ASSOCIATION NARAYANA · STAGE À ALBI

Yoga & psychologie ayurvédique

Un yoga non-postural, méditatif et rituel, dans la tradition nātha



Au cœur de l'hiver, deux jours pour apaiser l'esprit

9 et 10 janvier 2027 · Albi

Ouvert à tous, sans prérequis • **4 places seulement**

Illustration d'après une miniature moghole, Rajasthan, vers 1620

Un yoga non-postural

Des pratiques de la tradition nātha, transmises selon l'enseignement traditionnel (upadeśa)



Aucune souplesse requise : ce yoga passe par le souffle, la méditation, les mantras et le rituel. Pendant deux jours, recevez ces pratiques pour purifier, protéger et apaiser l'esprit, et les repères de la psychologie ayurvédique pour les comprendre.

AU PROGRAMME

Samedi 9 janvier *10 h – 18 h*

MATIN

- **Enseignement :** le yoga des nātha et les pratiques de purification et d'éveil de l'esprit
- Prāṇāyāma (maîtrise du souffle)
- Méditation sur le souffle (ajapā japa)

APRÈS-MIDI

- Promenade digestive et méditative
- Méditation
- Yoga nidrā (relaxation profonde guidée)
- Massage de la tête et du dos à l'huile ayurvédique
- Rituel jhāṛ-phūṅk : purification par les plantes, la fumée et les mantras

Dimanche 10 janvier *9 h – 17 h*

MATIN

- **Enseignement :** les mantras śābara nātha et leur prayoga : paroles de purification et de réalisation
- Prāṇāyāma
- Pūjā (rituel d'offrandes) à Gorakṣanātha
- Prasāda en commun (repas issu de l'offrande)

APRÈS-MIDI

- Promenade digestive et méditative
- Méditation
- Pratique de la Gorakṣa-gāyatrī (mantra de Gorakṣanātha)
- Retour d'expérience, à la lumière de la psychologie ayurvédique

POUR QUI ?

Stage d'ouverture en petit groupe, ouvert à tous : sans prérequis, sans initiation, sans condition physique particulière.

Ce stage de pratique ne remplace pas un accompagnement médical ou psychologique.

TARIFS

320 € · élèves du cursus 270 €

Arrhes de 120 € à l'inscription

4 places seulement

Bonus : 50 € de remise sur le Niveau 1 de la formation en psychologie ayurvédique en cas d'inscription dans les 3 mois (non cumulable).

Avec Morgane Vasoni · *Sudāmanātha – Saptatāriṇī Mātā*

psychopraticienne en Āyurveda, autrice des *Clefs de la psychologie ayurvédique*, initiée au Naṭeśvarī-pantha de la tradition nātha

Réservation : narayana.asso@gmail.com · 06 06 46 56 65

La formation en ligne

YOGA NĀTHA ET PSYCHOLOGIE AYURVÉDIQUE

Le yoga des nātha, de l'intérieur

Leur nom est familier à tout pratiquant de yoga. Leur tradition, elle, s'explore rarement de l'intérieur.

On les dit pères du haṭhayoga. En Inde, on les appelle aussi quand un esprit se trouble. Les nātha sont des yogin śaiva qui se réclament de Matsyendranātha et de Gorakṣanātha. Le plus ancien traité qui enseigne le haṭha comme voie vers le rājayoga (l'absorption méditative), l'*Amaraugha*, composé au XII^{e} siècle, est placé sous le nom de Gorakṣa. Mais le jogī nātha est aussi, dans les villages, le gardien du feu (dhūnī), le maître des mantras śābara en langue populaire, celui qui purifie par le souffle, la parole et le geste.

C'est là que ce yoga rejoint la psychologie ayurvédique. L'Āyurveda consacre l'une de ses huit branches, la bhūtavidyā, aux troubles de l'esprit attribués aux graha, les influences invisibles. Caraka y répond par le rite et le mantra (daivavyapāśraya) et par la maîtrise du mental (sattvāvajaya). Chez les nātha, cet héritage a circulé par le yoga : dans le corps subtil, le pratiquant rencontre en lui-même les forces qui l'agitent et apprend à les transcender, à l'image de Śiva.

Ce stage d'ouverture en transmet plusieurs pratiques : souffle, méditation, mantras, purification par les plantes et la fumée, offrande à Gorakṣanātha. Enseignées selon l'upadeśa, l'enseignement traditionnel, dans la lignée du Naṭeśvarī-pantha, elles sont abordées ici sous l'angle de la psychologie ayurvédique, qui relie le yoga et le rite à l'équilibre de l'esprit.

POUR ALLER PLUS LOIN

La formation en ligne (Niveau 1)	ecole-initiatique-hypatie.teachizy.fr
Qu'est-ce que la psychologie ayurvédique ?	narayana-ayurveda.com/quest-ce-que-la-psychologie-ayurvedique.html
La lignée Naṭeśvarī : *La colline et le fleuve*	narayana-ayurveda.com/lignee.pdf
Le cursus Bhūtanātha, en trois niveaux	narayana-ayurveda.com/cursus-psychologie-ayurveda-bhutavidya.pdf
Réserver sa place pour le stage	narayana.asso@gmail.com · 06 06 46 56 65

पंथ बिन चलिबा अगनि बिन जलिबा, अनिला तृषा जहटिया।
ससंवेद श्री गोरख कथिया, बूझि ल्यो पंडित पढिया॥

paṃth bin calibā agani bin jalibā, anilā tṛṣā jahaṭiyā
sasaṃved śrī gorakh kathiyā, būjhi lyo paṃḍit paṛhiyā

« Marcher sans chemin, brûler sans feu, étancher sa soif de vent : c'est l'expérience vécue que dit Gorakh. Comprenez-la, pandits, vous qui avez lu ! »

GORAKṢANĀTHA · sabad