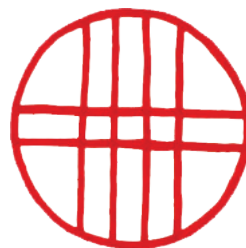


Christian Tikhomiroff
25 Cours Gambetta
13100 Aix-en-Provence - France
04 42 66 03 97
christian@tikhomiroff.fr
<http://www.natha-yoga.com>
T.V.A. C..E.E.: FR 90 408 172 922
Siret: 408 172 922 00051 - APE: 804C



Contenu de la sadhana sur les mudrâ

Cette sadhana propose une pratique des grands mudrâ dans la durée, le premier week-end est en janvier et le dernier en septembre. Il est à noter que pour ceux qui ne veulent ou ne peuvent participer à l'intégralité des quatre week-end ceux-ci peuvent être suivis ponctuellement et indépendamment, en dehors de la sadhana, ce qui revient à faire un apprentissage classique des techniques, mais bien sûr ce n'est plus dans ce cas une sadhana.

Les mudrâ demande que chacun ait déjà une pratique correcte des postures, de la respiration et de la concentration. Ils sont des techniques majeures du tantrisme dont la finalité est de réveiller et d'unifier les énergies intérieures habituellement endormies ou peu actives. Ce processus, quand il commence à fonctionner, donne au quotidien un supplément de stabilité, de force et d'endurance conséquent, tant au niveau physique, émotionnel que mental. La qualité de l'énergie activée pacifie les pensées pour ouvrir, au minimum, l'accès à de beaux états vibratoires et méditatifs.

Une sadhana sur les mudrâ sert à apprendre dans les détails, d'abord les mudrâ eux-mêmes avec leurs effets sur la santé, l'énergie, les émotions et la pensée, mais aussi pour ceux et celles qui enseignent les adaptations pour les cours qui permettent de proposer de grandes techniques adaptées à des niveaux de base, ce qui enrichit la palette des belles techniques à faire goûter aux élèves. Sera également précisé la procédure (qui sera exposée lors de la première rencontre) permettant de combiner les techniques entre elles pour les potentialiser.. Cette procédure s'étale sur les quatre rencontres. Comme pour toutes les sadhana il est souhaitable de faire une pratique quotidienne.

Voici le programme des rencontres 2018

27/28 Janvier : Paschima mudrâ - Vajroli mudrâ - Nabho mudrâ.

07/08 Avril : Shiva prana mudrâ - Yoga natha mudrâ - Shakti chalana mudrâ.

23/24 Juin : Maha mudrâ - Yoni mudrâ - Nilakantha mudrâ.

08/09 Septembre : Uddyiana mudra - Bhucari mudrâ - Jyoti mudrâ.