



# Stages 2019 avec Christian Dans le Beaujolais et en Corse

Pour Aix-en-Provence voir sur [www.natha-yoga.com](http://www.natha-yoga.com)

## **Vendredi 8 Février à 14h au mardi 12 Février à 12h à Lacenas dans le Beaujolais.**

« Souffles et mantra, danse et musique de la Conscience ».

*Le souffle est le véhicule du mantra et le mantra l'énergie du souffle. Ainsi est-il possible, grâce à cette association, de modifier les qualités vibratoires du souffle et de générer les énergies aptes à transformer nos qualités, nos fonctionnements et nos ressources. Cette fusion, souffles/mantra, est également un bel accès aux états méditatifs. Elle est donc tout aussi efficace pour la vie profane, en nous permettant le choix et l'alchimie de nos comportements, que pour la vie spirituelle en nous ouvrant à des états de conscience libérés de la dualité et des tiraillements de la personnalité.*

## **Jeudi 18 Avril à 14h au lundi 22 Avril à 12h à Lacenas dans le Beaujolais.**

« 11 postures essentielles et leurs souffles, visualisations, bandha et mantra associés. Outils de santé et pleins d'énergie (Gomukhâsana - Virâsana - Kurmâsana - Dhanurâsana - Ardha-matsyendrâsana - Paschimottanâsana - Vrikshâsana - Viparita - Simhâsana - Badrâsana - Natarjâsana) ».

*Les postures essentielles remplissent plusieurs rôles, ont plusieurs objectifs. D'abord la santé en agissant sur le physiologique et les énergies spécifiques qui la gère. Ensuite la production du feu interne qui donne puissance, endurance et stabilité tant au corps, à la pensées qu'aux émotions. Enfin elles sont des véhicules de liberté et de connaissance personnelle libérant l'individu des conditionnements majeurs de l'espèce qui l'asservissent et le tourmentent. Chacune d'entre elles permet de contacter en soi les espaces vibratoires et mantaux qui font la trame et le kaléidoscope de notre existence. Elles sont des instruments d'harmonie, d'équilibre et de stabilité au service de notre vie quotidienne et des perspectives puissantes au plan énergétique.*

## **Vendredi 7 Juin à 14h au mardi 11 Juin à 12h à Lacenas dans le Beaujolais.**

« Nidra et méditation, pratiques communes et thèmes associés. Flirter dans les entre-deux. Le sommeil comme accès à la conscience ».

*Nidra et méditation sont deux accès différents, et pourtant si proches, des états de conscience libres de nos multiples influences et conditionnements. L'un et l'autre permettent de parcourir et de relier les 3 états (et pourquoi pas le quatrième?) de la conscience à savoir l'état de veille, l'état de rêve et celui de sommeil profond. L'un et l'autre sont donc un chemin initiatique, un espace de rencontre avec soi éloigné du brouhaha de la conscience ordinaire. Nous expérimenterons des thèmes communs en passant du nidra à la méditation, ou l'inverse, et nous goûterons la continuité de la conscience en allant de l'un à l'autre.*

*Ceci permet une autre perception du monde et de soi, plus juste, moins embrouillée, que l'on dorme, que l'on rêve ou que l'on soit dans les occupations quotidiennes. Nous aborderons également les aspects thérapeutiques du nidra et de la méditation.*

**Jeudi 18 Juillet à 14h au lundi 22 à 12h à Lacenas dans le Beaujolais.**

« Découverte et approfondissement du nâtha-yoga. Petit voyage au fond de soi : postures, souffles et méditations ».

*Un stage largement ouvert à tout le monde pour investir les techniques fondamentales du yoga et une méthodologie pour une vraie pratique régulière. Postures, souffles et méditation sont utilisés en coordination avec la visualisation des chakra, des nâdî, l'utilisation des mantra, des bandha, des techniques oculaires et des pranayama. Nous pratiquerons sur les postures, souffles et méditations les plus importantes. Nous nous donnerons un cadre pour une pratique quotidienne et nous apprendrons à faire des séances à thèmes pour personnaliser notre yoga.*

**Samedi 3 Août à 14 heures au mercredi 7 Août à 14 heures à Vico en Corse.**

« Postures, prânâyâma et mantra. Les trois piliers d'une bonne pratique quotidienne».

*Les postures pour la vitalité et le jeunesse du corps. Le prânâyâma pour stimuler les énergies et stabiliser la pensée. Les mantra pour accéder aux états méditatifs libres des émotions et des réactivités qui nous tiraillent au quotidien. Nous suivrons ces trois axes pour déterminer le canevas d'une pratique quotidienne efficace et savoureuse.*

**Jeudi 22 Août à 14h au lundi 26 à 12h à Lacenas dans le Beaujolais.**

« Découverte du yoga thérapeutique du nâtha-yoga. Techniques, méthode, applications ».

*La médecine des nâtha est l'une des grandes médecine indienne, elle est basée sur les techniques classiques de postures, de pranayama, de mudra, de bandha, de nidra et de méditation revistées pour la thérapeutique et également sur des techniques spécifiques comme les nyasa (massages énergétiques) les séances de saison, etc.. Cette médecine est basée avant tout sur la prévention, mais elle propose également des techniques efficaces de soin. Nous étudions trois cas à traiter. Pour soi ou pour partager, ce yoga thérapeutique affine nos perceptions et l'efficacité de nos énergies. C'est un bel outil de bienveillance.*

**Mercredi 30 Octobre à 14h au dimanche 3 Novembre à 12h à Lacenas dans le Beaujolais.**

« L'art du rituel personnel dans la pratique tantrique ou comment rendre hommage à notre intimité et à ses saveurs. Apprentissage sur 3 rituels ».

*Le rituel est une partie importante du nâtha-yoga dans laquelle on va se focaliser sur un objectif spécifique. Les rituels se font en groupe ou seul, dans un cas comme dans l'autre, les principes de base restent identiques comme nous le verrons. Ce sont des lieux de force et d'énergie, nous apprendrons comment les préparer. Nous ferons un rituel du feu, un rituel de lune et un rituel de souhait. Simples et efficaces, ils enrichissent la pratique du yoga au quotidien et sont un accès au sacré et au partage.*

---

## Veillez cocher le stage auquel vous désirez participer

- Vendredi 8 Février à 14h au mardi 12 à 12h** – «Souffles et mantra, danse et musique de la Conscience»
- Jeudi 18 Avril à 14h au lundi 22 à 12h** – «11 postures essentielles et leurs souffles, visualisations, bandha et mantra associés. Outils de santé et pleins d'énergie (Gomukhāsana - Virāsana - Kurmāsana - Dhanurāsana - Ardha-matsyendrāsana - Paschimottanāsana - Vrikshāsana - Viparita - Simhāsana - Badrāsana - Natarjāsana)»
- Vendredi 7 Juin à 14h au mardi 11 à 12h** – «Nidra et méditation, pratiques communes et thèmes associés. Flirter dans les entre-deux. Le sommeil comme accès à la conscience»
- Jeudi 18 Juillet à 14h au lundi 22 à 12h** – «Découverte et approfondissement du nātha-yoga. Petit voyage au fond de soi : postures, souffles et méditations»
- Samedi 3 Août à 14h au mercredi 7 Août à 14h** – « Postures, prānāyāma et mantra. Les trois piliers d'une bonne pratique quotidienne».
- Jeudi 22 Août à 14h au lundi 26 à 12h** – «Découverte du yoga thérapeutique du nātha-yoga. Techniques, méthode, applications»
- Mercredi 30 Octobre à 14h au dimanche 3 Novembre à 12h** – «L'art du rituel personnel dans la pratique tantrique ou comment rendre hommage à notre intimité et à ses saveurs. Apprentissage sur 3 rituels»

❖ **Stages de 4 jours dans le Beaujolais** : 500 € + hébergement 145 € pour les 4 nuits petit déjeuner compris (chambre 2 lits avec douche et wc) et 112€ pour les repas en cuisine végétarienne délicieuse. Régime spécial possible à préciser - Acompte : 100 € à l'ordre de C.Tikhomiroff.

❖ **Stage de 4 jours en Corse** : 500 € + pension complète 222,60 € repas et petit déjeuner compris. Merci de remplir la fiche d'inscription (en ne notant que vos coordonnées et en indiquant que vous venez pour le stage de yoga) et de la retourner à Aix- en-Provence avec un chèque d'acompte de 100 € (à l'ordre de «Association Couvent de Vico»).

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_ Date naissance: \_\_\_\_\_

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

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

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

Votre expérience du yoga : \_\_\_\_\_

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

Renseignements par téléphone (04 42 66 03 97) auprès de Marguerite

**A retourner à Christian Tikhomiroff - 25 Cours Gambetta - 13100 Aix-en-Provence.**  
04 42 66 03 97 - contact@natha-yoga.com - www.natha-yoga.com

ASSOCIATION pour l'ACCUEIL

Couvent St François 20160 Vico

Tél : 04 95 26 83 83

Fax : 04 95 26 64 09

[accueilcouventvico@orange.fr](mailto:accueilcouventvico@orange.fr)

## FICHE D'INSCRIPTION

- Séjour souhaité : du .au 2019 inclus (soit..... nuits)
- Nom et Prénom : .....
- Adresse :.....  
.....
- Tél :            ou portable :            ..
- 
- Courriel : .....
- 
- Nombre d'adultes : ..... Nombre d'enfants ou jeunes : .....
- Location de draps : OUI – NON (indiquez votre choix SVP)
- Heure d'arrivée : .....

**Les arrivées se font en fin de matinée et jusqu'à 15h. Pas de secrétariat en dehors de ce créneau horaire, ni le dimanche, donc pas de réception possible (prévenir en cas de force majeure). Le jour de votre départ, merci de libérer votre chambre pour 10 heures.**

### INSTRUCTION :

**Veillez nous retourner votre fiche d'inscription dans un délai raisonnable, afin que nous puissions planifier l'occupation du couvent. Si vous avez réservé par téléphone, merci de nous adresser par écrit la confirmation, avec vos arrhes.**

### REGLEMENT :

- **La réservation devient définitive dès la réception de vos arrhes (environ 30% du montant total du séjour). Règlement possible par chèque ou virement ou chèques vacances.**
- **Cotisation obligatoire à l'association : 5 €**
- **Solde à la présentation de la facture une fois sur place, au plus tard dans les deux jours après votre arrivée.**

Fait à ....., le.....

Signature précédée de la mention « Bon pour accord »

# Les lieux

## Lacenas dans le Beaujolais



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.  
Visitez le gîte: <http://www.relais-des-pierres-dorees.fr/>

# Couvent de Vico



ASSOCIATION pour l'ACCUEIL  
Couvent St François 20160 Vico  
Tél : 04 95 26 83 83  
Fax : 04 95 26 64 09  
[accueilcouventvico@orange.fr](mailto:accueilcouventvico@orange.fr)