portant sur les sujets concernés (prana, nadis, vayus, 5 bhutas, kundalini, samyama, samadhi, etc),

Les pratiques et discussions seront amenées à s'adapter aux personnes et au groupe, un des objectifs étant d'amener chacun à plus d'autonomie dans sa propre voie.



Association KAILASH NATH

583 Le Jail, 38710 St-Baudille-et-pipet
06 61 44 35 86 / kailashnathtrieves@gmail.com



www.kailashnathyoga.fr

Informations complémentaires

Nous pratiquerons dans le très beau lieu du Dodécadôme, dans la Drôme, à Cobonne (26400).

Du jeudi 29 mai à 9h (possibilité d'arriver la veille en réservant), au dimanche 1^{er} juin en milieu d'après-midi.

Ce stage n'est pas obligatoirement résidentiel, si vous habitez aux alentours.

Dans le gîte, des chambres et un dortoir seront disponibles, ainsi que la possibilité pour un petit nombre de personnes de camper en amenant sa tente ou son camion.

Les repas seront partagés, amenés par chacun.

Le tarif indiqué (tout compris, pour 3 nuits) est de 437 € en dortoir, 449 € en chambre, 362 € sans nuitées, ou 392€ en tente ou camion.

Programme général :

7h30-11h30 pratique : un peu d'asanas, beaucoup de pranayama, un peu de méditation / yoga nidra

12h-15h repas et temps libre (ballades? Baignades ?)

15h- 18h30 discussion et pratique (surtout méditation / yoga nidra)

19h-21h repas et temps libre, propositions de pratiques pour la soirée / nuit

Le contenu du programme et le rythme seront sujet à transformation en fonction du groupe et des besoins personnels.

Si vous êtes intéressé ou si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter.

L'enseignement sera partagé par Guillaume Chevrier.



Association KAILASH NATH

583 Le Jail, 38710 St-Baudille-et-pipet
06 61 44 35 86 / kailashnathtrieves@gmail.com

www.kailashnathyoga.fr





FICHE D'INSCRIPTION

Date du stage :

Nom/Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone fixe/portable :

E-mail :

Je souhaite recevoir la lettre d'informations

Expérience dans le yoga :

Remarques concernant votre santé (maladies, accidents, limitations, problèmes chroniques, ...)

N'hésitez pas à compléter au verso si vous manquez de place.

Veuillez joindre un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de ASSOCIATION KAILASH NATH. Le supplément sera payé sur place lors du stage

Date :

Signature :



Association KAILASH NATH

583 Le Jail, 38710 St-Baudille-et-pipet
06 61 44 35 86 / kailashnathtrieves@gmail.com

www.kailashnathyoga.fr

