



## Christian Tikhomirow

25 Cours Gambetta - 13100 Aix-en-Provence

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

# Réservations 2016

**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

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

## Cochez les activités où vous voulez participer

### Sadhana sur les Chakra

*Une série traditionnelle de 6 rencontres intensives sur les chakra qui demande, pour être totalement efficace, à être suivies globalement ainsi qu'une pratique personnelle entre chaque rencontre. Elles peuvent être suivies indépendamment les unes des autres dans un contexte à définir ensemble. Enseignements théoriques et pratiques se conjuguent pour une expérience pertinente.*

- Samedi 9 janvier : muladhara chakra
- Samedi 27 Février : svadisthana chakra
- Samedi 12 Mars : manipura chakra
- Dimanche 10 Avril : Anahata chakra
- Samedi 21 Mai : Vishuddha chakra
- Dimanche 12 Juin : Ajna chakra

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

Horaires : 10h30 à 18h30

### 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.*

*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 pour après les pratiques ainsi qu'une heure au moins 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 pavaka 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.

- Samedi 26 mars **Complet**
- Samedi 11 juin **Annulé**
- Samedi 24 septembre **Annulé**

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

Horaires : de 14h à 22h.

## Enseignements et pratiques sur les trois guna

L'équilibre ou le déséquilibre des guna, qui sont les trois modes de fonctionnement de la nature, est l'élément essentiel de la bonne santé physiologique, émotionnelle et mentale. Durant ces trois journées nous aborderons les techniques qui permettent d'atteindre cet équilibre.

- Dimanche 10 Janvier : *Tamas*
- Dimanche 28 Février : *Rajas*
- Dimanche 13 Mars : *Sattva*

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

Horaires : 10h30 à 18h30

## Journées à thème

- Dimanche 22 Mai : *Prânâyâma et mantra de nettoyage*. **Annulé**
- Samedi 10 Septembre : *yoga des yeux (drishti) pranayama (respirations) et nyasa (massages énergétiques) en combinaison pour la santé*. **Annulé**
- Dimanche 11 septembre : *Mantra et yantra du cœur*. **Annulé**
- Dimanche 25 Septembre : *Postures et souffles d'alchimie magique*. **Annulé**
- Samedi 29 Octobre : *yoga des yeux (drishti) pranayama (respirations) et nyasa (massages énergétiques) en combinaison pour monter l'énergie*. **Annulé**
- Dimanche 30 Octobre : *Prânâyâma et yantra méditatifs*. **Annulé**
- Samedi 26 novembre : *yoga des yeux (drishti) pranayama (respirations) et nyasa (massages énergétiques) en combinaison pour la concentration*. **Annulé**
- Dimanche 27 Novembre : *trois mudra du vide*. **Annulé**

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

Horaires : 10h30 à 18h30.

## Stages à thème de plusieurs jours

- N°1 - Mars 2016 - 3 jours les 26/27/28 Mars**

**Thème :** *pratiques intensives du nâtha-yoga - Samedi : nettoyage des corps par le pavaka - Dimanche : stimulation de l'énergie par prânâyâma/mudrâ - Lundi : verticalité méditative par mudrâ/méditation.*

Ces trois journées sont liées mais selon accord ponctuel il est possible de n'en faire qu'une ou deux au choix.

Participation - Enseignement : 320€ pour les 3 jours ou 120€ la journée.

Acompte : 100,00€ encaissés au moment du stage. Rendez-vous le premier jour à 14h00. **Le pavaka du samedi est complet.**

- N°2 - Juillet 2016 - 5 jours du 25 au 29 Juillet 2016.**

**Thème:** *Enseignements et pratiques autour du siddha sidantha padathi (un des textes référence du nâtha-yoga). Le texte est fourni au moment de l'inscription pour lecture préalable.*

Participation - Enseignement : 550€

Acompte : 100,00€ encaissés au moment du stage. Rendez-vous le premier matin à 10h30.

- N°3 - Août 2016 - 4 jours du 23 au 26 Août 2016**

**Thème:** *Voyage dans le labyrinthe et les espaces (lakshya) du corps énergétique selon le nâtha-yoga.*

Participation - Enseignement : 450€

Acompte : 100,00€ encaissés au moment du stage. Rendez-vous le premier matin à 10h30.

## Stages correctifs 4 jours formations 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 - Juillet 2016 : 19/20/21/22 juillet.

N°2 - Aout 2016 : 18/19/20/21 août.

Participation: 450€ - Arrhes : 100€00 - Rendez-vous le premier matin à 10h30.

## 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 - 23/24 Janvier 2016 -  N°2 - 16/17 Avril 2016 -  N°3 - 24/25 Septembre 2016

N°4 - 12/13 Novembre 2016

Participation: 200€ - Arrhes : 50€00 - **Samedi 14h/19h - Dimanche 9h/17h**

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

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

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

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

Votre expérience du yoga : \_\_\_\_\_

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

**A retourner à Christian Tikhomiroff - 25 Cours Gambetta - 13100 Aix-en-Provence.**

Retour des arrhes en cas de stage complet.

04 42 66 03 97 - christian@tikhomiroff.fr - www.natha-yoga.com