



# Programme 2022 week-ends et stages

Christian Tikhomiroff

Enseignements du shivaïsme nâtha (nâtha-yoga)

04 42 66 03 97 – contact@natha-yoga.com - Christian : 06 98 13 14 47

## Deux lieux pour ce programme :

Centre de Yoga de Pont Royal (13370)

Lacenas (dans le Beaujolais)

## Enseignements à Pont Royal

CENTRE DE YOGA DE PONT ROYAL  
Hameau des 3 Collines - Rue du Campanile  
Domaine du Golf de Pont Royal  
13370 Mallemort

☐ **8/9 Janvier 2022 : L'expérience du passeur**, le cœur et la shambavî.

Accessibilité : Bien connaître yoga.

☐ **22/23 Janvier 2022 : Miroir du cœur, reflets de conscience, derrière le voile**. Souffles et méditations, saveurs shivaïtes dans le cœur.

Accessibilité : Bien connaître yoga.

☐ **5/6 Février 2022 : Catur Marga 1 : la chance**

Catur Marga sont les quatre objectifs pour réussir une vie équilibrée orientée vers la réalisation de soi, ou du Soi dans le shivaïsme natha. Catur marga s'inclut dans l'espace des pratiques classiques journalières, c'est un espace un peu magique pour influencer son propre destin. Le premier objectif concerne la chance, le deuxième la santé, le troisième le contentement et le quatrième l'éveil.

Yantra - Mantra – Prânâyâma - Nyasa et méditations (debout ou allongé) sont utilisés pour animer les énergies propices en rapport avec chaque objectif. Ces rencontres peuvent être suivies indépendamment.

Accessibilité : Bien connaître yoga.

☐ **19/20 Février 2022 : Préparation aux saisons 1 : le printemps** - Pratiques thérapeutiques et classiques pour préparer les saisons. Les changements de saison peuvent être des passages où se trouble l'homéostasie personnelle tant au niveau physique, énergétique qu'émotionnel. La proposition thérapeutique du nâtha-yoga permet d'éviter ces petites déboires. Ces rencontres peuvent être suivies indépendamment.

Accessibilité : Bien connaître yoga.

- ☐ **26/27 Février week-end correctif pour professeurs ou élèves** en formation ou élève ayant le niveau. Enseignements, pratiques, corrections et questions, sur la pratique personnelle et la pédagogie de l'enseignement. Ces week-ends s'adressent aux élèves qui sont en formation en direct ou à distance et à ceux qui ont fini leur formation (prof, prânâyâma, yoga-nidra, yoga thérapeutique) et à qui a ce niveau. Ce sont des espaces de correction et de perfectionnement où sont proposés des variantes des techniques classiques reliées aux différents niveaux de l'énergie et de la pensée ainsi que des enseignements philosophiques et métaphysiques sur l'ensemble de la voie. Le programme «à la demande» est déterminé au début du week-end avec les participants.
- ☐ **19/20 Mars 2022 : Icchanâth 1. Les enseignements d'Icchanâth (le Maître de Varanasi)** s'étalent sur trois rencontres indépendantes. **Ces rencontres sont sur des thèmes différents des rencontres précédentes.** Quatre thèmes sont abordés par rencontre. Le week-end se déroule de la façon suivante: un souffle, un enseignement du Maître, une méditation, un échange et un nidrâ pour se relier dans un entre deux après tout ça. Ainsi de suite quatre fois. Ces rencontres peuvent être suivies indépendamment. Accessibilité : Bien connaître yoga.
- ☐ **2/3 Avril 2022 : catur marga 2** : la santé. Voir plus haut.
- ☐ **16/17/18 Avril (Pâques) 2022** (3 jours): **Muna marga**, la voie du silence. Accessibilité : Bien connaître yoga.
- ☐ **30 Avril/1 Mai 2022 : Souffles, ivresses, mystique.** Ou la danse des extases. Accessibilité : Bien connaître yoga.
- ☐ **14/15 Mai 2022 : Préparation aux saisons 2 – L'été.** Pratiques thérapeutiques et classiques pour préparer les saisons. Voir plus haut.
- ☐ **26/27/28/29 Mai (Ascension) 2022** (4 jours): **Spandâyama. L'expansion de la vibration causale.** De la première vibration sonore, le spanda, à la matière le plus inerte, l'univers, le macrocosme se déploie. Dans le microcosme, l'être humain, le chemin est inverse, du plus grossier (le corps) au plus subtil (l'esprit). Le son sera donc notre véhicule pour parcourir les trois corps. Accessibilité : Bien connaître yoga.
- ☐ **4/5/6 Juin (Pentecôte) 2022** (3 jours): **Mantra marga, création de mantra à partir des bija** selon la méthodologie des ordonnancements dans le shivaïsme Nâtha. Canevas objectifs/mantra. Accessibilité : Bien connaître yoga.
- ☐ **18/19 Juin 2022 : Voyages dans la lumière des trois citées, tripurâ sundarî**  
Accessibilité : Bien connaître yoga.
- ☐ **7/8/9/10 juillet 2022** (4 jours): **stage correctif annuel pour professeurs** ou élèves en formation. Enseignements, pratiques, corrections et questions, sur la pratique personnelle et la pédagogie de l'enseignement. Ces stages s'adressent aux élèves qui sont en formation en direct ou à distance et à ceux qui ont fini leur formation (prof, prânâyâma, yoga-nidra, yoga thérapeutique). Ce sont des espaces de correction et de perfectionnement où sont proposés des variantes des techniques classiques reliées aux différents niveaux de l'énergie et de la pensée ainsi que des enseignements philosophiques et métaphysiques sur l'ensemble de la voie. Le programme «à la demande» est déterminé au début du week-end avec les participants.
- ☐ **18/19/20/21 Août 2022** (4 jours): **Le déploiement des dix formes de l'énergie (Maha Vidya)** dans la vie de chacun. Comment ces énergies modèlent notre destin en nous invitant à danser la vie. Comment elles apprennent les pulsations vibratoires qui vibrent et influencent chacun, le plus souvent de façon inconsciente. Comment la discrimination entre espèce, ego et liberté de la conscience se révèle en les côtoyant. Accessibilité : Bien connaître yoga.
- ☐ **17/18 septembre 2022 : Préparation aux saisons 3 – L'automne.** Pratiques thérapeutiques et classiques pour préparer les saisons. Voir plus haut.
- ☐ **24/25 septembre 2022 : catur marga 3 : le contentement (santhosha).** Voir plus haut.
- ☐ **8/9 Octobre 2022 : les enseignements d'icchanâth 2.** Voir plus haut.

- ☐ **22/23 octobre 2022 : catur marga 4 : l'éveil.** Voir plus haut.
- ☐ **11/12/13 Novembre 2022** (3 jours): jyotir marga, la voie de la lumière, de l'énergie qui fait danser.  
Accessibilité : Bien connaître yoga.
- ☐ **19/20 Novembre 2022 : week-end correctif pour professeurs** ou élèves en formation (voir plus haut).
- ☐ **10/11 Décembre 2022 : Préparation aux saisons 4 – L'hiver.** Pratiques thérapeutiques et classiques pour préparer les saisons. Voir plus haut.
- ☐ **17/18 Décembre 2022 : les enseignements d'icchanâth 3.** Voir plus haut.

## **Enseignements à Lacenas (dans le Beaujolais)**

- ☐ **18 au 22 Juillet 2022** (5 jours): **Fondamentaux du Nâtha-yoga dans les techniques de postures**, de respirations, de mudra, de mantra, de nidra et de méditation. Liens et unités entre ces différents éléments de la pratique personnelle ou de l'enseignement. Liens et unités avec la philosophie et la métaphysique. Quelques textes de base fournis.  
Accessibilité : connaître yoga.
- ☐ **8 au 12 Août 2022** (5 jours): **Postures d'équilibre, postures inversées, mantra et yoga-nidrâ pour libérer** les tensions physiques et émotionnelles en lien avec les influences internes et externes (karma individuel et sociétal, les différentes composantes de la nature).  
Accessibilité : connaître yoga.
- ☐ **31 Octobre au 4 Novembre 2022** (5 jours): **S'exfiltrer du mental collectif par le souffle, la méditation et le silence.** Et aimer un espace de saveurs fait de santé, de liberté et de plaisir...  
Accessibilité : Bien connaître yoga.

### **Participations/Réservations 2022**

Merci de cocher les rencontres que vous désirez suivre  
Renseignements/Réservations par téléphone (04 42 66 03 97) auprès de Marguerite

#### **Centre de Yoga de Pont Royal**

Pour les week-ends et les stages de 3 ou 4 jours : hébergement possible gratuit sur place,  
repas en auto-gestion. Possibilité d'arriver la veille.

- ☐ Week-end : 220 € - Acompte : 50€ - Horaires : samedi 14h/Dimanche 17h.
- ☐ Stage 4 jours à Pont Royal (13370) : 400 € - Acompte : 100€ - Horaires : 10h le premier jour - 17h le dernier.
- ☐ Stage 3 jours à Pont Royal (13370) : 300 € - Acompte : 100€ - Horaires : 10h le premier jour - 17h le dernier.

#### **Lacenas (dans le Beaujolais)**

- ☐ Stages de 5 jours dans le Beaujolais :  
Enseignement : 400 €  
Chambre : 150 € pour les 4 nuits petit déjeuner compris (chambre 2 lits avec douche et wc)  
Repas : 130€ - Cuisine végétarienne (Préciser si régime spécial) - Acompte : 100 €.  
Horaires : 14h le premier jour - 12h le dernier.

## Votre inscription

Nom/Prénom: \_\_\_\_\_ Date de naissance: \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

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

Votre expérience du yoga : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Contre-indications au Yoga : \_\_\_\_\_

Régime alimentaire spécial (pour le stages dans le Beaujolais). Indiquez oui ou non et si oui précisez

\_\_\_\_\_

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

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

**A retourner à Christian Tikhomirow**  
Centre de Yoga de Pont Royal  
Hameau des 3 Collines - Rue du Campanile  
Domaine du Golf de Pont Royal  
13370 Mallemort  
ou par mail [contact@natha-yoga.com](mailto:contact@natha-yoga.com)  
04 42 66 03 97