

Programme et Inscriptions 2019

Enseignements du nâtha-yoga avec Christian Tikhomiroff

2245 avenue du Colonel M. Bellec - 13540 Puyricard – 04 42 66 03 97 – contact@natha-yoga.com

Pavaka : de 14h à 22h - Aix-en-Provence (Puyricard)

- Samedi 27 Avril.
- Samedi 26 Octobre.

Journées sur une seule technique : de 10h à 18h - Aix-en-Provence (Puyricard).

- Dimanche 28 Avril – Journée posture: Ardha-Matsyendrâsana, sous toutes ses formes.
- Dimanche 27 Octobre – Journée prânâyâma : Ujjayin sous toutes ses formes.

Week-ends: Mantra/yantra (rencontres indépendantes - Voir détails à la fin).

du samedi 14h au dimanche 17h - Aix-en-Provence (Puyricard).

- Samedi 26 janvier à 14h/Dimanche 27 à 17h – Cit kunda yantra.
- Samedi 23 Mars à 14h/Dimanche 24 à 17h – Buvanesh yantra.
- Samedi 25 Mai à 14h/Dimanche 26 à 17h – Shambu yantra.
- Samedi 28 septembre à 14h/Dimanche 29 à 17h – Smarhara.
- Samedi 14 Décembre à 14h/Dimanche 15 à 17h – Bhagala yantra.

Week-ends: Trika de la Kundalini (rencontres indépendantes - Voir détails à la fin).

du samedi 14h au dimanche 17h - Aix-en-Provence (Puyricard).

- Samedi 23 et dimanche 24 Février – Iccha/jnana/kryia, les fragmentations dans bhrama-granthi.
- Samedi 6 et dimanche 7 Avril - Prana/manas/ojas, les fragmentations dans Vishnou-granthi.
- Samedi 22 et dimanche 23 Juin - Sat/chit/ananda, les fragmentations dans Rudra-granthi.

Week-ends correctifs pour professeur de yoga ou élèves en formation : du samedi 14h au dimanche 17h - Aix-en-Provence (Puyricard).

- Samedi 12 Janvier à 14h/Dimanche 13 à 17h.
- Samedi 9 Mars à 14h/Dimanche 10 à 17h.
- Samedi 11 Mai à 14h/Dimanche 12 à 17h.
- Samedi 14 Septembre à 14h/Dimanche 15 à 17h.
- Samedi 23 Novembre à 14h/Dimanche 24 à 17h.

Stage correctif annuel pour professeur de yoga ou élèves en formation - Aix-en-Provence (Puyricard).

- Vendredi 12 Juillet à 14h au mardi 16 à 12h.

Stage correctif annuel applications thérapeutiques - Aix-en-Provence (Puyricard).

- Mercredi 28 Août à 14h au dimanche 1^{er} Septembre à 12h.

Stages résidentiels de 3 jours à Aix-en-Provence (Puyricard)

- Samedi 9 Novembre à 14h au lundi 11 à 18h : « Les mudrâ des mains (dans les postures, les souffles, les méditations), convecteurs des énergies et des pensées »

Stages résidentiels de 4 jours dans le Beaujolais

- Samedi 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 (Gomukhâsana - Virâsana - Kurmâsana - Dhanurâsana - Ardha-matsyendrâsana - Paschimottanâsana - Vrikshâsana - Viparita - Simhâsana - Badrâsana - Natarjâsana)»
- 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 nâtha-yoga. Petit voyage au fond de soi : postures, souffles et méditations»
- Jeudi 22 Août à 14h au lundi 26 à 12h** – «Découverte du yoga thérapeutique du nâtha-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»

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

Participations

- ❖ Journées : 130 € - Pas d'acompte.
- ❖ Week-end : 230 € - Pas d'acompte.
- ❖ Stages de 4 jours dans le Beaujolais : 500 € + hébergement 145 € pour les 4 nuits (repas en auto-gestion) - Acompte : 100 €.
- ❖ Stage correctif de 4 jours à Aix-en-Provence (Prof ou thérapeutique): 500 € (hébergement possible gratuit sur place, repas en auto-gestion) - Pas d'acompte.
- ❖ Stage de 3 jours à Aix-en-Provence : 350 € (hébergement possible gratuit sur place, repas en auto-gestion) - Pas d'acompte.

Nom: _____ Prénom: _____

Date de naissance: _____

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.

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

Programmes détaillés

Week-ends: Trika de la Kundalini

Du samedi 14h au dimanche 17h - Aix-en-Provence (Puyricard)
(Rencontres indépendantes)

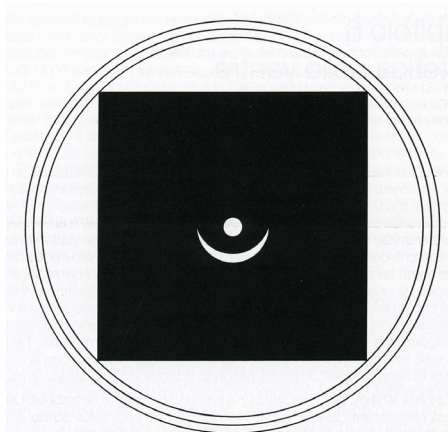
Dans le tantrisme la symbolique de la triade, Trika en sanskrit, est omniprésente. C'est un point central de la philosophie et de la pratique, qu'il s'agisse du shivaïsme du Cachemire ou du nâtha-yoga.

Kundalini se déploie sous la forme des trois triades, symboliquement présentées sous forme de triangles, que sont Iccha/jnana/kriya - Prana/manas/ojas et Sat/chit/ananda. Les trois forment sa totalité et son unité. Bien que diffusées partout en soi, à l'image de la kundalini elle-même, chacune d'entre elles siège dans un granthi. Le cakra correspondant est la porte ouverte sur la manifestation de la kundalini correspondant. C'est pour cela qu'elle peut être stimulée, voire éveillée, indifféremment à partir de l'un de ces trois lieux. Nous irons modestement dans ce voyage.

Samedi 23 et dimanche 24 Février – *Iccha/jnana/kriya, les fragmentations dans bhrama-granthi.*

Samedi 6 et dimanche 7 Avril - *Prana/manas/ojas, les fragmentations dans Vishnou-granthi.*

Samedi 22 et dimanche 23 Juin - *Sat/chit/ananda, les fragmentations dans Rudra-granthi.*



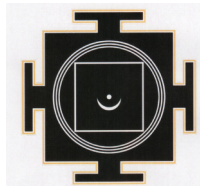
Week-ends: Mantra/yantra

Du samedi 14h au dimanche 17h - Aix-en-Provence (Puyricard)
(Rencontres indépendantes)

Un yantra, son mantra et la méthode pour pénétrer cet espace symbolique en soi, se relier aux énergies et niveaux de conscience du yantra, les activer en soi. Ces yantra sont en relation soit avec la kundalini, soit avec les chakra soit avec la buddhi. Ce sont les yantra des Ecoles tantriques. Pour chaque rencontre le yantra (format A2) est fourni.

Samedi 26 janvier à 14h/Dimanche 27 à 17h.

Cit kunda yantra pour se relier et stimuler les énergies endormies de kundalini dans muladhara.



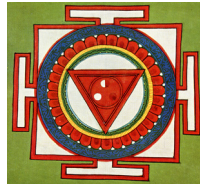
Samedi 23 Mars à 14h/Dimanche 24 à 17h.

Buvanesh yantra pour un périple dans les cakra personnels.



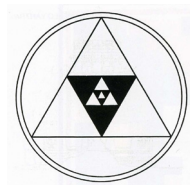
Samedi 25 Mai à 14h/Dimanche 26 à 17h.

Shambu yantra pour l'union mystique shiva/shakti.



Samedi 28 septembre à 14h/Dimanche 29 à 17h.

Smarhara yantra pour accéder au désir en tant que pure énergie.



Samedi 14 Décembre à 14h/Dimanche 15 à 17h

Bhagala yantra pour un périple dans le lien micro/macrocosme dans les cakra.

