

# Enseignements du Nâtha-yoga tantrique

**Christian Tikhomirow**

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



## Programme et réservations 2017

Modifié 2017

**Cochez sur la dernière feuille  
les activités auxquelles vous voulez participer**

### Janvier 2017

---

- 07/08 janvier 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard.**

- 21/22 janvier 2017

**Week-end correctif : révisions/précisions formation prof de yoga/nidrâ/prânâyâma.**

Réservé aux professeurs de yoga ayant déjà fait la formation ou aux élèves en formation professeur de yoga

**Participation:** 200€ - **Arrhes** : confiance. - **Samedi** 14h/19h - **Dimanche** 9h/17h

**Lieu** : école de yoga de Puyricard

### Février 2017

---

- 11/12 février 2017 : **Week-end correctif formation thérapeutique.**

Réservé aux professeurs de yoga ayant déjà fait la formation ou aux élèves en formation thérapeutique.

**Participation:** 200€ - **Arrhes** : confiance. - **Samedi** 14h/19h - **Dimanche** 9h/17h

**Lieu** : école de yoga de Puyricard.

### Mars 2017

---

- 11/12 mars 2017 :

**Week-end correctif : révisions/précisions formation prof de yoga/nidrâ/prânâyâma.**

Réservé aux professeurs de yoga ayant déjà fait la formation ou aux élèves en formation.

**Participation:** 200€ - **Arrhes** : confiance. - **Samedi** 14h/19h - **Dimanche** 9h/17h

**Lieu** : école de yoga de Puyricard

- 25/26 mars 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard.**

### Avril 2017

---

- 08/12 avril 2017 : **Stage résidentiel de Pâques dans le Beaujolais - Samedi 8 à 14h/Mercredi 12 à 14h.**

**Thème** - *Le rêve comme "véhicule" pour traverser la vie du profane au divin, de l'ordinaire à l'extraordinaire. Les chemins d'accès du nâtha-yoga. Ce stage n'est pas adapté aux débutants.*

**Participations** - Enseignement : 450€ - Hébergement (Chambre + repas): +/- 70€ par jour.

**Acompte:** confiance - Le règlement de l'hébergement se fait directement auprès du gîte, les repas auprès de la cuisinière.

**Lieu :** gîte des Pierres Dorées à Lacenas dans le Beaujolais. Chambres doubles avec WC/salle de bain. Il est possible d'être récupéré à la gare de Villefranche-sur-Saône. Visiter le gîte: <http://www.relais-des-pierres-dorees.fr>

## Mai 2017

---

- 13/14 mai 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard.**

- 24/28 mai 2017 : **Stage résidentiel Ascension 2017 en Corse - Mercredi 24 à 10h/Dimanche 28 à 16h.**

**Thème** - *Une méthodologie pour le corps et pour l'esprit, un art de vie pour la santé et la connaissance de soi. Les chemins d'accès du nâtha-yoga. Ce stage n'est pas adapté aux débutants.*

**Participations** - Enseignement : 450€ - Hébergement (Chambre + repas): +/- 60€ par jour.

**Acompte:** confiance - Le règlement de l'hébergement se fait directement auprès du gîte.

**Lieu :** Couvent de Saint-François - 20151 Vico - Tél : 04 95 26 83 83 - [accueilcouventvico@orange.fr](mailto:accueilcouventvico@orange.fr)

## Juin 2017

---

- 10/11 juin 2017 :

**Week-end correctif : révisions/précisions formation prof de yoga/nidrâ/prânâyâma.**

Réservé aux professeurs de yoga ayant déjà fait la formation ou aux élèves en formation.

**Participation:** 200€ - **Arrhes :** confiance. - **Samedi** 14h/19h - **Dimanche** 9h/17h

**Lieu :** école de yoga de Puyricard

- 24/25 juin 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard.**

## Juillet 2017

---

- 08/11 juillet 2017 : **Stage correctif : révisions/précisions formation professeur de Yoga.**

Réservé aux professeurs de yoga ayant déjà fait la formation ou aux élèves en formation.

**Participation:** 450€ - **Arrhes :** confiance - **Rendez-vous le premier matin à 10h30.**

**Lieu :** école de yoga - 2245 av. du Colonel M. Bellec - 13540 Puyricard.

- 13/17 juillet 2017 : **Stage résidentiel de juillet dans le Beaujolais - Jeudi 13 à 14h/Lundi 17 à 14h.**

**Thème** - *Détendre son corps et son coeur pour s'ouvrir à soi et au monde. L'introspection profonde du physique au mental. Les chemins d'accès du nâtha-yoga. Ce stage n'est pas adapté aux débutants.*

**Participations** - Enseignement : 450€ - Hébergement (Chambre + repas): +/- 70€ par jour.

**Acompte:** confiance - Le règlement de l'hébergement se fait directement auprès du gîte, les repas auprès de la cuisinière.

**Lieu :** gîte des Pierres Dorées à Lacenas dans le Beaujolais. Chambres doubles avec WC/salle de bain.

Il est possible d'être récupéré à la gare de Villefranche-sur-Saône. Visiter le gîte: <http://www.relais-des-pierres-dorees.fr>

## Août 2017

---

- 05/08 août 2017 : **Stage correctif formation thérapeutique.**

Réservé aux professeurs de yoga ayant déjà fait la formation ou aux élèves en formation thérapeutique.

**Participation:** 450€ - **Arrhes :** confiance - **Rendez-vous le premier matin à 10h30.**

**Lieu :** école de yoga - 2245 av. du Colonel M. Bellec - 13540 Puyricard

- 10/14 août 2017 : **Stage résidentiel d'août dans le Beaujolais - Jeudi 10 à 14h/Lundi 14 à 14h.**

**Thème** - *L'animal et le divin, l'alchimie des opposés, la voie de la réconciliation en soi, l'art d'honorer le temple intérieur. Les chemins d'accès du nâtha-yoga. Ce stage n'est pas adapté aux débutants.*

**Participations** - Enseignement : 450€ - Hébergement (Chambre + repas): +/- 70€ par jour.

**Acompte:** confiance - Le règlement de l'hébergement se fait directement auprès du gîte, les repas auprès de la cuisinière.

**Lieu** : gîte des Pierres Dorées à Lacenas dans le Beaujolais. Chambres doubles avec WC/salle de bain. Il est possible d'être récupéré à la gare de Villefranche-sur-Saône. Visiter le gîte: <http://www.relais-des-pierres-dorees.fr>

## Septembre 2017

---

- 09/10 septembre 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard**

- 23/24 septembre 2017 :

**Week-end correctif : révisions/précisions formation prof de yoga/nidrâ/prânâyâma.**

Réservés aux professeurs de yoga ayant déjà fait la formation ou aux élèves en formation.

**Participation:** 200€ - **Arrhes** : confiance. - **Samedi** 14h/19h - **Dimanche** 9h/17h

**Lieu** : école de yoga de Puyricard

## Octobre 2017

---

- 07/08 octobre 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard**

- 21/25 octobre 2017: **Stage résidentiel Toussaint dans le Beaujolais - Samedi 21 à 14h/Mercredi 25 à 14h.**

**Thème** - *Bhoga et yoga, le plaisir et l'ascèse, la voie du juste milieu et les saveurs mystiques. Les chemins d'accès du nâtha-yoga. Ce stage n'est pas adapté aux débutants.*

**Participations** - Enseignement : 450€ - Hébergement (Chambre + repas): +/- 70€ par jour.

**Acompte:** confiance - Le règlement de l'hébergement se fait directement auprès du gîte, les repas auprès de la cuisinière.

**Lieu** : gîte des Pierres Dorées à Lacenas dans le Beaujolais. Chambres doubles avec WC/salle de bain.

Il est possible d'être récupéré à la gare de Villefranche-sur-Saône. Visiter le gîte: <http://www.relais-des-pierres-dorees.fr>

## Novembre 2017

---

- 11/12 novembre 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard**

- 25/26 novembre 2017 :

**Week-end correctif : révisions/précisions formation prof de yoga/nidrâ/prânâyâma.**

Réservés aux professeurs de yoga ayant déjà fait la formation ou aux élèves en formation.

**Participation:** 200€ - **Arrhes** : confiance. - **Samedi** 14h/19h - **Dimanche** 9h/17h

**Lieu** : école de yoga de Puyricard.

## Décembre 2017

---

- 09/10 décembre 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard**

---

# Réservations

Merci de respecter la confiance et de prévenir suffisamment tôt si vous ne pouvez pas venir  
En cas d'annulation au dernier moment les frais d'hébergement et de repas resteront dûs

- 07/08 janvier 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard**
- 21/22 janvier 2017 : **Week-end correctif général à Puyricard**
- 11/12 février 2017 : **Week-end correctif formation thérapeutique à Puyricard**
- 11/12 mars 2017 : **Week-end correctif général à Puyricard**
- 25/26 mars 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard**
- 08/12 avril 2017 : **Stage résidentiel de Pâques dans le Beaujolais**
- 13/14 mai 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard**
- 24/28 mai 2017 : **Stage Ascension 2017 en Corse**
- 10/11 juin 2017 : **Week-end correctif général à Puyricard**
- 24/25 juin 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard**
- 08/11 juillet 2017 : **Stage correctif général à Puyricard**
- 13/17 juillet 2017 : **Stage résidentiel de juillet dans le Beaujolais**
- 05/08 août 2017 : **Stage correctif formation thérapeutique à Puyricard**
- 10/14 août 2017 **Stage résidentiel d'août dans le Beaujolais**
- 09/10 septembre 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard**
- 23/24 septembre 2017 : **Week-end correctif général à Puyricard**
- 07/08 octobre 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard**
- 21/25 octobre 2017 : **Stage résidentiel Toussaint dans le Beaujolais**
- 11/12 novembre 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard**
- 25/26 novembre 2017 : **Week-end correctif général à Puyricard**
- 09/10 décembre 2017 : **Mantra sadhana à Puyricard**

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

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

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

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

Votre expérience du yoga : \_\_\_\_\_

Antécédents médicaux pouvant justifier des précautions dans la pratique du yoga : \_\_\_\_\_

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

- Pour les stages dans le Beaujolais l'accueil est prévu à 14h et le stage commence à 16h.  
- Pour les WE et stages à Puyricard (école de yoga - 2245 av. du Colonel M. Bellec - 13540 Puyricard) 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

Il est possible d'être récupéré à l'école de yoga du centre ville 25 cours Gambetta.

**A retourner à Christian Tikhomirow - 25 Cours Gambetta - 13100 Aix-en-Provence, ou par mail**

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