



Programme 2020

Enseignements du nâtha-yoga avec Christian Tikhomiroff

Lieu : 2245 avenue du Colonel M. Bellec - 13540 Puyricard (Aix-en-Provence)

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

☐ **Chandra Shanti - Grand rituel de pleine lune**

Quatre week-ends de préparation : 14/15 mars – 9/10 mai – 2/3 août – 12/13 septembre

Puyricard (Aix-en-Provence) - Samedi 14h/19h et dimanche 9h/17h - Ces quatre week-ends de préparation sont obligatoires pour participer au grand rituel - Pas de dérogation.

Rituel : 28 octobre/1er novembre à Lacenas dans le Beaujolais. C'est la pleine lune ☺

Chandra Shanti est accessible seulement aux élèves ayant fait une formation ou ayant le niveau.

Svapna-yoga - Le yoga du rêve - Puyricard (Aix-en-Provence) - Samedi 14h/19h et dimanche 9h/17h.

Formation tantrique traditionnelle sur le rêve et l'imaginaire nocturne.

☐ 29 février/1 mars ☐ 25/26 avril ☐ 13/14 juin ☐ 29/30 août - **Accessibilité** : connaître le yoga-nidra

Enseignements d'icchanâth - Puyricard (Aix-en-Provence) - Samedi 14h/19h et dimanche 9h/17h.

Un souffle, un enseignement du Maître, une méditation, un échange, ainsi de suite. 2 ou 3 thèmes par rencontre.

☐ 27/28 juin ☐ 10/11 octobre ☐ 19/20 décembre - **Accessibilité** : connaître l'assise et la méditation.

Stages Pâques : 3 jours en avril à Puyricard (Aix-en-Provence)

☐ Samedi 11 avril 10h30 à lundi 13 avril 17h : « *drishti thérapeutiques (techniques oculaires), prévention et soins. Méthode et applications pour la santé* ». **Accessibilité** : connaître la respiration.

Stages ascension : 3 jours en mai à Puyricard (Aix-en-Provence)

☐ Jeudi 21 à 14h au dimanche 24 à 12h « *Saveurs d'instant, instants de saveurs. Ça et là des touches de conscience et d'envie... visions tantriques de l'ici et maintenant. Les savoirs-faire du nâtha-yoga* »

Accessibilité : connaître l'assise et la méditation.

Week-ends indépendants - Puyricard (Aix-en-Provence) - Samedi 14h/19h et dimanche 9h/17h.

☐ Mutation de la posture en mudrâ : méthode, objectifs, effets - 11/12 janvier.

☐ Méditations sur le souffle et sur le son dans le cakra du cœur. Accès en douceur et en lumière à cet espace - Instants de bonheur et de légèreté en perspective - 15/16 février.

☐ Nyasa thérapeutiques (massages énergétiques) sur le corps physique, énergétique et mental - Stimulations et soins - Méthode, protocole et applications - 14/15 novembre.

☐ Drishti du feu (*techniques oculaires*). Activer les braies internes pour stabiliser l'énergie- 28/29 novembre.

Week-ends correctifs et approfondissement pour prof de yoga ou élèves en formation.

Postures, pranayama, nidra, méditation, techniques thérapeutiques, théorie et pédagogie.

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

☐ 25/26 janvier ☐ 28/29 mars ☐ 26/27 septembre ☐ 5/6 décembre

Stages annuels correctifs et approfondissement pour prof de yoga ou élèves en formation

Postures, pranayama, nidra, méditation, techniques thérapeutiques, théorie et pédagogie. Puyricard (Aix-en-Pce).

☐ Vendredi 17 Juillet à 14h au mardi 21 à 12h ☐ Jeudi 13 août à 14h au lundi 17 août à 12h.

Stages résidentiels de 4 jours dans le Beaujolais

☐ **Samedi 18 avril à 14h au mercredi 22 à 12h** – «Enseignements et pratiques associés autour de la non-dualité... visions tantriques de l'unité. Les savoirs-faire du nâtha-yoga».

Accessibilité : connaître l'assise et la méditation.

☐ **Vendredi 24 Juillet à 14h au mardi 28 à 12h** – «Karma et liberté. Comment identifier les karma personnels et quelques clés pour les désactiver par le souffle, le yoga-nidra et la méditation... visions tantriques des karma négatifs et de la méthode pour s'en libérer, un chemin pour une vie plus facile».

Accessibilité : connaître l'assise, la respiration et la méditation.

☐ **Vendredi 7 Août à 14h au mardi 11 à 12h** – «Un peu plus d'énergie, un peu plus de recul, un peu plus de concentration, un peu plus de légèreté pour plus de saveurs et de bien-être au quotidien. La méthode facile et plaisante du nâtha-yoga... visions tantrique de l'harmonie, de la force et de la liberté intérieure».

Accessibilité : avoir déjà fait du yoga.

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

Participations 2020

❖ **Journées** : 110 € - Acompte : 50€

❖ **Week-end** : 200 € - Acompte : 50€

❖ **Stages de 4 jours dans le Beaujolais** :

Enseignement : 450 €

Chambre : 150 € pour les 4 nuits petit déjeuner compris (chambre 2 lits avec douche et wc)

Repas : 80€ Cuisine bio et végétarienne (Préciser si régime spécial).

Acompte : 100 €.

❖ **Chandra shanti à Lacenas** :

Enseignement : 450 €

Chambre : 150€ pour les 4 nuits petit déjeuner compris (chambre 2 lits avec douche et wc)

Repas : auto-gestion.

Acompte : 100 €.

❖ **Stage correctif de 4 jours** à Puyricard (Aix-en-Provence) Prof ou thérapeutique : 400 € (hébergement possible gratuit sur place, repas en auto-gestion) - Acompte : 100€.

❖ **Stage de 3 jours** à Puyricard (Aix-en-Provence) : 300 € (hébergement possible gratuit sur place, repas en auto-gestion) - Acompte : 100€.

Au regard de la nouvelle réglementation sur la validité des chèques la date des chèques pour les acomptes doit tenir compte de cette obligation. (Si vous avez un doute appelez Marguerite). Les acomptes sont encaissés juste avant le stage ou le week-end.

Nom/Prénom: _____ Date de naissance: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____ Mail: _____

Votre expérience du yoga : _____

Contre-indications au Yoga : _____

Date: _____ Signature: _____