



Programme 2018

des enseignements du nâtha-yoga avec Christian Tikhomirow

25 Cours Gambetta – 13100 Aix-en-Provence – 04 42 66 03 97 – contact@natha-yoga.com

- △ Samedi 13 janvier (14h/22h) – Pavaka - Aix-en-Provence.
- △ Dimanche 14 janvier (10h/18h) – Journée âsana : pashimottanasana sous toutes ses formes - Aix-en-Provence.
- △ Samedi 27 janvier à 14h/dimanche 28 à 17h – Sadhana mudrâ rencontre 1 - Aix-en-Provence.
- △ Samedi 10 février à 14h/dimanche 11 à 17h – WE correctif formation prof - Aix-en-Provence.
- △ Samedi 24 février à 14h/mercredi 28 à 12h – Stage résidentiel dans le Beaujolais « Souffles et méditations en silence »
- △ Samedi 24 mars (14h/22h) – Pavaka - Aix-en-Provence.
- △ Dimanche 25 mars (10h/18h) – Journée prânâyâma : Bhastrika sous toutes ses formes - Aix-en-Provence.
- △ Samedi 7 avril à 14h/dimanche 8 à 17h – Sadhana mudrâ rencontre 2 - Aix-en-Provence.
- △ Samedi 5 mai à 14h au jeudi 10 à 12h (Ascension) – Stage « Pratiques et réflexions autour de la Shiva Samhita » - Aix-en-Provence.
- △ Samedi 26 mai (14h/22h) – Pavaka - Aix-en-Provence.
- △ Dimanche 27 mai (10h/18h) – Journée âsana : ardha vatayâsana /vatayâsana (et asana associées) sous toutes ses formes - Aix-en-Provence.
- △ Samedi 9 juin à 14h/dimanche 10 à 17h – WE correctif formation prof - Aix-en-Provence.
- △ Samedi 23 juin à 14h/dimanche 24 à 17h – Sadhana mudrâ rencontre 3 - Aix-en-Provence.
- △ Vendredi 13 juillet à 14h au mardi 17 à 12h – Stage résidentiel dans le Beaujolais « 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 17 août à 14h au mardi 21 à 12h – Stage correctif formation prof - Aix-en-Provence.
- △ Vendredi 24 août à 14h au mardi 28 à 12h – Stage résidentiel dans le Beaujolais « 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 »

- △ Samedi 8 septembre à 14h/dimanche 9 à 17h – Sadhana mudrâ rencontre 4 - Aix-en-Provence.
- △ Samedi 29 septembre à 14h/dimanche 30 à 17h – WE correctif formation prof - Aix-en-Provence.
- △ Samedi 13 octobre (14h/22h) – Pavaka - Aix-en-Provence.
- △ Dimanche 14 octobre (10h/18h) – Journée prânâyâma : nadi-shodhana sous toutes ses formes Aix-en-Provence.
- △ 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»
- △ Samedi 24 novembre à 14h/dimanche 25 à 17h – WE correctif formation prof - Aix-en-Provence.
- △ Samedi 8 décembre 2018 (14h/22h) – Pavaka - Aix-en-Provence.
- △ Dimanche 9 décembre 2018 (10h/18h) – Journée âsana : Vrikshasâna (l'arbre) sous toutes ses formes - Aix-en-Provence.

Programmes détaillés et inscriptions disponibles à partir du 5 septembre 2017 sur www.natha-yoga.com ou par téléphone (04 42 66 03 97) auprès de Marguerite.

Tarifs

Journées : 120 € - Acompte : 50€
 Week-end : 210 € - Acompte : 80€
 Stages de 4 jours dans le Beaujolais : 450 € + hébergement et repas végétariens (prévoir 70 € par jour) – 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€

