



# Programme 2018

des enseignements du nâtha-yoga avec Christian Tikhomiroff

25 Cours Gambetta – 13100 Aix-en-Provence – 04 42 66 03 97 – [contact@natha-yoga.com](mailto:contact@natha-yoga.com)

**Pavaka** : de 14h à 22h - Aix-en-Provence (Puyricard)

- Samedi 13 janvier
- Samedi 24 mars
- Samedi 26 mai
- Samedi 13 octobre
- Samedi 8 décembre 2018

**Journées sur une seule technique** : de 10h à 18h - Aix-en-Provence (Puyricard)

- Dimanche 14 janvier – Journée posture: pashimottanasana, la pince, sous toutes ses formes
- Dimanche 25 mars – Journée prânâyâma : bhastrika sous toutes ses formes
- Dimanche 27 mai – Journée âsana : ardha vatayâsana /vatayâsana, cheval et demi-cheval, (et asana associées) sous toutes ses formes
- Dimanche 14 octobre – Journée prânâyâma : nadi-shodhana, respiration alternée, sous toutes ses formes
- Dimanche 9 décembre – Journée âsana : Vrikshasâna, l'arbre, sous toutes ses formes

**Sadhana sur les grands mudrâ** : du samedi 14h au dimanche 17h - Aix-en-Provence (Puyricard)

- Samedi 27 janvier à 14h/dimanche 28 à 17h – Rencontre 1
- Samedi 7 avril à 14h/dimanche 8 à 17h – Rencontre 2
- Samedi 23 juin à 14h/dimanche 24 à 17h – Rencontre 3
- Samedi 8 septembre à 14h/dimanche 9 à 17h – Rencontre 4

**Week-ends correctifs pour professeur de yoga ou élèves en formation** : du samedi 14h au dimanche 17h - Aix-en-Provence (Puyricard)

- Samedi 10 février à 14h/dimanche 11 à 17h
- Samedi 9 juin à 14h/dimanche 10 à 17h
- Samedi 29 septembre à 14h/dimanche 30 à 17h
- Samedi 24 novembre à 14h/dimanche 25 à 17h

**Stage correctif annuel pour professeur de yoga ou élèves en formation** - Aix-en-Provence (Puyricard)

- Vendredi 17 août à 14h au mardi 21 à 12h

**Stages résidentiels de 4 jours dans le Beaujolais**

- Samedi 24 février à 14h/mercredi 28 à 12h – « Souffles et méditations en silence »
- Vendredi 13 juillet à 14h au mardi 17 à 12h – « Asana majeurs pratiqués dans les chakra correspondants en association avec mudrâ, bandha, mantra et prânâyâma selon l'école natha-yoga. Une façon de faire les postures dans la pure énergie »
- Vendredi 24 août à 14h au mardi 28 à 12h – « Asana, prânâyâma, mudrâ, mantra, nidrâ et méditations organisés pour installer au quotidien une séance d'une heure selon l'école natha-yoga. Six propositions avec six thèmes différents pour en faire un peu tous les jours »
- Mercredi 31 octobre à 14h au dimanche 4 novembre à 12h – Stage résidentiel dans le Beaujolais «Prânâyâma et méditations dans les vides du muladhara, d'anahata, d'ajna et du sahasrara»

## Stages résidentiels de 5 jours à Aix-en-Provence (Puyricard)

☐ Samedi 5 mai à 14h au jeudi 10 mai à 12h (Ascension) : « Pratiques et réflexions autour de la Shiva Samhita »

Renseignements par téléphone (04 42 66 03 97) auprès de Marguerite

### Participations

- ❖ Journées : 120 € - Pas d'acompte.
- ❖ Week-end : 210 € - Pas d'acompte.
- ❖ Stages de 4 jours dans le Beaujolais : 450 € + hébergement et repas végétariens (prévoir 70 € par jour pour l'hébergement et les repas) - Acompte : 100€
- ❖ Stage de 5 jours à l'ascension à Aix-en-Provence : 550 € (hébergement possible gratuit sur place, repas en auto-gestion) - Acompte : 100€
- ❖ Stage correctif de 4 jours en août à Aix-en-Provence : 450 € (hébergement possible gratuit sur place, repas en auto-gestion) - Acompte : 100€

Seules les inscriptions accompagnées de l'acompte sont validées

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Date de naissance: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Code postal et Ville: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_ Mail: \_\_\_\_\_

Votre expérience du yoga : \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

**A retourner à Christian Tikhomirow - 25 Cours Gambetta - 13100 Aix-en-Provence.**

Retour des acomptes en cas de stage complet

Confirmation de l'inscription par mail

04 42 66 03 97 - contact@natha-yoga.com - www.natha-yoga.com