



## Christian Tikhomirow

25 Cours Gambetta - 13100 Aix-en-Provence

Tél: 04 42 66 03 97 - 06 98 13 14 47 - christian@tikhomirow.fr

## Réservations dernier trimestre 2015

**La totalité des ces activités se déroule à l'école de Yoga de Puyricard  
2245 avenue du colonel Marius Bellec - 13540 Puyricard - 04 42 66 03 97**

Il est possible d'être hébergé gratuitement sur place - Il y a une cuisine, une douche et des matelas au sol.  
On partage les repas préparés en commun. Tapis et coussins pour la pratique sont sur place.

Il y a également des hébergements pas trop chers juste à côté :  
Garden & City - Le Logis des Clercs - 380 Chemin de la Quille - 13540 Puyricard 04 42 33 13 00

### Cochez là où vous voulez participer

#### Week-end correctifs formation prof de yoga/nidrâ/prânâyâma

*Réservés aux professeurs de yoga ayant déjà fait la formation ou aux élèves en formation professeur de yoga en direct et/ou par correspondance*

N°1 - 12/13 septembre 2015 -  N°2 - 14/15 novembre 2015

Participation: 180€ - Arrhes : 50€00 - Rendez-vous le samedi à 14h - **Samedi 14h/19h - Dimanche 9h/17h**

#### Pavaka

*8 heures de pratique sur les souffles, les mudra, les bandha, les mantra et la méditation en ambiance surchauffée et joyeuse pour assurer 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. Elles ne sont pas accessibles aux débutants. Un repas commun est partagé dans la soirée.*

**Samedi 7 Novembre de 14h à 22h.**

Participation : 120€ - Acompte: 50,00€ encaissés au moment du pavaka.

#### Méditations sur le souffle.

*La journée est composée de trois séances de deux heures incluant un pranayama de 25 minutes, une méditation d'une heure et un yoga-nidra d'une demi heure sur le même thème. Thème n°1 la verticalité, n°2 la vacuité, n°3 l'unité.*

**Dimanche 8 novembre de 10h30 à 18h30.**

Participation 120€ - Acompte: 50,00€ encaissés au moment de la journée.

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

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

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

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

Votre expérience du yoga : \_\_\_\_\_

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

**A retourner à Christian Tikhomirow - 25 Cours Gambetta - 13100 Aix-en-Provence.**  
Réponse en retour par mail sur la disponibilité. Retour des arrhes en cas de stage complet.