



Programme 2021 week-ends et stages

Christian Tikhomiroff

Enseignements du shivaïsme nâtha (nâtha-yoga)

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

Lieu n°1 : 2245 avenue du Colonel M. Bellec - 13540 Puyricard (Aix-en-Provence)

☐ 9/10 Janvier : week-end méditations shivaïtes sur «Je suis» – Saveurs – Ivresses.

La méditation sur «Je suis» est l'une des plus réputée dans le Shivaïsme. Elle offre les saveurs de la conscience et l'ivresse de l'énergie. Nous utiliserons un peu de vin conformément aux enseignements tantriques. Samedi 14h/dimanche 17h.

☐ 23/24 Janvier : week-end grand format sur Maha-mudrâ

Dans les week-ends «grand format» nous explorons les différentes variantes de la pratique proposée et la relation avec les enseignements des textes traditionnels (textes fournis). Ici il s'agit de maha-mudra, un geste majeur, un geste d'éveil, reconnu et encensé dans toutes les traditions. Il est capable, et nous avec, d'explorer les grands axes de nos vie et de nous assurer santé, force et lumières conscientes. Maha-mudrâ peut servir pour une vraie sadhana. Samedi 14h/dimanche 17h.

☐ 6/7 Février : week-end perfectionnement et correctif.

Ces week-ends s'adressent aux élèves qui sont en formation en direct ou à distance et à ceux qui ont fini leur formation (prof, prânâyâma, yoga-nidrâ, yoga thérapeutique). Ce sont des espaces de correction et de perfectionnement où sont proposés des variantes des techniques classiques reliées aux différents niveaux de l'énergie et de la pensée ainsi que des enseignements philosophiques et métaphysiques sur l'ensemble de la voie. Samedi 14h/dimanche 17h.

☐ 20/21 février : week-end les 3 corps, les poupées russes indiennes : yoga thérapeutique et système immunitaire.

Propositions pour stimuler le système immunitaire en même temps au niveau physiologique, énergétique et mental ce qui assure efficacité et harmonie. C'est une partie prépondérante de l'homéostasie personnelle qui sert autant la prévention que le soin, autant la vie dans le monde que celle sur le tapis de pratique ☺. Nous allons naviguer dans les techniques spécifiques du yoga thérapeutique shivaïte. Samedi 14h/dimanche 17h.

☐ 13/14 mars : week-end sur les mantra de Durga

Les énergies de Durga expriment la verticalité, la stabilité, l'héroïsme, la force dans le yoga, celle que rien ne peut détourner du but. Ses mantra emplis de souffles, de saveurs et de syncopes (murcchita) nous permettront de partager cette coupe d'ivresse et d'ouvrir notre coeur, de boire à la conscience comme d'autres boivent à la victoire de leur club de sport. C'est la liberté des uns et des autres.

☐ 27/28 mars : week-end pratiques de pleine lune + un rituel samedi soir.

Pratiques classiques pour apprendre à utiliser les énergies si positives de la pleine lune en rapport avec le corps, les chakra et le mental et pour apprendre à construire et à mener un rituel de pleine lune. Samedi 14h/dimanche 17h.

☐ **3/5 avril (pâques) : stage mantra, souffles et mudrâ de la verticalité pour stimuler l'énergie fondamentale (kundalini)**

3 Jours pour explorer ce thème de la montée de l'énergie en rapport avec la kundalini. Même s'il on ne peut prétendre l'éveiller, la titiller un peu nous donnera un surplus d'énergie stable et durable. Une aubaine pour la vie extérieure, pour la vie intérieure et pour leur unité qui efface l'opposition si banale entre dedans et dehors, vie profane et vie spirituelle, opposition qui crée beaucoup de tiraillements intimes ou autour de soi. Samedi 10h30/Dimanche 17h.

☐ **17/18 avril : week-end perfectionnement et correctif.**

Ces week-ends s'adressent aux élèves qui sont en formation en direct ou à distance et à ceux qui ont fini leur formation (prof, prânâyâma, yoga-nidra, yoga thérapeutique). Ce sont des espaces de correction et de perfectionnement où sont proposés des variantes des techniques classiques reliées aux différents niveaux de l'énergie et de la pensée ainsi que des enseignements philosophiques et métaphysiques sur l'ensemble de la voie. Samedi 14h/dimanche 17h.

☐ **13/16 mai (ascension) : stage yoga thérapeutique : cerveau/système endocrinien/structure énergétique. Régulation chimique et énergétique des corps.**

4 jours pour mettre en relation le cerveau, les hormones et l'énergie par les techniques spécifiques du yoga thérapeutique shivaïte. Objectifs préventifs et curatifs. Une méthode pour gérer sa santé et ses émotions, une méthode pour être autonome la plupart du temps. Jeudi 10h30/Dimanche 17h

☐ **22/24 mai (pentecôte) : stage ishta devata, le mariage avec sa divinité personnelle**

3 jours pour rencontrer sa divinité personnelle, pour trouver l'union et stimuler les énergies positives de cette rencontre. C'est «un peu comme» l'animal totem sauf qu'il s'agit d'une divinité intérieure. Ceci implique un lien intime et amoureux avec nos énergies et avec nos pensées. Un mariage d'émotions et non de raison. L'ishta devata, ou divinité personnelle, est une pratique courant dans le Shivaïsme nâtha qui enrichit la pratique classique et la connaissance de soi. Samedi 10h30/Lundi 17h.

☐ **12/13 juin : week-end unité du plein et du vide dans le souffle, dans l'énergie et dans la conscience**

Le plein et le vide ne sont pas des espaces en opposition, ils ne sous-tendent aucune dualité et sont au contraire une expérience d'unité où les paires d'opposés se dissolvent. Le ressenti de l'unité et de l'indivisibilité du plein et du vide laisse un goût de contentement dont la saveur se répand dans les différents stades de la conscience (état de veille, rêve, sommeil) et imprime les énergies. Ces empreintes nourrissent le vie de tous les jours autant que la pratique. Samedi 14h/dimanche 17h.

☐ **26/27 juin : week-end l'androgynie et la troisième voie**

Dans le shivaïsme nâtha le concept de l'androgynie et de la troisième voie est central car il nous implique tant dans notre vie profane que dans notre vie spirituelle, tant dans notre corps que dans nos énergies, nos pensées et nos comportements. Samedi 14h/dimanche 17h.

☐ **23/27 juillet : stage perfectionnement et correctif. Thème général du stage : chakra, nâdî, vayu, leurs place et utilisation dans l'ensemble des pratiques.**

Le thème donne l'accent qui sera porté durant cet espace, mais comme d'habitude le programme technique et théorique est déterminé en commun au début de la rencontre, chacun pouvant demander ce qu'il veut approfondir ou corriger.

Ces stages s'adressent aux élèves qui sont en formation en direct ou à distance et à ceux qui ont fini leur formation (prof, prânâyâma, yoga-nidra, yoga thérapeutique). Vendredi 10h30/Mardi 17h.

☐ **6/10 août : stage perfectionnement et correctif. Thème général du stage : Prânâyâma, mantra et méditation, trame de fond de toutes les pratiques.**

Le thème donne l'accent qui sera porté durant cet espace, mais comme d'habitude le programme technique et théorique est déterminé en commun au début de la rencontre, chacun pouvant demander ce qu'il veut approfondir ou corriger.

S'adresse aux élèves qui sont en formation en direct ou à distance et à ceux qui ont fini leur formation (prof, prânâyâma, yoga-nidra, yoga thérapeutique). Vendredi 10h30/Mardi 17h.

☐ **11/12 septembre : week-end mantra de Kali, mantra de Shiva et leur fusion.**

Le shivaïsme nâtha utilise les mantra comme une sorte de prânâyâma dans le sens premier du terme (prâna = énergie - ayama = diffusion), diffusion de l'énergie par le souffle et le son. Kali symbolise l'énergie, Shiva la conscience, leur union est comme une fusion mystique que nous essayerons de réaliser dans ces mantra. Samedi 14h/dimanche 17h.

☐ **25/26 septembre : week-end perfectionnement et correctif.**

Ces week-ends s'adressent aux élèves qui sont en formation en direct ou à distance et à ceux qui ont fini leur formation (prof, prânâyâma, yoga-nidra, yoga thérapeutique). Ce sont des espaces de correction et de perfectionnement où sont proposés des variantes des techniques classiques reliées aux différents niveaux de l'énergie et de la pensée ainsi que des enseignements philosophiques et métaphysiques sur l'ensemble de la voie. Samedi 14h/dimanche 17h.

☐ **9/10 octobre : week-end mudrâ des trois granthi.**

La connaissance à minima des trois granthi est essentielle à une pratique complète du yoga, tant pour les postures, prânâyâma, nidrâ ou méditation. Les mudrâ utilisés pour les granthi condensent ces différents aspects et permettent de se sensibiliser à leur espaces et à leurs fonctionnements. Samedi 14h/dimanche 17h.

☐ **11/14 novembre: stage 4 jours dans les trois guna**

L'action des trois guna, ou tendances de la nature, qualité de la matière, est en œuvre dans tous les compartiments de l'existence autant chez les individus que sur notre planète. Les guna sont en interaction permanente entre eux autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Ils animent et conditionnent la vie de l'individu et l'environnement naturel dans lequel il vit. Ils sont un élément important de la structure énergétique (prânâmaya kosha) et, à ce titre, se trouvent concernés par les pratiques du yoga. Ils influencent le corps, les émotions, les énergies et les pensées. Leur équilibre harmonieux assure la santé, le bien-être et la liberté spirituelle. Leur déséquilibre devient vite une calamité enchaînant, de plus, l'individu à ses karma et à ceux de la nature, de l'espèce et de la société. L'équilibre des guna est un objectif majeur du shivaïsme nâtha pour goûter santosha (le bonheur dans le contentement). Jeudi 10h30/Dimanche 17h.

☐ **20/21 novembre : week-end perfectionnement et correctif.**

Ces week-ends s'adressent aux élèves qui sont en formation en direct ou à distance et à ceux qui ont fini leur formation (prof, prânâyâma, yoga-nidra, yoga thérapeutique). Ce sont des espaces de correction et de perfectionnement où sont proposés des variantes des techniques classiques reliées aux différents niveaux de l'énergie et de la pensée ainsi que des enseignements philosophiques et métaphysiques sur l'ensemble de la voie. Samedi 14h/dimanche 17h.

☐ **4/5 décembre : week-end méditations sur sat/cit/ananda**

Le shivaïsme nâtha est intimement relié à la notion du trika. Qu'il s'agisse de manas/prana/ojas, ou iccha/jnana/krya, ou sat/chit/ananda ces trois triades principales, avec leur contenus spécifiques et unitaires, offrent des accès sublimes et savoureux pour vivre la danse de Shiva/Shakti, l'enlacement de la conscience et de l'énergie. Etats de saveurs et de joie assurés! Samedi 14h/dimanche 17h.

☐ **18/19 décembre : week-end grand format sur hridaya visarga**

Dans les week-ends «grand format» nous explorons les différentes variantes de la pratique proposée et la relation avec les enseignements des textes traditionnels (textes fournis). Ici il s'agit de hridaya visarga prânâyâma, une pratique majeure pour accéder aux souffles subtils et à de magnifiques états de conscience. Samedi 14h/dimanche 17h.

Lieu n°2 : Relais des Pierres Dorées - 18 Route de Chazier - Le Bourg - 69640 LACENAS

☐ **12/16 juillet : 5 jours souffles et méditations dans la tradition du shivaïsme nâtha**

Les adhara sont peu ou mal connus dans la pratique du yoga. Ce sont pourtant des lieux de passage et de méditation importants dans une pratique classique, au même titre que les cakras ou les nâdî car c'est par eux que circulent l'ensemble des énergies et des pensées dans les trois corps. Ils sont un élément essentiel pour la santé et la thérapeutique. Nous pratiquerons sur les techniques spécifiques de mantra, de souffle (accessoirement de postures) et de méditation.

☐ **16/20 août : 5 jours nidrâ sur les cakras (base/pubis, ventre, cœur, gorge/talu, ajna/nirvana/akasha)**

Etudes et explications des contenus de chaque cakra pour structurer, imager et amener des ressentis profonds voire initiatiques (connaissance de soi) dans les grandes séances de yoga nidrâ. Yoga-nidrâ est une méthode appropriée pour se promener dans le monde fantasmagorique des roues d'énergie car cette navigation entre veille, sommeil et rêve ouvre les portes de nos espaces intérieurs, c'est une promenade dans l'espace merveilleux et magique de notre monde intime.

☐ 25/31 octobre : 7 jours sur la voie du coeur avec alternance d'espace de silence et de pratique de nuit

Dans le shivaïsme nâtha l'accès à l'union Conscience/énergie se fait principalement par les trois, ou l'un des trois, granthi (Muladhara, hridaya, ajna). Cela correspond aux trois voies classiques, celle de l'individu à la base, celle de l'énergie dans le coeur, et la voie spontanée dans ajna.

La voie du coeur nous relie à la mystique et à l'amour, elle est celle qui apaise nos anxiétés quotidiennes et qui nous fait goûter le contentement (samtosha).

Le silence et la nuit étant propices à la vie dans le coeur nous utiliserons ces deux espaces pour vibrer dans les saveurs de l'unité. Les repas étant en auto gestion il convient d'apporter le nécessaire pour assurer les repas.

Participations/Réservations 2021
Merci de cocher les rencontres que vous désirez suivre

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

Puyricard (Aix-en-Provence)

❖ **Journées** : 120 € - Acompte : 50€

❖ **Week-end** : 220 € - Acompte : 50€

❖ **Stage de 4 jours** à Puyricard (Aix-en-Provence) : 400 € (hébergement possible gratuit sur place, repas en auto-gestion) - Acompte : 100€.

❖ **Stage de 3 jours** à Puyricard (Aix-en-Provence) : 300 € (hébergement possible gratuit sur place, repas en auto-gestion) - Acompte : 100€.

Lacenas (dans le Beaujolais)

❖ **Stages de 5 jours dans le Beaujolais** :

Enseignement : 500 €

Chambre : 150 € pour les 4 nuits petit déjeuner compris (chambre 2 lits avec douche et wc)

Repas : 110€ - Cuisine végétarienne bio (Préciser si régime spécial) - Acompte : 100 €.

❖ **Stages de 7 jours dans le Beaujolais** :

Enseignement : 600 €

Chambre : 225 € pour les 6 nuits petit déjeuner compris (chambre 2 lits avec douche et wc)

Repas : Les repas étant en auto gestion il convient d'apporter le nécessaire pour assurer les repas.

Acompte : 100 €.

Nom/Prénom: _____ Date de naissance: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____ Mail: _____

Votre expérience du yoga : _____

Contre-indications au Yoga : _____

Régime alimentaire spécial (pour le stages dans le Beaujolais). Indiquez oui ou non et si oui précisez

Date: _____ Signature: _____

A retourner à Christian Tikhomiroff
25 Cours Gambetta - 13100 Aix-en-Provence ou par mail
04 42 66 03 97 - contact@natha-yoga.com - www.natha-yoga.com