

Pour qui ?

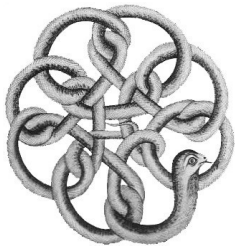
Les cours et ateliers sont ouverts à tous, débutants et confirmés, excepté aux jeunes enfants. Des cours particuliers en salle ou à domicile sont envisageables sur demande.

Les jeudi « méditation libre » :

Tous les jeudis de 19h à 20h se retrouvent gratuitement à la MEJ (Mens) des méditants de tous horizons pour une méditation libre (non guidée). Seul cadre commun à tous : deux sessions de 30 min de méditation entrecoupées d'une marche méditative (5 min) pour ceux qui le désirent. *Veuillez arriver 5-10 min avant le début de session.*

Pour les cours et ateliers :

Il est conseillé d'apporter un tapis de sol et un ou plusieurs coussins pour que l'assise soit confortable. Des habits souples seront aussi plus agréables. Prévoir éventuellement une petite couverture.



tel : 06 61 44 35 86

kailashnathtrieves@gmail.com

<http://kailashnathtrieves.wix.com/association-kailash-nath>

sites d'information: www.federation-de-yoga.fr ;

www.natha-yoga.com ; www.centre-nath-sampradaya.com

Les ateliers mensuels :

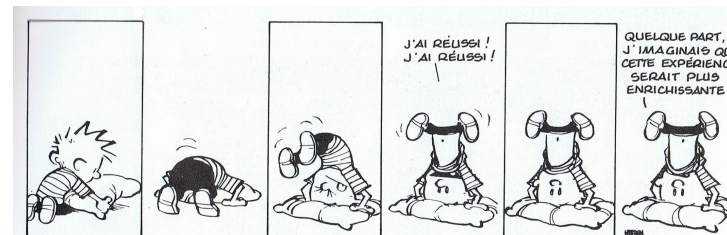
Les ateliers sont ouverts à tous, débutants ou experts, et permettent une approche thématique plus pointue que ne le permettent les cours.

Les dates et les thèmes sont affichés sur le site web de l'association, et sont rappelés d'un mois sur l'autre. Ils ont lieu en général une après-midi en week-end, à Mens (38710).

Les stages en prévision :

- . Retraite yoga hivernale. 5 j en février 2017
- . Yoga et Nuad boran (massage thaï). Été 2017. En partenariat avec l'école Nuad Sen.
- . Stage hatha yoga intensif, été 2017.
- . Retraite yoga estivale en montagne, été 2017.
- . Ponctuellement en automne, printemps, été: week-end yoga, en salle ou en montagne ...
- . Cycle / Formation en yoga nidra (rêve, sommeil) : deux nouveaux groupes se constituent pour le printemps 2017, l'un à Monestier-de-clermont (38650) et l'autre à Marseille.

Plus d'informations sur demande



Kailash Nāth

Association de YOGA

- . Trièves : Mens, Clelles, Tréminis
- . Grenoble : Fontaine
- . Marseille

Cours, ateliers, stages, formations

2016-17

Quel yoga ?

Le hatha yoga est une méthode qui prend en compte la totalité de l'individu, du corps à la conscience, afin de lui permettre de se libérer des limitations ordinaires.

Ainsi, par l'utilisation d'une palette de techniques variées travaillant sur les multiples aspects de l'être humain, il est possible d'en libérer les potentialités latentes, souvent masquées ordinairement.

Le yogi apprend ainsi lentement à « faire sa cuisine », à en goûter les saveurs et en développer les arômes.

Le yoga dont il s'agit ici s'inspire principalement de la tradition tantrique nātha. Ses outils sont les postures (āsana), les souffles (prāṇāyāma), les concentrations (dhāraṇa), l'exploration du rêve et du sommeil sans rêve (yoga nidra), le tout agrémenté de gestes (mudrā), et de supports de méditation (yantra, mantra, bīja, etc).

L'exploration de multiples états de conscience et d'énergie découle alors naturellement de la pratique.

Avec lucidité, se détendre en toute circonstance, s'éveiller à l'énergie interne et observer l'épanouissement de la Conscience, voilà l'essentiel de la démarche.



HORAIRES ET TARIFS

A Mens, le lundi :

lundi 17h-18h15	Tous niveaux
lundi 18h30-19h45	Tous niveaux
lundi 20h-21h15	Souffle/méditation

- Maison enfance et jeunesse (MEJ), 38710 Mens (en face du casino)

A Fontaine, le mardi :

18h30-19h45	Tous niveaux
20h-21h15	Tous niveaux
21h30-22h	Souffle/méditation

- Le Clair de l'Aube - Centre de yoga de Grenoble ; 2 rue d'Alpignano, 38600 Fontaine.

A Clelles, le mercredi :

19h00-20h15	Tous niveaux
-------------	--------------

- Dojo de Clelles, 38930

A Tréminis, le jeudi :

17h30-18h45	Tous niveaux
-------------	--------------

- Mairie de Tréminis - l'église, 38710

Tarifs indicatifs (ou moins si besoin, ou plus...):

Année	1 cours hebdomadaire	Cours en plus
2016-17 Fontaine	310€	
Clelles	270€	prix libre
Mens		

Les tarifs comprennent 10 € d'adhésion

Les tarifs au trimestre sont dégressifs (120-100-60€ dans le Trièves, ou 130-110-80€ à Grenoble)

Il est possible de suivre plusieurs cours, dans la limite des places disponibles, en tarif libre.

Premier cours gratuit pour essayer.

Les tarifs sont adaptables aux situations particulières

Reprise des cours le 12 septembre

Avec qui ?

Les cours, stages et ateliers sont dispensés par Guillaume Chevrier, diplômé par la Fédération Française des Ecoles de Yoga en *hatha yoga* (postures, souffles, méditation, etc) et *yoga nidra* (relaxation, rêve, sommeil). Il étudie et pratique le yoga depuis 2000.

Ponctuellement, d'autres professeurs de yoga qualifiés peuvent intervenir.

Guillaume a aussi été formé à plusieurs pratiques de santé : en *āyurveda* (médecine traditionnelle de l'Inde), en *nuad boran* (accupressure thaï), en *prāṇa cikitsā* (pratique énergétique de l'Inde). N'hésitez pas à en parler avec lui.

