



# Enseignements traditionnels du Nâtha-Yoga

Journées - Stages - Week-ends - Pavaka  
Cycles longs - Pratiques de nuit

Présentiel - Zoom - Replay

## Programme 2025

Enseignements Christian Tikhomirow - Sandrine Cilia  
Enseignements proposés en présentiel, par Zoom et en replay

### CENTRE DE FORMATIONS DE NÂTHA-YOGA

Sandrine Cilia - Christian Tikhomirow

501 rue de la Roubine - Cazan  
13116 Vernègues

[contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr](mailto:contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr)

Sandrine 06 61 74 47 81 - Mathilde 06 49 93 61 83 - Christian 06 98 13 14 47

# Enseignements 2025

Chaque rencontre est indépendante et non chronologique même s'il y a plusieurs rencontres

## **Nuit des Mantra et du Prâna de 20h le samedi à 8h le dimanche - Avec Christian** **Un repas en commun est prévu aux alentours de minuit - merci de prévoir.**

Alternance de Mantra et de souffles et de leur fusion dans des pratiques allongées, assises et debout dans une succession de veille, de rêves et de sommeil.

## **Les Nidrâ du passage - Avec Christian.**

Ces Nidrâ concernent trois passages importants de la « vie » de la Kundalini et de tout être humain à travers les étapes de la manifestation de l'énergie créatrice dans l'incarnation présente (Svayambhu): Premier passage : la constitution du véhicule (avant l'incarnation et ce qui en découle : les différents karma).

Deuxième passage : la naissance (du premier au dernier souffle), le parcours de la vie.

Troisième passage : la mort (passage de l'autre côté).

Yoga-nidrâ offre un accès libre et une vision juste, non embrouillée par l'égo et les pulsions de l'espèce, pour explorer ces différentes facettes de l'aventure humaine et les énergies dans lesquelles se trame le destin de chacun. Dans le déroulement du week-end il y aura 3 séances de grand yoga-nidra (environ 1h30), 3 séances de méditation, et des séquences prânâyâma et de mantra/yantra. Ces trois voyages peuvent aider chacun à mieux comprendre sa vie présente et, peut-être, à intervenir sur son destin.

## **Les fiançailles ou l'accès aux noces mystiques, préludes à l'état d'union - Avec Christian**

Rencontre avec nos énergies intimes symbolisées par les couples de nos divinités. Une quête personnelle, le sens d'une vie, un enseignement intime dans le profane et le sacré, la découverte de l'unité qui lie l'un et l'autre. 6 week-ends (3 en 2025 et 3 en 2026) dans le labyrinthe du monde intérieur composé par le corps, l'énergie, la pensée et l'émotion du cœur forcément en rapport avec les chakra, les nadi, les guna et les vayu et leurs combinaisons. Les couples de nos divinités sont nos guides intérieurs bienveillants pour découvrir nos énergies, nos émotions, nos pensées, nos silences.

Les fiançailles dans lesquelles les futurs époux apprennent à se connaître doivent amener au mariage, à l'état dans lequel les deux personnages du couple deviennent « un », arrêtent les conflits pour trouver l'unité.

Un chemin et des rencontres bienveillantes pour nous initier à qui nous sommes, pour nous faire sentir que ces couples, qui sont nous-mêmes, peuvent nous délivrer un savoir profond sur nous même dans les différentes strates de notre nature unique et multiple. De l'inconscient à l'état méditatif, du trivial au sacré, du quotidien à l'exceptionnel, ces couples sont nos guides initiateurs. Ils sont un autre accès différent pour découvrir nos centres d'énergie (cakra) et leurs fonctionnements au cœur de notre humanité.

Les techniques utilisées sont essentiellement les yantra, les mantra, les prânâyâma, les visualisations, et le nidrâ.

## **Les enseignements d'Ichchanâth (le Maître de Varanasi) - Avec Christian**

Trois nouvelles rencontres indépendantes en 2025. Ces rencontres sont sur des thèmes différents des rencontres précédentes. Trois ou quatre thèmes sont abordés par rencontre. Le week-end se déroule de la façon suivante: un souffle, un enseignement du Maître, une méditation, un échange et un nidrâ pour se relier dans un entre deux. Ainsi de suite quatre fois. Ces rencontres peuvent être suivies indépendamment.

Accessibilité : Bien connaître yoga.

## **Pavaka Nâtha-Yoga, le yoga des braises - Avec Christian**

8 heures de pratique sur les souffles, les mudra, les bandha, les mantra et la méditation en ambiance surchauffée pour produire une forte élimination des toxines physiques, énergétiques et mentales. Ceci assure un véritable nettoyage physique, une régénération énergétique puissante

ainsi qu'un apaisement mental profond. Ces séances faites régulièrement procurent santé, vitalité et recentrage.

La journée se déroule par une alternance de pratiques d'une heure et de repos d'une demi heure. La sudation étant importante il faut prévoir une tenue de rechange ainsi qu'une heure de « repos » avant de repartir. Il est également possible de dormir sur place après la séance.

En dehors des effets décrits ci-dessus, pāvaka est toujours entre les participants un moment précieux de partage, de joie et d'unité. Même si les pratiques sont intenses on s'amuse aussi beaucoup.

#### **Qu'est ce que traditionnellement un pāvaka?**

En sanskrit le terme "pāvaka" signifie "braises". Le pāvaka yoga est une pratique traditionnelle et millénaire de l'école des nātha-yogi. Elle se pratique normalement dans une petite pièce pouvant contenir une quinzaine de personnes autour de braises incandescentes qui surchauffent l'atmosphère. Ces pièces, prévues à cet effet, ont un foyer central avec une évacuation centrale (en général...). Dans le pāvaka classique ont fait essentiellement du prānāyāma, des mudrā, des mantra et de la méditation. Ici, en France, l'utilisation de braises est plus problématique dans les constructions modernes avec les lois de sécurité incendie... On se "contente" donc d'utiliser des convecteurs (prévus à cet effet, conjugués à une humidification de l'air) pour créer une chaleur humide d'une cinquantaine de degré ou plus.

Les pāvaka se déroulent le dimanche de 12h à 20 h uniquement en présentiel et sur réservation. Accessibilité : une bonne pratique du yoga est demandée.

### **Week-ends et stage correctif et perfectionnement pour les élèves en formation à distance - Avec Christian**

Week-end : **19/20 Avril 2025** - Week-end : **15/16 Novembre 2025** - Stage 4 jours : **21/25 Juillet 2025**

Enseignements, techniques, corrections et questions sur la pratique personnelle, la philosophie, la métaphysique et la pédagogie de l'enseignement. Un texte traditionnel (fourni avant la rencontre, PDF envoyé par mail) sert de support, de ligne directrice et d'espace d'échange. Ces week-ends et stages annuels s'adressent aux élèves qui sont en formation de yoga en direct ou à distance (même débutants). Ils s'adressent également aux élèves qui ont déjà fait une formation ou qui ont le niveau et qui souhaitent «réviser» les techniques et approfondir les thèmes des enseignements. Le programme est composé d'une partie «à la demande», déterminée au début du stage avec les participants, et d'une autre pour aborder des techniques ou des thèmes qui ne peuvent l'être dans la formation à distance ou en direct.

### **Stage annuel - Les Granthi - Avec Sandrine**

3 jours du 26 au 28 Juillet (10h/17h)

Les granthi ou la rencontre avec les trois espaces du destin humain - Trois nœuds à découvrir en soi pour comprendre le sens de la vie, et les enjeux de la liberté personnelle.

Le nœud de l'animalité, le nœud de l'ego/illusion et celui de la raison/mental

### **4 rencontres pour préparer les changements de saison - Avec Sandrine**

Samedi 15 mars : le printemps - Samedi 14 juin : l'été - Samedi 20 septembre : l'automne - Samedi 22 novembre : l'hiver.

### **5 rencontres Yoga-nidra - Avec Sandrine**

Samedi 25 Janvier : Nidra sur les désirs - Samedi 29 Mars : Nidra sur les désirs profonds du cœur .

Samedi 17 Mai : Nidra « Neti Neti », ce que je suis - Samedi 11 Octobre : Nidra sur le silence intérieur « Antar muna » - Samedi 6 Décembre : Nidra autour de la thérapeutique.

### **Stage annuel - Dans prānamāya kosha - Avec Christian**

Du 8 au 13 Août – 5 jours dans prānamāya kosha (corps – gaine/foureau énergétique) et les pratiques du bhuta shuddhi (purification des éléments) pour nettoyer ou purifier l'ensemble de la structure vibratoire et mentale et assurer l'homéostasie durable dans : nadi et chakra, chakra et adhara, pranavayu et guna, la kundalini elle-même dans le svayambhu, enfin son et lumière dans le Kanda

## Calendrier 2025

**18/19 Janvier** - Cycle long Son et Lumière (Jyotir/Nada) - Rencontre 9 sur 12 - Avec Christian.

**Samedi 25 Janvier** - Yoga-nidra sur les désirs : Le plaisir d'accueillir sans filtre nos désirs dans un état profondément détendu - Avec Sandrine.

**15 et 16 Février** - Les Nidrâ du passage - Rencontre 1 sur 3 – Premier passage : constitution du véhicule (souterrain/karma) et Incarnation de Kundalini dans l'embryon avant 3 mois - Avec Christian.

**8 et 9 Février** - Les fiançailles ou l'accès aux noces mystiques, prélude à l'état d'union – Rencontre 1 sur 6 – Kama (le désir) et Yama (la mort) - Avec Christian.

**Samedi 22 (20h)/Dimanche 23 Février (8h)** - Nuit des Mantra et du Prâna, alternance de Mantra et de souffles et de leur fusion dans des pratiques allongées, assises et debouts dans une succession de veille, de rêves et de sommeil – Mantra de Ganesh (rencontre 1 sur 3) . Un repas en commun est prévu aux alentours de minuit - merci de prévoir - Avec Christian.

**8 et 9 Mars 2025** – Cycle long : Nidra/Méditation – Rencontre 10 sur 12 – Avec Christian.

**Samedi 15 Mars** - Préparation aux saisons : le printemps : maintenir un équilibre physique, énergétique et mental - Pratiques de printemps - Avec Sandrine.

**Dimanche 16 Mars reporté au 13 Avril** – Pavaka – Avec Christian

**Samedi 29 Mars** - Yoga-nidra sur les désirs profonds du cœur. A la découverte de l'arbre aux souhaits. Avec Sandrine

**5 et 6 Avril** – Cycle long Son et Lumière (Jyotir/Nada) - Rencontre 10 sur 12 - Avec Christian.

**19 et 20 Avril** – Week-end correctif pour élèves en formation à distance - Avec Christian.

**3 et 4 Mai** - Rencontre avec Icchanâth 8 sur 12 - Avec Christian.

**17 Mai** : Yoga-nidra « Neti Neti », ce que je suis, méthode d'introspection multimillénaire des yogis - Avec Sandrine.

**24 et 25 Mai 2025** – Cycle long Nidra/Méditation – Rencontre 11 sur 12 - Avec Christian.

**7 et 8 Juin** - Les fiançailles ou l'accès aux noces mystiques – Rencontre 2 sur 6 – Lakshmi (l'abondance) et Saraswati (l'extase artistique) - Avec Christian.

**Samedi 14 juin** - Préparation aux saisons : l'été. Maintenir un équilibre physique, énergétique et mental – Pratiques d'été - Avec Sandrine.

**28 et 29 juin 2025** - Les Nidrâ du passage - Rencontre 2 sur 3 - Deuxième passage : la naissance (du premier au dernier souffle), le parcours de la vie - Avec Christian.

**10 au 15 Juillet** – Grand rituel à la lignée 2025 - Avec Christian.

**21 au 25 Juillet** – Stage correctif 4 jours pour élèves en formation à distance – Avec Christian.

**3 jours du 26 au 28 Juillet (10h/17h) Les granthi** - Avec Sandrine

La rencontre avec les trois espaces du destin humain - Trois nœuds à découvrir en soi pour comprendre le sens de la vie, et les enjeux de la liberté personnelle.

Le nœud de l'animalité, le nœud de l'ego/illusion et celui de la raison/mental

**Samedi 2/Dimanche 3 Août (rencontre 2/3) - Nuit des Mantra et du Prâna**, alternance de Mantra et de souffles et de leurs fusion dans des pratiques allongées, assises et debouts dans une succession de veilles, de rêves et de sommeils - Mantra de Kali – Avec Christian.

**8 au 13 Août** – 5 jours dans **prânamâya kosha** (corps – gaine/foureau énergétique) et les pratiques du bhuta shuddhi (purification des éléments) pour nettoyer ou purifier l'ensemble de la structure vibratoire et mentale et assurer l'homéostasie durable dans : nadi et chakra, chakra et adhara, pranavayu et guna, la kundalini elle-même dans le svayambhu, enfin son et lumière dans le Kanda – Avec Christian.

**30 et 31 Août** – Cycle long son et Lumière (Jyotir/Nada) Rencontre 11 sur 12 - Avec Christian.

**6 et 7 Septembre 2025** – Cycle long Nidra et méditation – Rencontre 12 sur 12 (fin du cycle) - Avec Christian.

**Samedi 20 Septembre** - Préparation aux saisons : l'automne. Maintenir un équilibre physique, énergétique et mental – Pratiques d'automne – Sandrine

**Dimanche 21 Septembre avancé au 14 septembre** – Pavaka – Avec Christian.

**27 et 28 Septembre** - Rencontre avec Icchanâth 9 sur 12 - avec Christian.

**4 et 5 Octobre** - Les fiançailles ou l'accès aux noces mystiques – Rencontre 3 sur 6 – Badrakali (la furieuse bienveillante) et Rudra (Le terrible medecin) - Avec Christian.

**11 Octobre** - Yoga-nidra sur le silence intérieur « Antar muna », Le passage de « ce que je suis » à « je suis ». Avec Sandrine.

**Samedi 18/Dimanche 19 Octobre (rencontre 3 sur 3)** - Nuit des Mantra et du Prâna, alternance de Mantra et de souffles et de leur fusion dans des pratiques allongées, assises et debouts dans une succession de veille, de rêves et de sommeil – Mantra de Shiva – Avec Christian.

**1 et 2 Novembre 2025** - Les Nidrâ du passage rencontre 3 sur 3 - Troisième passage : la mort (passage de l'autre côté) - Avec Christian.

**15 et 16 Novembre** – Week-end correctif pour élèves en formation à distance - Avec Christian.

**22 novembre** - Préparation aux saisons : l'hiver. Maintenir un équilibre physique, énergétique et mental – Pratiques d'hiver – Avec Sandrine

**29 et 30 Novembre** – Cycle long Son et Lumière (Jyotir/Nada) Rencontre 12/12 (fin du cycle). Avec Christian.

**Samedi 6 Décembre** - Yoga-nidra autour de la thérapeutique : Scénarios thérapeutiques de guérison. Avec Sandrine.

**13 et 14 Décembre** - Rencontre avec Icchanâth 10/12 - Avec Christian.

# Inscriptions 2025 avec Sandrine

Présentiel (P) - Zoom (Z) - Replay (R)

- ☐ **Samedi 25 Janvier** - Nidra sur les désirs : Le plaisir d'accueillir sans filtre nos désirs dans un état profondément détendu - Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **Samedi 15 Mars** - Les saisons n° 1 : le printemps, maintenir un équilibre physique, énergétique et mental - pratiques de printemps- Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **Samedi 29 Mars** - Nidra sur les désirs profonds du cœur. A la découverte de l'arbre aux souhaits. Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **17 Mai** : Nidra « Neti Neti », ce que je suis, méthode d'introspection multimillénaire des yogis - Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **Samedi 14 juin** - Les saisons n° 2 : l'été, maintenir un équilibre physique, énergétique et mental – pratiques d'été – Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **Stage de 3 jours du 26 au 28 Juillet (10h/17h)**  
Les granthi ou la rencontre avec les trois espaces du destin humain - Trois nœuds à découvrir en soi pour comprendre le sens de la vie, et les enjeux de la liberté personnelle.  
Le nœud de l'animalité, le nœud de l'ego/illusion et celui de la raison/mental | P ☐ Z ☐
- ☐ **Samedi 20 Septembre** - Les saisons n° 3 : l'automne, maintenir un équilibre physique, énergétique et mental – pratiques d'automne – Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **11 Octobre** - Nidra sur le silence intérieur « Antar muna », Le passage de « ce que je suis » à « je suis ». Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **22 Novembre** - Les saisons n° 4 : l'hiver, maintenir un équilibre physique, énergétique et mental – pratiques d'hiver – Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **Samedi 6 Décembre** - Nidra autour de la thérapeutique : Scénarios thérapeutiques de guérison. Avec Sandrine | P ☐ Z ☐

## Horaires

Journées : de 10h à 17h

## Participations

La journée en présentiel et Zoom : 90 €

Le stage de 3 jours : 270€

# Inscriptions 2025 avec Christian

Présentiel (P) - Zoom (Z) - Replay (R)

- 15 et 16 Février** - Les Nidrâ du passage - Rencontre 1 sur 3 | P  Z  R
- 8 et 9 Février** - Les fiançailles ou l'accès aux noces mystiques – Rencontre 1 sur 6 | P  Z  R
- Samedi 22 (20h)/Dimanche 23 Février (8h)** - Nuit des Mantra et du Prâna | P  Z  R
- Dimanche 16 Mars reporté au 13 Avril** – Pavaka | P
- 19 et 20 Avril** – Week-end correctif pour élèves en formation à distance | P  Z  R
- 3 et 4 Mai** - Rencontre avec Icchanâth 8 sur 12 | P  Z  R
- 7 et 8 Juin** - Les fiançailles ou l'accès aux noces mystiques – Rencontre 2 sur 6 | P  Z  R
- 28 et 29 juin 2025** - Les Nidrâ du passage - Rencontre 2 sur 3 | P  Z  R
- 21 au 25 Juillet** – Stage correctif 4 jours pour élèves en formation à distance | P  Z  R
- Samedi 2/Dimanche 3 Août (rencontre 2/3) - Nuit des Mantra et du Prâna,** | P  Z  R
- 8 au 13 Août** – 5 jours dans **prânamâya kosha** | P  Z  R
- Dimanche 21 Septembre avancé au 14 septembre** – Pavaka | P
- 27 et 28 Septembre** - Rencontre avec Icchanâth 9 sur 12 | P  Z  R
- 4 et 5 Octobre** - Les fiançailles ou l'accès aux noces mystiques – Rencontre 3 sur 6 | P  Z  R
- Samedi 18/Dimanche 19 Octobre (rencontre 3 sur 3) - Nuit des Mantra et du Prâna** | P  Z  R
- 1 et 2 Novembre 2025** - Les Nidrâ du passage rencontre 3 sur 3 | P  Z  R
- 15 et 16 Novembre** – Week-end correctif pour élèves en formation à distance | P  Z  R
- 13 et 14 Décembre** - Rencontre avec Icchanâth 10/12 | P  Z  R

## Horaires

**Week-ends** : samedi : 14h à 18h / dimanche : 10h à 18h

**Stages** : 14h le premier jour / 12h le dernier jour

**Nuits** : 20h/8h - **Pavaka** :12h/20h

## Participations

**Stages plusieurs jours**: présentiel : 100 € la journée / Zoom ou Replay : 80 €

**Pavaka** : 130 €

**Nuits** : présentiel : 150 € / Zoom ou Replay : 100 €

**Week-end** : présentiel : 220 € / Zoom ou Replay : 160 €

Il n'y a pas d'acompte à verser. Pour confirmer votre inscription merci de régler le montant du week-end ou du stage quelques jours avant

Pour les virements demandez le RIB par téléphone ou par mail

Paypal : christian@tikhomirow.fr

Renseignements/Réservations par téléphone

Sandrine 06 61 74 47 81 ou Mathilde 06 49 93 67 83

Nom/Prénom: \_\_\_\_\_ Date de naissance: \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

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

Votre expérience du yoga : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Contre-indications au Yoga : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

Signature:

A retourner à  
**Centre de Formations de Nâtha-Yoga**  
501 rue de la Roubine - Cazan  
13116 Vernègues  
contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr

J'autorise le centre de natha yoga à prendre des photos et des vidéos des enseignements et de les partager entre les participants.

Si vous voulez recevoir les vidéos d'un enseignement, l'acceptation de l'enregistrement de cet enseignement implique de votre part l'engagement d'un usage **uniquement personnel**  
Merci pour ce respect mutuel

## QUELQUES POSSIBILITES D'HEBERGEMENTS AUX ALENTOURS

Consultez le site des Gites de France pour une location juste à coté du Centre de Yoga  
(copiez le lien ci dessous et collez-le dans votre navigateur)  
[https://www.gites-de-france-bouches-du-rhone.com/recherche/locations-vacances-vernegues,insee-13115.html?page=1&instance=env13a&insee=13115&distcomm=5&nbp\\_min=2&0490854500](https://www.gites-de-france-bouches-du-rhone.com/recherche/locations-vacances-vernegues,insee-13115.html?page=1&instance=env13a&insee=13115&distcomm=5&nbp_min=2&0490854500)

LE MAS DES APIES À VERNÈGUES BRIGITTE 06 03 17 47 39  
UN PETIT COIN DE PARADIS À VERNÈGUES 04 58 23 02 70  
LE PETIT MAS DES LAVANDINS À VERNÈGUES  
MAISON LES COSTES À VERNÈGUES 06 37 53 66 75  
LES BALCONS D'AZUR À VERNÈGUES 06 21 82 28 54  
LA PICHOULINE À VERNÈGUES 04 58 23 02 70  
LA CHERERAIE À VERNÈGUES 07 85 04 49 71  
CHANTAL DOMAINE DE PONT ROYAL 06 40 55 33 63  
CHRISTOPHE DOMAINE DE PONT ROYAL 06 84 60 98 85  
M.ET MME LECLERCQ MALLEMORT 07 81 56 72 95  
DOMINIQUE ET MARIE DOMAINE DE PONT ROYAL 06 70 63 71 59  
CARPES ET GRENOUILLES CHEZ JEAN-YVES MALLEMORT 06 17 56 47 21  
BÉATRICE PACHA 06 85 39 52 32  
RESIDENCES MAEVA  
DU GOLF DE PONT ROYAL - CONTACT VÉRONIQUE 06 45 79 00 09

POSSIBILITÉ DE RÉSERVER UN MATELAS DANS LA SALLE  
(NOMBRE DE PLACES LIMITÉ) : 10€ LA NUIT

### 4 sites à consulter sur le Nâtha-Yoga

- 1 - L'ancêtre : [www.natha-yoga.com](http://www.natha-yoga.com) articles, vidéos, photos, enregistrements audios.
- 2 - Pour les **cours journaliers** et les formations courtes en présentiel : [www.yoga-provence.fr](http://www.yoga-provence.fr)
- 3 - Pour les **formations en ligne**, les formations longues en présentiel, les formations sur Zoom et les stages : [www.natha-yoga.fr](http://www.natha-yoga.fr)
- 4 - Pour les **applications thérapeutiques** du Nâtha-Yoga : [www.yoga-solutions-sante.com](http://www.yoga-solutions-sante.com)