

# Enseignements traditionnels du Nâtha-Yoga

Journées - Stages - Week-ends - Pavaka - Cycles longs  
Présentiel/Zoom/Replay

## **Programme 2024**

Enseignements Christian Tikhomirow et Sandrine Cilia

Ces enseignements sont jumelés avec ZOOM

Vous pouvez donc y participer soit en présentiel

soit en direct par Zoom, soit en replay plus tard

### **CENTRE DE FORMATIONS DE NÂTHA-YOGA**

Sandrine Cilia et 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

# Journées du Nâtha-Yoga

## Samedi ou Dimanche de 10h à 18h

Présentiel, Zoom ou Replay

### AVRIL

- Samedi 20 - Jouer avec les **réétentions du souffle** à poumons vides et à poumons pleins.
- Dimanche 21 de **14h à 19h - Méditation gratuite** sur deux de nos rivières intérieures et leur fusion: celle du son et celle du souffle
- Samedi 27 - Yantra : Avarana **kali yantra** pour la discrimination et la clarté mentale.

### MAI

- Dimanche 19 - **Kabir, la source** des enseignements Nâtha de Varanasi. Méditations Gangétiques sur samtosha (le contentement).
- Lundi 20 - **Yantra : sarvamangala** yantra pour la paix, le contentement et la prospérité.
- Samedi 25 - **Nidra sur les 5 sens** (avec Sandrine Cilia). Eveil à la prise de conscience de nos conditionnements, à la mise en rapport avec les cinq éléments de l'univers, support de prathyhara (retrait des sens, support du voyage intérieur), relation au monde intérieur habituellement invisible dans les états de conscience ordinaire.
- Dimanche 26 - **Pavaka.**

### JUIN

- Samedi 22 - L'effondrement de la **pensée, le souffle** sans oxygène et la **plénitude du cœur**. A la recherche du Soi.
- Dimanche 23 - **Pavaka.**

### SEPTEMBRE

- Dimanche 15 - **Pavaka.**

### OCTOBRE

- Samedi 5 - **Yoga-Nidra sur la peau** (avec Sandrine Cilia).

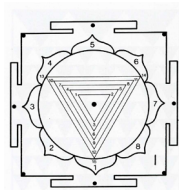
### NOVEMBRE

- Dimanche 24 - **Pavaka.**

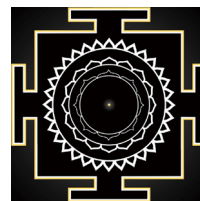
### Petites explications

**Yantra** : contenu et potentiels du yantra, les mantra associés, la méthode propre pour découvrir ce chemin symbolique et initiatique qui va du support extérieur au plus profond de soi. Le PDF des yantra est envoyé quelques jours avant.

**Pavaka** : voir plus loin



Avarana kali yantra



Sarvamangala-yantra

# Week-ends - Stages annuels - Pavaka

Enseignements Christian Tikhomirow

**L'ensemble des ces propositions (sauf Pavaka)  
peut être suivi en présentiel, par Zoom ou en Replay**

## Feux et Lunes de la Kundalini - Présentation

La kundalini est la source et l'énergie qui fait fonctionner le système trika dans le sens large du terme, celui du corps énergétique humain sans référence directe à la voie trika du même nom. Kundalini c'est l'énergie de la vie quand on prend un corps humain et de la mort quand on le quitte. Kundalini gère les éléments qui vont par trois (les triades) comme les 3 guna (tamas/rajas/sattva), iccha/jnana/kriya, manas/prana/ojas, les trois temps passé/présent/futur, les trois nadī (ida/pingala/sushumna), les états de la Conscience (sat/cit/ananda) etc.

Pour le feu et la lune les trois aspects sont le désir, le souffle, la verticalité, ces trois aspects sont dans un courant ascensionnel, vertical. Les trois feux sont principalement en lien avec la vie dans le monde et ses événements, alors que les trois lunes sont en rapport avec la vie intérieure. Le feu du désir gère l'intensité vitale extérieure alors que la lune du désir gère le santosha. Ainsi feu et lune gèrent les mêmes qualités (désir, souffle, verticalité) chacun(e) dans son champ d'existence et d'action

### 3 Week-ends sur les trois feux de la kundalini

Souffles, mantra, bandha, drishti (pratiques oculaires), mudrā et nyasa (massages énergétiques) sont les outils pour les trois feux. Muladhara/svadisthana, manipura et vishudha sont les champs d'expérience pour le feu du désir, muladhara/svadisthana, anahata et Talu pour le feu du souffle, muladhara/svadisthana, ajna et nirvana pour le feu de la verticalité.

#### **N° 1 le feu du désir - Week-end 27/28 Janvier 2024.**

C'est le feu de la vie, du plaisir, de la santé et de la longévité.

#### **N° 2 le feu du souffle - Week-end 8/9 juin 2024.**

C'est le feu de la combustion des karma, des différents héritages, de l'apaisement de l'ego,

#### **N° 3 le feu de la verticalité - Week-end 9/10 Novembre 2024.**

C'est le feu du réveil de jivatman le Soi, de la stimulation de svatantrya la liberté intérieure, de l'ouverture et de la mise en vibration de la sushumnā.

Accessibilité : Bien connaître yoga.

### 3 Week-ends sur les trois lunes de la Kundalini

Souffles, nidra, svapna (rêves) muna (le silence) et méditations sont les outils pour les trois lunes.

Svadisthana/Anahata/Vishuddha sont les champs d'expérience pour la lune du désir, Anahata/vishuddha/ajna pour la lune du souffle, Ajna/Nirvana/Akasha pour la lune de la verticalité.

#### **N°1 la lune du désir - Week-end 16/17 Mars 2024.**

Ces trois lunes étalent, apaisent, diffusent le santosha (contentement), elles sont en rapport avec la vie intérieure. La lune du désir est celle qui met en relation intime avec les désirs du cœur, les vrais, ceux qui dessinent le chemin de la vie et de la voie intérieure.

#### **N°2 la lune du souffle - Week-end 7/8 septembre 2024.**

C'est elle qui met en relation avec le son intérieur et les souffles sans air. Elle crée l'espace dans lequel le Soi et l'égo vont s'associer dans le chemin spirituel pour débloquer l'intuition mystique, l'intelligence du cœur.

#### **N°3 la lune de la verticalité - Week-end 7/8 décembre 2024.**

C'est la lune du manasarovar (le lac mental) qui donne le désir vertical d'union entre Conscience et Energie. Ainsi elle prépare, ouvre l'accès à l'espace étoilé du sahasrara (1000 pétales).

Accessibilité : Bien connaître yoga.

# Week-ends et stage correctif et perfectionnement

## Pour les élèves en formation à distance

Présentiel/Zoom/Replay

Week-end : **2/3 mars 2024** - Week-end : **12/13 octobre 2024**  
Stage 4 jours: **11/15 Juillet 2024**

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.

## 4 stages d'été

**1 - Stage correctif** : Stage 4 jours: **11/15 Juillet 2024**

**2 - Panchânga marga** : la quintuple voie - **5 jours 21/26 juillet 2024**

C'est un anga (membre, méthode) de la lignée nâtha-yoga de Varasani enseigné par Icchanâth le Maître de Vârânasî. C'est le fil magique qui traverse les cinq perles du malâ de l'existence. Ce malâ est composé par une posture, un prânâyâma, un mudrâ, un mantra/yantra, un nidra/méditation.

L'enchaînement de ces 5 éléments du tantrisme (shivâïsme) traditionnel permet de voyager du grossier (le corps/la posture) au subtil (nidra/méditation) en passant par l'énergie (prânâyâma/mantra). Chaque panchânga sert à réaliser un objectif personnel qui favorise l'efficacité (en fonction de ce qu'il faut modifier en soi) et l'évolution dans le chemin spirituel. Ainsi chacun peut déterminer le sien, nous proposerons un canevas. Cela peut concerner les trois corps et plus généralement des thèmes symboliques puissants qui jalonnent la vie spirituelle comme la santé, la longévité, l'attachement, la liberté intime et le passage de la mort. L'objectif est de trouver l'aisance dans ces thèmes pour qu'ils ouvrent et stabilisent le chemin spirituel tout en assurant une vie profane tranquille et savoureuse. Ces panchânga deviennent un peu comme des kavacha, des coquilles de protection tout au long de la vie, pour cela il suffit de les faire deux ou trois fois par an.

**21 juillet**, philosophie/objectifs/ organisation de panchâmarga et des pratiques utilisées

**22 juillet**, premier panchânga : la santé.

**23 Juillet**, deuxième panchânga : la longévité.

**24 Juillet**, troisième panchânga : l'attachement et la liberté.

**25 Juillet**, quatrième panchânga : canevas pour objectif personnel.

**26 Juillet**, cinquième panchânga : le passage de la mort.

Accessibilité : Bien connaître yoga.

**3 - Stage sur l'animal Totem (Avec Sandrine) 27/28/29 juillet**

Un voyage pour découvrir et se rapprocher de son animal Totem. 3 jours de stage au cœur d'un ensemble de pratiques de Nâtha-Yoga et Yoga Nidra. L'être humain a des correspondances dans les différents plans de la manifestation. Animal, insecte, pierre, arbre, fleur, planète, etc. Les connaître et créer un lien avec eux peut être une source de connaissance et de sagesse.

**4 - Confection rituelle du Shri Yantra - 5 jours 8/13 Août 2024**

Pratiques traditionnelles et personnelles pour peindre son propre Shri avec les expositions, les souffles, les mantra, les impositions (nyasa) sur la peinture et les couleurs propres au Nâtha-Yoga. Une fois le Shri terminé la dernière journée sera consacrée à l'initiation du Shri.

Demander les listes des « ingrédients » à se procurer pour la « fabrication ».

Accessibilité : Bien connaître yoga.

# Dates 2024 des formations longues en cours

Présentiel/Zoom/Replay

## Cycle Nidrâ/Méditation

Rencontre 5 : 6/7 janvier – Rencontre 6 : 6/7 Avril - Rencontre 7 : 29/30 juin – Rencontre 8 : 28/29 septembre  
– Rencontre 9 : 21/22 Décembre

## Cycle son et lumière : Nada/jyotir

Rencontre 5 : 24/25 Février – Rencontre 6 : 4/5 Mai - Rencontre 7 : 3/4 Août – Rencontre 8 : 19/20 Octobre

## Pâvaka-Nâtha-Yoga - Le Yoga des braises - 12h/20h

Enseignements et pratiques du « yoga du feu » en ambiance surchauffée

*Ces enseignements ne sont pas accessibles aux débutants*

**Horaires:** 12h/20h - Nombre de place limité - **Inscription préalable obligatoire**

Dimanche **26 Mai** – Dimanche **23 Juin** - Dimanche **15 septembre** – Dimanche **24 Novembre**

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 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, pâvaka 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 pâvaka?

En sanskrit le terme "pâvaka" signifie "braises". Le pâvaka yoga est une pratique traditionnelle et millénaire de l'école des nâtha-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 pâvaka classique ont fait essentiellement du prânâyâma, des mudrâ, 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 pavâka se déroulent le dimanche de 12h à 20 h **uniquement en présentiel et sur réservation.**

Accessibilité : **une bonne pratique du yoga est demandée.**

## Dimanche matin du Nâtha-Yoga

de 9h à 12 ou 13h - Présentiel/Zoom/Replay

Pour les élèves en formation à distance ou ayant fini la formation

UN ESPACE POUR ECHANGER, PRATIQUER, EXPLIQUER

Soit avec Christian **ou** Sandrine - Soit avec Christian **et** Sandrine

**2024**

1 septembre - 11 novembre

Participation : 30 €

**POUR VOUS CONNECTER**

Utilisez le lien pour les cours de christian qui se trouve dans le site  
[www.natha-yoga.fr](http://www.natha-yoga.fr) - Page «Cours Zoom»

# Grand rituel de lien à la lignée des Nâtha-Yogi de Varanasi en 2024/2025 (Vamsha Santi)

**Dates week-ends préparatoires :** 16/17 novembre 2024 – 11/12 Janvier 2025 – 22/23 Mars 2025 – 10/11 mai 2025.

**Ces quatre week-ends de préparation sont obligatoires pour participer au grand rituel.**

**Rituel :** 10 au 15 Juillet 2025. C'est la pleine lune!

Voyages et liens (au cœur de la gupta) dans les enseignements des trois derniers Maîtres accessibles de la lignée (vamsha) de Varanasi (en commençant par le plus récent):  
Icchanâth – Ganganâth – Mayanâth.

Mayanâth (une femme) est devenue Maître de la lignée en +/- 1900, Ganganâth en +/- 1935 et icchanâth en +/- 1960.

Depuis l'origine de la Kula, du Maître au disciple devenu à son tour lui-même Maître, les enseignements mystiques initiaux ont perduré, toujours identiques et toujours différents prenant des teintes et des résonances singulières comme une même musique jouée sur le même instrument par des artistes différents.

La force d'une lignée est de donner un accès hors du temps et de l'espace pour se relier à cette éternité, possibilité que commence à démontrer la physique quantique.

**Les 4 week-ends préparatoires et le rituel lui-même de 5 jours sont uniquement en présentiel.**

Les quatre week-ends préparatoires et le rituel sont liés. Impossible de participer au rituel si on ne peut faire intégralement les quatre week-ends de préparation. Pas de dérogation.

## **Modalités d'inscription**

Directement par téléphone (06 98 13 14 47) auprès de Christian ou de Sandrine (06 61 74 47 81). Ces enseignements ne sont pas accessibles aux débutants. Vamsha Shanti est accessible aux élèves ayant fait au moins une formation ou ayant le niveau.

# Participations 2024

Renseignements/Réservations par téléphone  
Sandrine 06 61 74 47 81 ou Mathilde 04 42 66 03 97

## **Journées, week-ends, stages annuels, pavaka, cycles longs**

La journée : 120 € présentiel - 80 € Zoom ou Replay  
Pavaka : 130€  
Le week-end : 220 € présentiel – 160€ Zoom ou Replay  
Stages de plusieurs jours : 100 € la journée présentiel – 80€ Zoom ou Replay

### QUELQUES POSSIBILITES D'HEBERGEMENTS AUX ALENTOURS

Maryse logement chez l'habitant à Alleins : 06 30 40 07 77  
Chantal domaine de Pont Royal : 06 40 55 33 63  
Géraldine domaine de Pont Royal et Lamanon : 06 14 07 84 10  
Christophe domaine de Pont Royal : 06 84 60 98 85  
M.et Mme Leclercq Mallemort : 07 81 56 72 95  
Sandra Mallemort : 06 68 44 61 64  
Dominique et Marie domaine de Pont Royal : 06 70 63 71 59  
Carpes et Grenouilles chez Jean-Yves Mallemort : 06 17 56 47 21  
Le Mas des Apies Vernègues Brigitte : 06 03 17 47 39  
Pro IMMO Nathalie Noyret : 06 13 11 15 18  
Béatrice Pacha : 06 85 39 52 32

### RESIDENCES MAEVA

du Golf de Pont Royal - Contact Véronique Tel 06 45 79 00 09

POSSIBILITÉ DE RÉSERVER UN MATELAS DANS LA SALLE DE YOGA  
(nombre de places limité) : 10€ la nuit

LES REPAS SONT PARTAGÉS EN AUTO-GESTION  
(une cuisine équipée est à disposition)

## 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 et les formations sur Zoom : [www.natha-yoga.fr](http://www.natha-yoga.fr)
- 4 - Pour les applications thérapeutiques du Natha-Yoga : [www.yoga-solutions-sante.com](http://www.yoga-solutions-sante.com)

# Cochez vos réservations 2024

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

## Janvier

**Samedi 20** - Yoga-Nidra dans les 3 corps : janvier 2024 | P  Z  R

**Week-end 27/28** - Les feux de la kundalini - N° 1 le feu du désir | P  Z  R

## Février

**Dimanche 4** - Kapalabathi - Nidra sur le karma | P  Z  R

## Mars

**Samedi 23 Mars** - Nidra dans l'espace mental chidakasha (avec Sandrine Cilia) | P  Z  R

Voyage dans notre espace mental pour devenir observateur des schémas de notre pensée (langage/images/sensations). Prise de conscience de nos fonctionnements intérieurs et de leurs interactions avec les expériences extérieures, et réciproquement

## Avril

**Samedi 20** - Jouer avec les rétentions à poumons vides et à poumons pleins | P  Z  R

**Samedi 27** - Yantra Avarana kali yantra pour la discrimination et la clarté mentale. | P  Z  R

## Mai

**Dimanche 19** - Kabir, la source des enseignements Nâtha de Varanasi. Méditations Gangétiques sur samtosha (le contentement). | P  Z  R

**Lundi 20** - Yantra sarvamangala yantra pour la paix, le contentement et la prospérité | P  Z  R

**Samedi 25** - Nidra sur les 5 sens (Sandrine Cilia). Eveil à la prise de conscience de nos conditionnements, à la mise en rapport avec les cinq éléments de l'univers, support de prathyhara (retrait des sens, support du voyage intérieur), relation au monde intérieur habituellement invisible dans les états de conscience ordinaire. | P  Z  R

**Dimanche 26** - Pavaka | P

## Juin

**Samedi 22** - L'effondrement de la pensée, le souffle sans oxygène et la plénitude du cœur. A la recherche du Soi. | P  Z  R

**Dimanche 23** - Pavaka | P

## Septembre

**Dimanche 15** - Pavaka | P

## Octobre

**Samedi 5** - Yoga-Nidra sur la peau (avec Sandrine Cilia) | P  Z  R

## Novembre

**Dimanche 24** - Pavaka | P

## Les feux de la kundalini

N° 1 le feu du désir - Week-end 27/28 Janvier 2024 | P  Z  R

N° 2 le feu du souffle - Week-end 8/9 juin 2024 | P  Z  R

N° 3 le feu de la verticalité - Week-end 9/10 Novembre 2024 | P  Z  R

## Les lunes de la kundalini

N°1 la lune du désir - Week-end 16/17 Mars 2024 | P  Z  R

N°2 la lune du souffle - Week-end 7/8 septembre 2024 | P  Z  R

N°3 la lune de la verticalité - Week-end 7/8 décembre 2024 | P  Z  R

## Week-ends et stage pour formations à distance

Correctif - Week-end : 2/3 mars 2024 | P  Z  R

Correctif - Week-end : 14/15 décembre 2024 | P  Z  R

Correctif - Stage 4 jours: 11/15 Juillet 2024 | P  Z  R



## Stages d'été

- Panchânga marga : la quintuple voie - Stage de 5 jours 21/26 juillet 2024 | P  Z  R
- L'animal Totem - 3 jours 27/29 juillet 2024 | P  Z  R
- Confection rituelle du Shri Yantra - Stage de 5 jours 8/13 Août 2024 | P  Z  R

## Pavaka

- Pavaka Dimanche 26 Mai  Pavaka Dimanche 23 Juin  Pavaka Dimanche 15 septembre
- Pavaka Dimanche 24 Novembre

## Cycle Yoga-Nidra

- Yoga-Nidra dans les 3 corps : samedi 20 janvier 2024 | P  Z  R
- Yoga-Nidra dans l'espace mental : samedi 23 mars 2024 | P  Z  R
- Yoga-Nidra sur les 5 sens: samedi 25 Mai 2024 | P  Z  R
- Yoga-Nidra sur la peau (asparsha-nidra) : samedi 5 Octobre 2024 | P  Z  R

# Inscriptions 2024

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@tikhomiroff.fr

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

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

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

Votre expérience du yoga : \_\_\_\_\_

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

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

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

## À retourner à

Centre de Formations de Nâtha-Yoga  
501 rue de la Roubine - Cazan - 13116 Vernègues  
ou par mail : contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr  
Sandrine 06 61 74 47 81 ou Mathilde 06 49 93 67 83