

# Programme et Inscriptions 2019

Enseignements du nâtha-yoga avec Christian Tikhomiroff

2245 avenue du Colonel M. Bellec - 13540 Puyricard – 04 42 66 03 97 – contact@natha-yoga.com

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

- Samedi 27 Avril.
- Samedi 26 Octobre.

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

- Dimanche 28 Avril – Journée posture: Ardha-Matsyendrâsana, sous toutes ses formes.
- Dimanche 27 Octobre – Journée prânâyâma : Ujjayin sous toutes ses formes.

**Week-ends: Mantra/yantra** (rencontres indépendantes - Voir détails à la fin).

- du samedi 14h au dimanche 17h - Aix-en-Provence (Puyricard).
- Samedi 26 janvier à 14h/Dimanche 27 à 17h – Cit kunda yantra.
- Samedi 23 Mars à 14h/Dimanche 24 à 17h – Buvanesh yantra.
- Samedi 25 Mai à 14h/Dimanche 26 à 17h – Shambu yantra.
- Samedi 28 septembre à 14h/Dimanche 29 à 17h – Smarhara.
- Samedi 14 Décembre à 14h/Dimanche 15 à 17h – Bhagala yantra.

**Week-ends: Trika de la Kundalini** (rencontres indépendantes - Voir détails à la fin).

- du samedi 14h au dimanche 17h - Aix-en-Provence (Puyricard).
- Samedi 23 et dimanche 24 Février – Iccha/jnana/kryia, les fragmentations dans bhrama-granthi.
- Samedi 6 et dimanche 7 Avril - Prana/manas/ojas, les fragmentations dans Vishnou-granthi.
- Samedi 22 et dimanche 23 Juin - Sat/chit/ananda, les fragmentations dans Rudra-granthi.

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

- Samedi 12 Janvier à 14h/Dimanche 13 à 17h.
- Samedi 9 Mars à 14h/Dimanche 10 à 17h.
- Samedi 11 Mai à 14h/Dimanche 12 à 17h.
- Samedi 14 Septembre à 14h/Dimanche 15 à 17h.
- Samedi 23 Novembre à 14h/Dimanche 24 à 17h.

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

- Vendredi 12 Juillet à 14h au mardi 16 à 12h.

**Stage correctif annuel applications thérapeutiques** - Aix-en-Provence (Puyricard).

- Mercredi 28 Août à 14h au dimanche 1<sup>er</sup> Septembre à 12h.

**Stages résidentiels de 3 jours à Aix-en-Provence (Puyricard)**

- Samedi 9 Novembre à 14h au lundi 11 à 18h : « Les mudrâ des mains (dans les postures, les souffles, les méditations), convecteurs des énergies et des pensées»

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

- Vendredi 8 Février à 14 au mardi 12 à 12h** – «*Souffles et mantra, danse et musique de la Conscience*»
- Jeudi 18 Avril à 14h au lundi 22 à 12h** – «*11 postures essentielles et leurs souffles, visualisations, bandha et mantra associés. Outils de santé et pleins d'énergie (Gomukhâsana - Virâsana - Kurmâsana - Dhanurâsana -*

- Ardha-matsyendrâsana - Paschimottanâsana - Vrikshâsana - Viparita - Simhâsana - Badrâsana - Natarjâsana)*
- Vendredi 7 Juin à 14h au mardi 11 à 12h** – «*Nidra et méditation, pratiques communes et thèmes associés. Flirter dans les entre-deux. Le sommeil comme accès à la conscience*»
  - Jeudi 18 Juillet à 14h au lundi 22 à 12h** – «*Découverte et approfondissement du nâtha-yoga. Petit voyage au fond de soi : postures, souffles et méditations*»
  - Jeudi 22 Août à 14h au lundi 26 à 12h** – «*Découverte du yoga thérapeutique du nâtha-yoga. Techniques, méthode, applications*»
  - Mercredi 30 Octobre à 14h au dimanche 3 Novembre à 12h** – «*L'art du rituel personnel dans la pratique tantrique ou comment rendre hommage à notre intimité et à ses saveurs. Apprentissage sur 3 rituels*»

### **Stages résidentiels de 4 jours en Corse**

- Samedi 3 Août à 14 heures au mercredi 7 Août à 14 heures**

« Postures, prânâyâma et mantra. Les trois piliers d'une bonne pratique quotidienne ».

*Les postures pour la vitalité et le jeunesse du corps. Le prânâyâma pour stimuler les énergies et stabiliser la pensée.*

*Les mantra pour accéder aux états méditatifs libres des émotions et des réactivités qui nous tiraillent au quotidien.*

*Nous suivrons ces trois axes pour déterminer le canevas d'une pratique quotidienne efficace et savoureuse.*

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

## **Participations**

- ❖ Journées : 130 € - Pas d'acompte.
- ❖ Week-end : 230 € - Pas d'acompte.
- ❖ Stages de 4 jours dans le Beaujolais : 500 € repas compris + hébergement 145 € pour les 4 nuits petit déjeuner compris (chambre 2 lits avec douche et wc) Cuisine végétarienne délicieuse (Préciser si régime spécial)  
- Acompte : 100 €.
- ❖ Stage correctif de 4 jours à Puyricard (Aix-en-Provence) Prof ou thérapeutique : 450 € (hébergement possible gratuit sur place, repas en auto-gestion) - Pas d'acompte (confiance).
- ❖ Stage de 3 jours à Puyricard (Aix-en-Provence) : 350 € (hébergement possible gratuit sur place, repas en auto-gestion) - Pas d'acompte (confiance).
- ❖ Stage en Corse : Enseignement : 450 € + pension complète 222,60 € repas (cuisine végétarienne) et petit déjeuner compris.

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Votre expérience du yoga : \_\_\_\_\_

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

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

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

# Programmes détaillés

## **Week-ends: Trika de la Kundalini**

Du samedi 14h au dimanche 17h - Aix-en-Provence (Puyricard)  
(Rencontres indépendantes)

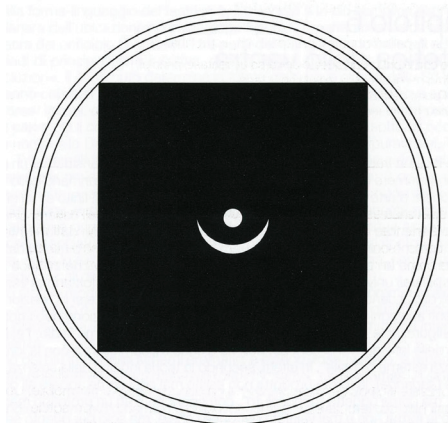
*Dans le tantrisme la symbolique de la triade, Trika en sanskrit, est omniprésente. C'est un point central de la philosophie et de la pratique, qu'il s'agisse du shivaïsme du Cachemire ou du nâtha-yoga.*

*Kundalini se déploie sous la forme des trois triades, symboliquement présentées sous forme de triangles, que sont Iccha/jnana/kriya - Prana/manas/ojas et Sat/chit/ananda. Les trois forment sa totalité et son unité. Bien que diffusées partout en soi, à l'image de la kundalini elle-même, chacune d'entre elles siège dans un granthi. Le cakra correspondant est la porte ouverte sur la manifestation de la kundalini correspondant. C'est pour cela qu'elle peut être stimulée, voire éveillée, indifféremment à partir de l'un de ces trois lieux. Nous irons modestement dans ce voyage.*

**Samedi 23 et dimanche 24 Février** – *Iccha/jnana/kriya, les fragmentations dans bhrama-granthi.*

**Samedi 6 et dimanche 7 Avril** - *Prana/manas/ojas, les fragmentations dans Vishnou-granthi.*

**Samedi 22 et dimanche 23 Juin** - *Sat/chit/ananda, les fragmentations dans Rudra-granthi.*



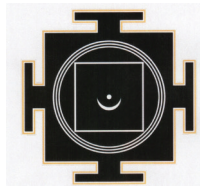
## Week-ends: Mantra/yantra

Du samedi 14h au dimanche 17h - Aix-en-Provence (Puyricard)  
(Rencontres indépendantes)

*Un yantra, son mantra et la méthode pour pénétrer cet espace symbolique en soi, se relier aux énergies et niveaux de conscience du yantra, les activer en soi. Ces yantra sont en relation soit avec la kundalini, soit avec les chakra soit avec la buddhi. Ce sont les yantra des Ecoles tantriques. Pour chaque rencontre le yantra (format A2) est fourni.*

**Samedi 26 janvier à 14h/Dimanche 27 à 17h.**

*Cit kunda yantra pour se relier et stimuler les énergies endormies de kundalini dans muladhara.*



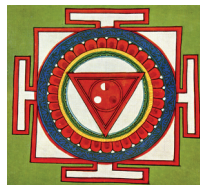
**Samedi 23 Mars à 14h/Dimanche 24 à 17h.**

*Buvanesh yantra pour un périple dans les cakra personnels.*



**Samedi 25 Mai à 14h/Dimanche 26 à 17h.**

*Shambu yantra pour l'union mystique shiva/shakti.*



**Samedi 28 septembre à 14h/Dimanche 29 à 17h.**

*Smarhara yantra pour accéder au désir en tant que pure énergie.*



**Samedi 14 Décembre à 14h/Dimanche 15 à 17h**

*Bhagala yantra pour un périple dans le lien micro/macrocosme dans les cakra.*



# Dans le Beaujolais et en Corse

Pour Aix-en-Provence voir sur [www.natha-yoga.com](http://www.natha-yoga.com)

## **Vendredi 8 Février à 14h au mardi 12 Février à 12h à Lacenas dans le Beaujolais.**

« Souffles et mantra, danse et musique de la Conscience ».

*Le souffle est le véhicule du mantra et le mantra l'énergie du souffle. Ainsi est-il possible, grâce à cette association, de modifier les qualités vibratoires du souffle et de générer les énergies aptes à transformer nos qualités, nos fonctionnements et nos ressources. Cette fusion, souffles/mantra, est également un bel accès aux états méditatifs. Elle est donc tout aussi efficace pour la vie profane, en nous permettant le choix et l'alchimie de nos comportements, que pour la vie spirituelle en nous ouvrant à des états de conscience libérés de la dualité et des tiraillements de la personnalité.*

## **Jeudi 18 Avril à 14h au lundi 22 Avril à 12h à Lacenas dans le Beaujolais.**

« 11 postures essentielles et leurs souffles, visualisations, bandha et mantra associés. Outils de santé et pleins d'énergie (Gomukhâsana - Virâsana - Kurmâsana - Dhanurâsana - Ardha-matsyendrâsana - Paschimottanâsana - Vrikshâsana - Viparita - Simhâsana - Badrâsana - Natarjâsana) ».

*Les postures essentielles remplissent plusieurs rôles, ont plusieurs objectifs. D'abord la santé en agissant sur le physiologique et les énergies spécifiques qui la gère. Ensuite la production du feu interne qui donne puissance, endurance et stabilité tant au corps, à la pensées qu'aux émotions. Enfin elles sont des véhicules de liberté et de connaissance personnelle libérant l'individu des conditionnements majeurs de l'espèce qui l'asservissent et le tourmentent. Chacune d'entre elles permet de contacter en soi les espaces vibratoires et mentaux qui font la trame et le kaléidoscope de notre existence. Elles sont des instruments d'harmonie, d'équilibre et de stabilité au service de notre vie quotidienne et des perspectives puissantes au plan énergétique.*

## **Vendredi 7 Juin à 14h au mardi 11 Juin à 12h à Lacenas dans le Beaujolais.**

« Nidra et méditation, pratiques communes et thèmes associés. Flirter dans les entre-deux. Le sommeil comme accès à la conscience ».

*Nidra et méditation sont deux accès différents, et pourtant si proches, des états de conscience libres de nos multiples influences et conditionnements. L'un et l'autre permettent de parcourir et de relier les 3 états (et pourquoi pas le quatrième?) de la conscience à savoir l'état de veille, l'état de rêve et celui de sommeil profond. L'un et l'autre sont donc un chemin initiatique, un espace de rencontre avec soi éloigné du brouhaha de la conscience ordinaire. Nous expérimenterons des thèmes communs en passant du nidra à la méditation, ou l'inverse, et nous goûterons la continuité de la conscience en allant de l'un à l'autre.*

*Ceci permet une autre perception du monde et de soi, plus juste, moins embrouillée, que l'on dorme, que l'on rêve ou que l'on soit dans les occupations quotidiennes. Nous aborderons également les aspects thérapeutiques du nidra et de la méditation.*

## **Jeudi 18 Juillet à 14h au lundi 22 à 12h à Lacenas dans le Beaujolais.**

« Découverte et approfondissement du nâtha-yoga. Petit voyage au fond de soi : postures, souffles et méditations ».

*Un stage largement ouvert à tout le monde pour investir les techniques fondamentales du yoga*

*et une méthodologie pour une vraie pratique régulière. Postures, souffles et méditation sont utilisés en coordination avec la visualisation des chakra, des nâdî, l'utilisation des mantra, des bandha, des techniques oculaires et des pranayama. Nous pratiquerons sur les postures, souffles et méditations les plus importantes. Nous nous donnerons un cadre pour une pratique quotidienne et nous apprendrons à faire des séances à thèmes pour personnaliser notre yoga.*

**Samedi 3 Août à 14 heures au mercredi 7 Août à 14 heures à Vico en Corse.**

« Postures, prânâyâma et mantra. Les trois piliers d'une bonne pratique quotidienne ».

*Les postures pour la vitalité et le jeunesse du corps. Le prânâyâma pour stimuler les énergies et stabiliser la pensée. Les mantra pour accéder aux états méditatifs libres des émotions et des réactivités qui nous tiraillent au quotidien. Nous suivrons ces trois axes pour déterminer le canevas d'une pratique quotidienne efficace et savoureuse.*

**Jeudi 22 Août à 14h au lundi 26 à 12h à Lacenas dans le Beaujolais.**

« Découverte du yoga thérapeutique du nâtha-yoga. Techniques, méthode, applications ».

*La médecine des nâtha est l'une des grandes médecine indienne, elle est basée sur les techniques classiques de postures, de pranayama, de mudra, de bandha, de nidra et de méditation revistées pour la thérapeutique et également sur des techniques spécifiques comme les nyasa (massages énergétiques) les séances de saison, etc.. Cette médecine est basée avant tout sur la prévention, mais elle propose également des techniques efficaces de soin. Nous étudierons trois cas à traiter. Pour soi ou pour partager, ce yoga thérapeutique affine nos perceptions et l'efficacité de nos énergies. C'est un bel outil de bienveillance.*

**Mercredi 30 Octobre à 14h au dimanche 3 Novembre à 12h à Lacenas dans le Beaujolais.**

« L'art du rituel personnel dans la pratique tantrique ou comment rendre hommage à notre intimité et à ses saveurs. Apprentissage sur 3 rituels ».

*Le rituel est une partie importante du nâtha-yoga dans laquelle on va se focaliser sur un objectif spécifique. Les rituels se font en groupe ou seul, dans un cas comme dans l'autre, les principes de base restent identiques comme nous le verrons. Ce sont des lieux de force et d'énergie, nous apprendrons comment les préparer. Nous ferons un rituel du feu, un rituel de lune et un rituel de souhait. Simples et efficaces, ils enrichissent la pratique du yoga au quotidien et sont un accès au sacré et au partage.*