



Enseignements traditionnels du Natha-yoga Cycles longs et stages en présentiel

Programme 2023

Enseignements Christian Tikhomiroff

Ces enseignements sont jumelés avec ZOOM

Vous pouvez donc y participer soit en présentiel
soit en direct par Zoom, soit en replay

CENTRE DE YOGA DE PONT ROYAL
Domaine de Pont Royal - Rue du Campanile
13370 Mallemort

contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr

Sandrine 06 61 74 47 81 - Marguerite 04 42 66 03 97 - Christian 06 98 13 14 47

Cycle sur les chakra selon le Natha-yoga

6 week-ends sur 12 mois

Enseignements Christian Tikhomirow

Promenades par monts et par vaux dans notre monde intérieur pour découvrir nos citées radieuses que sont les chakra. Une proposition légère et efficace pour pénétrer dans ce monde merveilleux des roues d'énergie et de leurs « habitants », de leurs « paysages », pour apprendre à les stimuler, à les apaiser et/ou à les rééquilibrer. Pour chaque chakra nous choisirons 2 ou 3 postures, 1 ou 2 pranayama, 1 mudra, 1 yoga-nidra, 1 méditation, quelques mantra et des gravures traditionnelles. Pour les explications théoriques nous nous appuyerons sur les textes du tantrisme fournis à chaque week-end dans un fascicule avec photos et gravures traditionnelles (pour visualiser les chakra avec précision). Nous aborderons dans le détail les fonctionnements physiologiques, énergétiques, mentaux et « magiques » en relation avec chaque chakra. Nous préciserons la relation que chacun entretient avec la santé et le karma. Nous engagerons une relation bienveillante avec nos divinités intérieures qui symbolisent l'ensemble de nos énergies. Ce seront donc autant d'éléments susceptibles d'enrichir une pratique personnelle ou un enseignement.

Rencontre 1 – 28/29 janvier 2023 : Svayambu, kundalini, kanda/nâdī, sushumna.

Rencontre 2 – 18/19 mars: les différents adhara. Les deux premiers chakra : Muladhara et svadisthana

Rencontre 3 - 27/28 Mai 2023 : Manipura chakra et anahata chakra

Rencontre 4 - 16/17 septembre 2023: Vishuddha chakra, Talu chakra et Ajna chakra

Rencontre 5 - 11/12 Novembre : Manas chakra, Indu chakra, Nirvana chakra

Rencontre 6 - 16/17 Décembre 2023 : Guru chakra, Sahashrara chakra

Ces enseignements sont enregistrés en audio et vidéo

Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement.

Ceci permet de réécouter tout ou partie des enseignements et de garder vivantes les ambiances et les ressentis éprouvés

Cycle sons et lumières selon le Natha-yoga

Cycle sur 3 ans à raison de 4 week-ends par an

Enseignements Christian Tikhomirow

Lumières et sons - et les vibrations qui les relie - sont au centre de toutes les pratiques vibratoire et méditatives. C'est le thème de ce voyage vers le Soi dans une barque lumineuse, sonore et vibrante. De fois en fois un éveil vers notre horizon intérieur fait, de ce que nous appelons par ignorance vide ou vacuité, un lien vers la plénitude et le bonheur (shambavi) dans notre vie. L'unité remplace la dualité, au moins de temps en temps. «Au bout » de cet horizon la rencontre... peut-être dans la grotte du cœur, peut-être sur les cimes de notre « Annapurna » le sommet et la déesse qui ravie l'union de Shiva/Shakti. Rien n'est joué !

Dates et thèmes

Première année 2023

Rencontre 1/12 - 25/26 Février 2023

Thème : La sadhana sur le son et la lumière commence par les purifications par le son et par la lumière des nadi, des cakras, des lakshya et des vyoman.

Cette pratique est donc essentiellement axée sur la purification de l'énergie par le son et la lumière dans les noces de shiva et shakti.

Techniques proposées

1 - Purification d'ida et pingala par le son - 2 - Purification de sushumna - 3 Nada cakra shodhan - 4 Nada lakshya shodhan - a) Antar lakshya - b) Nila jyotir - c) Bahir lakshya - d) Madhyama lakshya, etc.

Rencontre 2/12 - 6/7 Mai 2023

Thème : Plaisirs, saveurs, volupté, légèreté, lumières caressantes, sons envoûtants, unions, non distinction, pureté de l'énergie, noces de la conscience et de l'énergie, soyez toujours partant pour ce banquet, c'est le banquet de lumière, celui où on savoure! Ne faire que pour jouir et trouver la puissance pour ne pas l'oublier, pour que le côté destructeur, le côté sombre du monde ne nous engloutisse pas (il est là pour ça). La table se dresse pour le banquet.

Techniques proposées

1) Kapalabathi dans la... 2) Aham Maha - 3) Lumière dans les chakra - 4) Sonas dans les vyoman - 5) Méditation sur les sons «i» (shakti) et «a» (shiva), etc.

Rencontre 3/12 - 26/27 Août 2023

Thème : Quelle est votre place à table?

Une fois le temple nettoyé (nadi, chakra, vyoman et lakshaya), les obstacles qui voilent les saveurs s'estompent, le banquet se dresse autour de nos espaces intérieurs vyoman et lakshaya. Nous avons alors plus d'aisance pour choisir notre place à table, la table voulant ici dire la vie, notre banquet personnel.

Techniques proposées

1) Avaler le son jusque dans svayambhu - 2) Son et lumière dans bahir lakshya - 3) Son et lumière dans madhyama lakshya - 4) Son et lumière dans antar Lakshya, etc.

Rencontre 4/12 - 18/19 Novembre 2023

Thème : vivre la vie, le monde intérieur et le monde extérieur en lumières et sons. La vie, le « dedans », le « dehors », un seul témoin/acteur le Soi. Ainsi lumières, sons et vibrations sont le véhicule de la vie profane/ordinaire et de la vie sacrée/mystique.

«Par la flamme de la grande lumière qui surgit sans interruption, cet univers se dissout en moi. Il est moi. Dès que la conscience réalise cette réalité, l'état apaisé et lumineux de bhairava surgit»

«Quand la pensée repose en elle-même - dans la réalité de la Conscience - les organes eux-mêmes l'aident à pénétrer dans le Soi. Cette réalité de la Conscience est une lumière intense et continue au milieu des intérêts et des bonheurs de ce monde, c'est en elle que le yogi se repose et le savoure.»

Techniques proposées

1) Tattva nada (technique préparatoire) - 2) L'abeille et la triple saveur – 3) Rasabhrumari (technique finale) - 4) granthinad (technique préparatoire) - 5) Le grand émerveillement (technique finale).

Deuxième année 2024

Rencontre 5/12 – dates à venir en 2024

Thème : trouver à l'intérieur un monde aussi banal et réel que le monde extérieur et comprendre ce que sont «les intérêts et les bonheurs de ce monde». Le son pour entendre, les lumières pour voir ce que le cœur, le soi et le maître intérieur nous enseignent

Techniques proposées

1) Tattva nada (technique préparatoire). a) Le son de le feu. b) Le son de l'air. c) Le son de l'espace.
2) Jyotirnamamudra (technique finale).
3) Le souffle du bambou.
4) Fusion des sons dans ajna.
5) Vision tantrique du monde (préparation) : lumières dans la conque et autres.
6) Taper la conque.

Rencontre 6/12 - dates à venir en 2024

Thème : Quand l'énergie devient le désir (iccha) qui sublime le son et la lumière. L'alchimie de l'union Shiva/Shakti se déploie dans les cœurs des roues divines, les linga. Alors l'orchestre de la création potentielle et phénoménale libère sa énergie de son et lumière. Et la shakti aime devenir Shiva dans une étreinte brûlante et sensuelle

«Du bulbe racine surgissent le souffle, la pensée, le soleil, la vie, surgissent sons et mâtika. La pensée est le domaine du sommeil mystique dans lequel l'indicible conscience est en union avec icchâ».

Icchâ comme prâna..... et na!

Techniques proposées

- 1) Claquer les linga dans trishula .
- 2) L'appel (technique collective et solitaire).
- 3) Le son des linga.
- 4) Lumières et sons de Icchâ , les couleurs du désir
- 5) Les mantra de la guirlande et les 7 matrika.

Rencontre 7/12 - dates à venir en 2024

Thème : Ivresses et syncopes de la lumière et du son, les chemins du Soi ou le deployment de l'énergie.

Techniques proposées

- 1 – Bol (de riz et de vin) dans les granthi
- 2 - Frapper dans la cave
- 3 - Ivresse du OM
- 4 - L'appel : préparation

Rencontre 8/12 - dates à venir en 2024

Thème : expériences des lumières et des sons dans les 4 chemins, les deux moitiés, le rythme de la vie et l'indicible du cœur.

D'une rencontre à l'autre, d'une pratique à l'autre se tisse la trame d'une vraie sadhana, quel chemin dans le labyrinthe?

Chez une être dont l'esprit est stable et dont les deux courants s'étendant des deux côtés sont interrompus grâce à l'énonciation d'un phonème sans voyelle, dans la caverne où fleurit le lotus du cœur, les ténèbres aveuglantes se dispersent et jaillit la pousse de la connaissance immaculée: c'est elle qui, même chez un être asservi, peut engendrer la souveraineté.

Lève-toi ô Belle! Prépare-toi pour faire ton offrande, portant en main vin, viande et gâteau sacrificiel. Si tu connais le bija, séjour suprême, saches que si tu enfrens les coutumes sociales ou religieuses c'est égal, le mal n'est pas dans la voie de l'interdit.

Techniques proposées

- 1) Ganthika-nâda
- 2) Ardhanarî-nâda.
- 3) Matra- nada
- 4) Le K du cœur.
- 5) Lumière et son du bija « Him »

Troisième année 2025

Rencontre 9/12 – dates à venir en 2025

Thème : Talu ses lumières et ses sons. Un espace vide sans raison.

« Entre anus et sexe se trouve le trikona entouré de trois cercles. Et là, dans ce triangle, on décèle un, deux, trois nœuds de cet adhara. Au milieu de ces trois nœuds réside un lotus dont les quatre pétales sont tournés vers le bas. Là, au centre du péricarpe, d'une extrême subtilité, tel le filament d'une tige de lotus, se trouve une conque où repose l'énergie kundalini, la lovée, semblable à une très jeune pousse. Celle-ci, sous l'aspect de deux ou trois nadi, après avoir pénétré dans le germe de la conscience, est endormie ».

Techniques proposées

- 1) Le son de talu
- 2) La lumière de talu
- 3) La vibration de talu.
- 4) Le souffle de talu
- 5) Bhastrika du fou.
- 6) le mantra du son intérieur

Rencontre 10/12 – dates à venir en 2025

Thème : expériences des lumières et des sons dans un pur état méditatif.

Pratiques à faire dans une pièce noire et les unes à la suite des autres.

Techniques proposées

- 1) Le son
- 2) La lumière
- 3) Son et lumière
- 4) Son et lumière sans support
- 5) Ni sons ni lumières.

Rencontre 11/12 – dates à venir en 2025

Thème : expériences des lumières et des sons mystiques.

«Le cygne étincelant de blancheur boit à nouveau le monde et avec une joie immense se dit: «Je le suis».

Techniques proposées

- 1) Chant de la clochette
- 2) Trishula jyotir
- 3) Le charmeur du cobra.
- 4) L'appel : suite et faim.

Rencontre 12/12 – dates à venir en 2025

Thème : Les sons de la conque et les lumières de la flamme

Techniques proposées

- 1) Tapoter la conque.
- 2) Lumières de la flamme
- 3) Son de conque et lumière de flamme dans tous les chakra :
- 4) Derniers sons
- 5) Manasarovar le lac mental lumineux et le son du svara, comme le souffle universel qui y respire.

Ces enseignements sont enregistrés en audio et vidéo

Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement.

Ceci permet de réécouter tout ou partie des enseignements et de garder vivantes les ambiances et les ressentis éprouvés

Cycle Nidrâ et méditation selon le Natha-yoga

Cycle sur 3 ans à raison de 4 week-ends par an

Enseignements Christian Tikhomirow

Dates et thèmes

Première année 2023

Rencontre 1/12 - 21/22 Janvier 2023.

Thème : Les panchalingam, rencontres avec les composants de la Nature, de l'Energie et de l'Esprit.

Rencontre 2/12 - 8/9 Avril 2023

Thème : Enseignements de Shiva à Shakti et de Shakti à Shiva, au cœur des enseignements mythiques et symboliques.

Rencontre 3/12 - 8/9 Juillet 2023

Thème : Karma et samsara. La tragédie (dans le sens grec du terme) : l'auteur, le staff et le théâtre.

Rencontre 4/12 - 14/15 Octobre 2023

Thèmes : Roues et géographie intérieure. Les roues d'énergie comme « machines » à faire fonctionner l'humain.

Deuxième année 2024

Rencontre 5/12 – dates à venir en 2024

Thème : Le souffle - Du svayambhu au sahasrara, du non manifesté au manifesté. Déploiement des espaces des souhaits, rêver et méditer dans ces espaces.

Rencontre 6/12 - dates à venir en 2024

Thème : Le cœur, l'espace et les sens - La roue du cœur (le vyoman, la roue à 12 rayons, dedans celle à 8 avec les détails, dedans un espace qui va profond, au bout le linga doré, derrière la grotte et la flamme immobile. Au fond du fond un passage, là le son non frappé (anahata), ici est la rencontre « divine » avec le soi et le sens profond de la vie.

Rencontre 7/12 - dates à venir en 2024

Thème : Les adhara, fils de lumières et les espaces de voyages entre les trois corps
Points de passage et poupées russes.

Rencontre 8/12 - dates à venir en 2024

Thème : Le karma - Faites vos jeux. Les jeux sont faits. Voyage avant et après la vie. L'instant présent pour relancer les dèss, si besoin est. Svatantrya, liberté et autonomie.

Troisième année 2025

Rencontre 9/12 – dates à venir en 2025

Thème : L'incarnation – Puzzle et ses différents éléments. Le corps énergétique en somme !

- 1 - Le bindu (se sentir shiva/shakti, se sentir double) dans le vide/espace.
- 2 - Dans le vide/espace voir arriver de différentes destinations.
- 3 - L'agglutination : quelques temps avant la naissance
- 4 - L'incarnation.
- 5 - L'être incarné.
- 6 - La naissance.
- 7 - Le déroulement: de la vie bien sûr.
- 8 - Le départ: la mort et après bien sûr.

Rencontre 10/12 – dates à venir en 2025

Thème : Le cadavre - Sublime et dérisoire. Et si complexe dans ses 5 composants/tendances:

- 1) Le corps: la peau, les os, ce qui remplit.
- 2) La kundalini: le cobra, le feu, les souffles, le Soi.
- 3) Le mental: le lac, les pensées, l'ego.
- 4) Le temps: passé, présent, futur.
- 5) L'espace: sonore, tactile, visuel.

Rencontre 11/12 – dates à venir en 2025

Thème : Microcosme/macrocosme - Analogie corps/univers. L'univers dans le corps.

Le corps, les 5 sens, les 5 organes de connaissance, les 5 organes d'action, manas, ahamkara, buddhi, Shakti, Shiva, le cœur comme lieu de passage entre les deux mondes.

Rencontre 12/12 – dates à venir en 2025

Thème : les routes invisibles et la cartographie inutile - Vide et plein. Vides et pleins. Le cœur, croisée des chemins des routes invisibles.

Ces enseignements sont enregistrés en audio et vidéo

Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement.

Ceci permet de réécouter tout ou partie des enseignements et de garder vivantes les ambiances et les ressentis éprouvés

Week-ends et Stages annuels

Enseignements Christian Tikhomirow

Stages de Nâtha-Yoga à thèmes

☐ 16/21 Juillet 2023 - 5 jours

Thème : Le Yoga thérapeutique selon le natha-yoga – Les bases, le bilan et la méthode. Proposition simplifiée et encore tellement efficace - **Accèsibilité :** connaître le yoga.

☐ 13/18 août 2023 - 5 jours

Thème : Rituels et sadhana dans une pratique personnelle selon le natha-yoga. Comment préparer et faire un rituel personnel. Comment mettre en place une sadhana : a) niveau léger b) niveau médian - **Accèsibilité :** bien connaître le yoga.

☐ 30 Octobre/4 Novembre 2023 - 5 jours

Thème : Echauffements : postures, souffles, mudra, mantra et forcément méditation (assise ou allongée) pour charmer la belle inopinée (la kundalini et lui donner la chaleur dont elle a besoin pour sortir de son état létargique provoqué par le froid des expériences ordinaires. Jouer avec le feu et jouer avec l'Amour - **Accèsibilité :** bien connaître le yoga.

Week-ends et stages perfectionnement du Nâtha-Yoga

Thème : Enseignements, corrections et questions sur la pratique personnelle et la pédagogie de l'enseignement. Les techniques pouvant être abordées sont : asana, mudra, bandha, prânâyâma, mantra, yantra, yoga-nidra, concentration et méditations (ce qui correspond à ce qui est enseigné dans les diverses formations en direct et à distance. Ces week-ends et stages annuels de perfectionnement du yoga s'adressent aux élèves qui sont en formation de yoga comme à ceux et celles qui ont déjà fait une formation ou qui ont le niveau équivalent et qui souhaitent découvrir, réviser, approfondir les techniques du Nâtha-Yoga ainsi que l'aspect philosophique et métaphysique de cette voie. Le programme «à la demande» est déterminé au début du stage avec les participants.

- ☐ Week-end 18/19 Février 2023
- ☐ Week-end 21/22 Octobre 2023
- ☐ Stage 25/29 Juillet 2023 - 4 jours

Ces enseignements sont enregistrés en audio et vidéo

Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement.

Ceci permet de réécouter tout ou partie des enseignements et de garder vivantes les ambiances et les ressentis éprouvés

Les vendredis du souffle sur ZOOM

9h - 16h

Cycle court sur le prânâyâma selon le Natha-yoga

Cycle 10 rencontres par an
Enseignements Christian Tikhomirow

Formations courtes de 10 rencontres sur Zoom (peut-être quelques places en direct à Pont Royal) qui s'adressent aux enseignants de yoga qui veulent compléter leur formation (depuis chez eux) et aux élèves de cours classiques (qui ont déjà un niveau correct) qui veulent approfondir prânâyâma sans pour autant entrer dans une formation longue. Ce cycle peut être suivi ponctuellement.

Organisation d'une journée

Un prânâyâma et ses principales variantes est abordé chaque vendredi. Les effets physiologiques/thérapeutiques, énergétiques et mentaux, ainsi que les mantra, les mudra et le bandha classiques ou spécifiques sont détaillés. L'utilisation éventuelle de ce prânâyâma dans les postures et les mudra est spécifiée. La place de ce prânâyâma dans une séance de yoga classique et dans une séance de prânâyâma complète est indiquée.

Calendrier 2023

Rencontre 1 - Vendredi 20 Janvier
Bhastrika abdominal

Rencontre 2 - Vendredi 17 Février
Shitali prânâyâma

Rencontre 3 - Vendredi 17 Mars
Nadi shodhana

Rencontre 4 - Vendredi 21 Avril
Kapalabhati

Rencontre 5 - Vendredi 12 Mai
Samavritti prânâyâma

Rencontre 6 - Vendredi 2 juin
Ujjayin prânâyâma

Rencontre 7 - Vendredi 4 Août
Surya et chandra bedhana

Rencontre 8 - Vendredi 15 Septembre
Bhastrika thoracique

Rencontre 9 - Vendredi 20 Octobre
Visamavritti prânâyâma

Rencontre 10 - Vendredi 17 Novembre
Murcch'ha prânâyâma

Inscription

Pour s'inscrire à tel ou tel Vendredi il suffit de le faire par mail ou par téléphone ou de cocher sur cette feuille (en joignant la feuille d'inscription)

Participations 2023

Renseignements/Réservations par téléphone
Sandrine 06 61 74 47 81
ou Marguerite 04 42 66 03 97

Règlements au nom de : Centre de Yoga de Pont Royal

PROPOSITIONS D'HEBERGEMENT SUR LE SITE DE PONT ROYAL

A compter du 1er Octobre 2022

Hébergement de type MAEVA situé face au centre de Yoga.

Les draps sont fournis mais pas les serviettes de toilette.

Accès piscine pendant la période d'été

Au rez-de-chaussée: Espace Studio pour 2 personnes avec un coin cuisine, SDB et WC
70 Euros / jour pour 2 personnes.

A l'étage: 3 chambres avec une SDB / WC à partager.

1 Chambre avec 1 lit double : 50 Euros par jour.

2 Chambres avec 2 lits simples 20 Euros par jour / personne.

Pour d'autres renseignements contactez
Sandrine 06 61 74 47 81 - Marguerite 04 42 66 03 97

Repas partagés en auto-gestion.

Participations enseignements en direct à Pont Royal

- Week-end : 220 € - Horaires : samedi 14h/Dimanche 17h.
- Stage 3 jours à Pont Royal: 300€ - Horaires : 14h le premier jour - 12h le dernier.
- Stage 4 jours à Pont Royal: 400€ - Horaires : 14h le premier jour - 12h le dernier.
- Stage 5 jours à Pont Royal: 500€ - Horaires : 14h le premier jour - 12h le dernier.

Participations enseignements sur Zoom ou enregistrement vidéo (replay)

- Week-end : 160 €
- Stages de plusieurs jours : 80€ la journée

Réservations 2023

Veillez cocher et joindre la feuille d'inscription ci-après

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse mail : _____ Téléphone : _____

- Cycle chakra
- Cycle sons et lumières
- Cycle nidra et méditation
- Les Vendredis du souffle sur ZOOM

Week-ends et stage approfondissement

- 18/19 Février 2023
- 21/22 Octobre 2023
- Stage approfondissement - 25/26/27/28/29 Juillet 2023 - 4 jours

Stages annuels à thème

- 16/17/18/19/20/21 Juillet 2023 - 5 jours
- 13/14/15/16/17/18 août 2023 - 5 jours
- 30/31 Octobre/1/2/3/4 Novembre 2023 - 5 jours

Inscription

Il n'y a pas d'acompte à verser. Pour confirmer votre inscription merci de régler le montant du week-end ou du stage quelques jours avant la date du week-end ou du stage. Veuillez préciser vos besoins en terme d'hébergement

Règlements des stages et WE au nom de :

Centre de Yoga de Pont Royal

Pour les virements le RIB est sur le site www.yoga-provence.fr ou www.natha-yoga.fr

Nom/Prénom: _____ Date de naissance: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____ Mail: _____

Votre expérience du yoga : _____

Contre-indications au Yoga : _____

A quel stage voulez-vous vous inscrire? _____

Date: _____

Signature: _____

A retourner à

Centre de Yoga de Pont Royal

Rue du Campanile - 13370 Mallemort

ou par mail : contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr

Sandrine 06 61 74 47 81 ou Marguerite 04 42 66 03 97