

# 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 bandha

##### Rencontre 8 - Vendredi 15 Septembre

Bhastrika thoracique

##### Rencontre 9 - Vendredi 20 Octobre

Visamavritti prânâyâma

##### Rencontre 10 - Vendredi 17 Novembre

Murch'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

# 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