

## INFORMATIONS PRATIQUES

Le programme d'étude s'établit sur les 10 qualités de l'Être définies selon Patanjali. Elles regroupent la faculté de s'apaiser, de sortir de notre encombrement (physique et mental), de trouver l'équilibre, de se détacher de la pression du monde environnant et des épreuves, d'être vrai.

Les enseignements sont dispensés en individuel et en groupes.

### INDIVIDUEL

Entretien préalable afin de cerner les besoins et établissement d'un programme d'étude personnalisé.

Séances d'1h30: 48€  
Sur rendez-vous

### GROUPES

**HATHA YOGA** (Postures & Respiration))

Jeudi 18h30

Durée 1h30

Tarif: 20€ la séance

**DANSE DE SHIVA** (Postures)

Lundi 19h

Durée 1h00

Tarif: 15€ la séance

**NIDRA YOGA** (Sommeil conscient)

Mardi 18h & 20h

Vendredi 18h

Durée 1h45

Tarif: 20€ la séance

**SATSANG** (Etude de soi)

Jeudi 20h30 (1 semaine sur 2)

Durée 1h30

Tarif: 15€ la séance

Inscription préalable par téléphone ou mail.  
Conseils d'orientation personnalisés

Plus d'informations sur :  
[www.etreyoga.com](http://www.etreyoga.com)

## ENSEIGNANTE Nathalie Moïtessier.



Chimiste de formation, elle commence la pratique du yoga à l'âge de 33 ans et l'étudie de manière plus profonde depuis 2006, date où elle entre à l'**École Française de Yoga de l'Est**. L'étude du yoga est une véritable révélation pour elle et ses pas la conduisent vers l'Inde en 2009 où elle fait une rencontre décisive avec **André Riehl** et l'enseignement du **Nidra Yoga**.

Dès son retour en France, elle décide de suivre ses enseignements et se joint à la formation d'enseignants de Nidra Yoga dispensée au Luxembourg, en Suisse, dans le sud de la France et retourne en Inde en 2011 pour un séminaire de Yoga de 5 semaines. Elle rencontre de Grands Maîtres comme Swami Kedarnath, disciple de Mâ Ananda Mayee à Indore.

Elle étudie les aspects de la démarche intérieure dans des ashrams loin de la vie mondaine.

Elle approfondit l'étude des Textes comme les **Yoga Sutra de Patanjali, le Samkhya**.

**Nathalie Moïtessier** s'applique à retransmettre cette démarche dans son authenticité, inspirée par sa relation avec son Maître André Riehl.

# KARVALYA



## ETUDE & PRATIQUE DU YOGA TRADITIONNEL

« Yamas et Niyamas, les bases éthiques Traditionnelles du Yoga »

2011-2012

**Nathalie Moïtessier**  
26, Bd Georges Clémenceau  
54000 NANCY

Tel: 06 77 79 37 35

[www.etreyoga.com](http://www.etreyoga.com)

[nathalie.moïtessier@free.fr](mailto:nathalie.moïtessier@free.fr)

SIRET: 518 608 286 00028

## QU'EST-CE QUE LE YOGA ?

L'Inde véhicule un Yoga traditionnel, c'est-à-dire qu'il respecte des enseignements qui ont des milliers d'années. Ces enseignements ont pour but la compréhension du fonctionnement de l'être humain et des mécanismes en jeu dans les souffrances. Le but étant la libération des schémas psychologiques et le retour à un état d'harmonie.

Le Texte majoritaire du Yoga le définit comme:

« **L'arrêt des perturbations du mental** ».

Le Yoga n'est pas une thérapie mais il a des effets thérapeutiques.

## POURQUOI PRATIQUER LE YOGA ?

...pour être heureux !

Même si la plupart du temps, en Occident, nous nous tournons vers le yoga pour cause de **stress, de douleurs physiques ou psychiques, ou de maladie**, il est important de comprendre que seule l'intégration des mécanismes en jeu dans le phénomène de la souffrance va permettre de s'en libérer.

C'est un travail d'investigation de soi-même qui va demander du temps, de la patience et de la motivation.

Dans cet optique, Nathalie vous propose un programme dont la finalité sera en regard de vos aspirations, quelles soient :

- Recherche de bien être personnel dans le quotidien ou dans l'épreuve,
- Apprentissage de l'écoute de soi-même et des autres pour améliorer sa santé et la qualité du relationnel.
- Démarche spirituelle dans la compréhension des différentes facettes de l'être.

## COMMENT PRATIQUER LE YOGA ?

Le Nidra Yoga repose sur trois pratiques ;

- **La relaxation très profonde**, qui vise les plans anatomique, physiologique et osseux,
- **La concentration pénétrante** qui se place au niveau des activités mentales (conscient, subconscient et inconscient),
- **L'étude de soi** qui se fait par le questionnement, la contemplation et le silence.

Le résultat est l'émergence d'un état de perception élargi et une sensibilité à l'amour, à la beauté et à l'harmonie.

Nathalie associe un ensemble de pratiques qu'elle s'applique à retransmettre dans le respect de la Tradition afin d'entrer dans une démarche de compréhension et d'intégration des différentes facettes de notre identité et de notre comportement relationnel.

- **Le travail physique** pour apaiser l'agitation corporelle et fluidifier et intensifier l'activité de l'énergie dans le corps (Hatha Yoga & Danse de Shiva)
- **Le travail respiratoire** pour développer la qualité et la quantité d'énergie dans le corps d'énergie par le contrôle régulé des souffles. (Hatha Yoga & Nidra Yoga)
- **Le développement de la concentration** pour développer et différencier puissance et qualité des fonctions mentales. (Nidra Yoga & Satsang)
- **Le sommeil conscient** pour accéder aux couches profondes de l'être et déjouer les enfermements psychologiques (Nidra Yoga).
- **L'étude de soi** pour rechercher notre véritable identité par le jeu de la parole et la quête du sens (Satsang).

## EXEMPLE

« Je m'ennuie et je ne suis satisfait(e) de rien, j'erre comme une âme en peine, je n'ai plus aucun plaisirs »

Derrière cet ennui se cache des schémas psychologiques que le **Nidra Yoga** se propose de libérer.

Autour du Nidra Yoga, il sera important d'introduire de la compréhension de ce qu'il se passe (processus de la pensée dans les schémas psychologiques) dans une étude de soi (**Satsang**).

Et un travail corporel type « lâcher-prise » comme la **Danse de Shiva** peut apporter la Joie précurseur de motivation.

Le travail peut se faire en groupe ou en individuel;

## QUI PRATIQUE ?

- ✓ Ceux qui sont en recherche de détente physique ou mentale
- ✓ Tout ceux qui, las des conflits et des souffrances, cherchent à donner du sens à la vie et retrouver le bonheur d'être vivant.
- ✓ Ceux qui veulent développer la qualité d'écoute et de relation à l'autre.
- ✓ Ceux qui veulent comprendre les fondements de la vie et de la mort.

Pour plus d'informations sur les activités et le programme rendez-vous sur :

[www.etreyoga.com](http://www.etreyoga.com)

Et n'hésitez pas à m'appeler au **06 77 79 37 35** Je vous recevrai gracieusement pour un entretien préalable ou pour toute demande d'informations complémentaires