



Centre de Nâtha-Yoga

Enseignements traditionnels
du Nâtha-Yoga

Journées - Stages - Week-ends - Pavaka
Cycles longs - Pratiques de nuit
Présentiel - Zoom – Replay

Programme 2026

Enseignements Christian Tikhomiroff - Sandrine Cilia

Centre de Nâtha-Yoga
501 rue de la Roubine – Cazan
13116 Vernègues

contact@natha-yoga.com
Sandrine 06 61 74 47 81 - Mathilde 06 49 93 67 83 - Christian 06 98 13 14 47



Contenus des propositions 2026

1 – Les noces mystiques, préludes à l'état d'union - Avec Christian

Trois rencontres avec nos énergies intimes symbolisées par les couples de nos divinités. Une suite aux trois premières rencontres proposées en 2025 (replays disponibles). Une quête personnelle, le sens d'une vie, un enseignement intime dans le profane et le sacré, la découverte de l'unité qui lie l'un et l'autre. 6 week-ends (3 en 2025 et 3 en 2026) dans le labyrinthe du monde intérieur composé par le corps, l'énergie, la pensée et l'émotion. Un voyage en rapport avec les chakra, les nadi, les guna, les vayu et leurs combinaisons. Les couples de nos divinités sont nos guides intérieurs bienveillants qui nous aident à découvrir nos énergies, nos émotions, nos pensées, nos silences. Les fiançailles dans lesquelles les futurs époux apprennent à se connaître doivent amener au mariage, un l'état dans lequel les deux personnages du couple deviennent « un », cessent les conflits pour trouver l'unité.

Un chemin parsemé de rencontres bienveillantes pour s'initier, et nous faire sentir que ces couples (nous-mêmes), peuvent délivrer un savoir profond dans les différentes strates de notre nature unique et multiple. De l'inconscient à l'état méditatif, du trivial au sacré, du quotidien à l'exceptionnel, ces couples sont nos guides initiateurs. Ils sont un accès différent pour découvrir nos centres d'énergie (cakra) et leurs fonctionnements au cœur de notre humanité. Les techniques utilisées sont essentiellement les yantra, les mantra, les prânâyâma, les visualisations, et le yoga-nidrâ.

2 - Les enseignements d'Icchanâth (le Maître de Varanasi) - Avec Christian

Deux nouvelles rencontres indépendantes en 2026. Trois enseignements par rencontre. Ces enseignements aborderont des thèmes différents des rencontres précédentes. Déroulement d'un week-end : un souffle, un enseignement du Maître, une méditation, un échange et un yoya-nidrâ pour se relier dans un entre deux. Ainsi de suite trois fois.

3 - L'art des rétentions à plein et à vide dans les granthi – Avec Christian

Les rétentions à plein et à vide sont des éléments majeurs du prânâyâma. Elles sont une science en soi qui permet un accès aux niveaux les plus hauts de l'énergie et de la méditation. En fonction du granthi on peut observer plus ou moins d'aisance à tenir la rétention, constater une grande différence. Dans le granthi de la base c'est la pure énergie qui règle les rétentions. Dans le granthi du cœur, c'est le corps émotionnel et karmique. Enfin dans le granthi du front c'est la pensée, le corps mental. Cette pratique ouvre un accès à une connaissance de soi bien plus lucide.

4 - Formation de professeur de yoga-nidrâ en présentiel ou par zoom : sur 2 ans - Avec Sandrine

À l'état de veille classique l'être humain alterne des phases d'inconscience de prise de conscience et de conscience.

Yoga-nidrâ amène le pratiquant à développer les phases de conscience à l'état de veille ordinaire et conserver un fil de conscience pendant les états de sommeil.

Dans cet entre deux (état de détente profonde) le pratiquant reste conscient de son existence tel un spectateur observant le corps qui dort ainsi qu'une partie du mental.

Ce positionnement, offre un accès à une compréhension du monde intérieur personnel mais également du fonctionnement de l'humanité et des lois qui le régissent. C'est aussi un voyage initiatique, une observation de l'univers dans un état dépassant nos conditionnements. C'est enfin une porte sur le thérapeutique.

Cette formation comprend 24 rencontres : une rencontre par mois autour de 12 thèmes de yoga-nidrâ.

Chaque thème fera l'objet de deux journées : la première pour découvrir et mettre en place les pratiques (postures, souffles, concentrations, techniques préparatoires, séance de yoga-nidrâ) : la deuxième pour approfondir, revenir sur les techniques, la philosophie et ouvrir un espace d'échange.

2026 (5 thèmes) : les sens - les 3 corps - les 3 temps - l'animal totem - les chakra

2027 (7 thèmes) : les fils de lumière - les désirs du pubis et du cœur - l'extase sexuelle - le voyage mental - le rêve du cœur - les trois granthi - yoga-nidrâ et thérapeutique

5 - Week-ends et stage correctif/perfectionnement pour les élèves en formation ou ayant fait une formation - Avec Christian

Enseignements, techniques, corrections et questions sur la pratique personnelle, la philosophie, la métaphysique et la pédagogie de l'enseignement.

6 - Grand rituel de lien à la lignée des Nâth de Varanasi en 2025/2026

Voyages et liens au cœur de la gupta, dans les enseignements des trois derniers Maîtres accessibles de la lignée (vamsha) de Varanasi en commençant par le plus récent : Icchanâth – Ganganâth – Mayanâth.

Mayanâth (une femme) est devenue Maître de la lignée en +/- 1900, Ganganâth en +/- 1935 et Icchanâth en +/- 1960. Depuis l'origine de la Kula, du Maître au disciple, devenu à son tour lui-même Maître, les enseignements mystiques initiaux ont perduré, toujours identiques et toujours différents, prenant des teintes et des résonnances singulières comme une même musique jouée sur le même instrument par des artistes différents.

La force d'une lignée c'est de permettre à chacun un accès hors du temps et de l'espace pour se relier à l'éternité : possibilité que commence à démontrer la physique quantique.

4 week-ends préparatoires précéderont le rituel lui-même de 5 jours : uniquement en présentiel. Les quatre week-ends préparatoires et le rituel sont liés. Impossible de participer au rituel sans faire intégralement les quatre week-ends de préparation. Pas de dérogation possible.

Modalités d'inscription et dates des rencontres directement par téléphone auprès de :
Christian (06 98 13 14 47) ou de Sandrine (06 61 74 47 81).
Ces enseignements ne sont pas accessibles aux débutants.

Dates des quatre week-ends de préparation obligatoires pour participer aux grands rituels :

2025/2026

Week-ends : 8/9 novembre 2025 – 10/11 janvier 2026 – 21/22 Mars 2026 - 9/10 mai 2026.

Rituel : 10/15 Août 2026. C'est la pleine lune !



Calendrier 2026

10/11 janvier - Rituel 2025/2026 2/4 - Christian

18 janvier - Formation de professeur de yoga-nidrâ - Sandrine

Rencontre n° 1 - Les sens

24/25 janvier - Noces mystiques 4/6 - Sadashiva (celui qui est toujours heureux et aimant) et Kali (la liberté du détachement) - Christian

7 février - Thérapeutique par le tambour et le mantra - Christian

8 février - Pavaka - Christian

15 février - Formation de professeur de yoga-nidrâ - Sandrine

Rencontre n°2 - Les sens, deuxième phase

21/22 février - Les enseignements d'Icchanâth 1/2 - Christian

- Manasarovar, la pensée au-delà du temps et de l'espace, l'inépuisable

- Le mystère du cobra. La grande alchimie

- Enseignements des arbres

7/8 mars - L'art des rétentions à plein et à vide dans les granthi - Christian

Rencontre 1/3 dans **Bhrama Granthi** (chakra de la base)

15 mars - Formation de professeur de yoga-nidrâ - Sandrine

Rencontre n°3 - Les 3 corps

21/22 mars - Rituel 2025/2026 3/4 - Christian

11/12 avril - Le cerveau thérapeutique - Christian

Le cerveau, en collaboration avec Ajna, est notre « laboratoire pharmaceutique ». Dans le cadre de notre homéostasie nous pouvons créer des « substances » énergétiques générant une chimie identique à celles des médicaments. Cette chimie peut également être chargée sur des substrats externes (eau, sucre, granules vierges, clous de girofles, etc...). Un week-end pour apprendre ces confections pour soi ou pour les autres.

19 avril - Formation de professeur de yoga-nidrâ - Sandrine

Rencontre n°4 - Les 3 corps, deuxième phase

25/26 avril - Noces mystiques 5/6 – Amritesha et Durga - Christian

9/10 mai - Rituel 2025/2026 4/4 - Christian

24 mai - Formation de professeur de yoga-nidrâ - Sandrine

Rencontre n°5 - Les 3 temps

30/31 Mai - Thérapeutique par les adhara et le système hormonal unifiés - Christian

Une belle méthode pour l'homéostasie personnelle tant en prévention qu'en soin. Un mélange stable et efficace de substances endocrines et de vibrations.

6/7 juin - L'art des rétentions à plein et à vide dans les granthi – Christian

Rencontre 2/3 dans **Vishnu Granthi** (chakra du cœur)

14 juin - Formation de professeur de yoga-nidrâ - Sandrine

Rencontre n°6 - Les 3 temps, deuxième phase

20/21 Juin - Apprendre à confectionner un mantra personnel - Christian

Le charger sur un mala avec les objectifs propres à chacun définis au préalable (venir avec un mala vierge)

10/15 juillet - Le Rituel 2025/2026 - Christian

18/19 Juillet - Formation de professeur de yoga-nidrâ - 2 jours - Sandrine

Stage récapitulatif

20/24 juillet - Les fonctions thérapeutiques des guna - 4 jours - Christian

Les guna sont les trois substances essentielles de prakriti, de la nature. Ces trois qualités principales perpétuellement en interaction produisent toutes les formes de la « création » issues de Prakriti, la Nature Originelle tant au niveau universel qu'individuel. Les guna concernent les trois premiers corps (Physique – Energie – Mental/émotions). Par exemple, la maladie, surtout chronique est la conséquence d'un état tamasique, d'une accumulation de toxines dans le corps, de pensées et d'émotions négatives sur le plan mental ou de blocage dans la circulation des énergies. Ces qualités se mélangent en permanence ouvrant ainsi un champ plus large de possibilités comme sattva rajasique, sattva tamasique, rajas sattvique... etc . Rajas est la force, le mouvement qui permet de passer d'un état tamasique à un état sattvique (ou l'inverse).

Les guna sont régis par l'alternance (ces trois forces s'affectent mutuellement) et par la continuité (lorsque l'une de ces qualités est dominante elle le reste un temps déterminé). Cette rencontre propose une façon de faire simple pour agir sur les guna, les équilibrer individuellement ainsi qu'entre eux, en utilisant postures, mudra, mantra, yantra et yoga nidra. Protocoles de prévention et de soin seront proposés.

3/7 août - Stage Correctif – 4 jours - Christian

Enseignements, techniques, corrections et questions sur la pratique personnelle, la philosophie, la métaphysique et la pédagogie de l'enseignement.

17/21 août - Rêver dans les granthi - Christian

Tous les rêves (svapna) prennent leurs sources en nous-mêmes à la croisée de plusieurs chemins qui forment un labyrinthe réel, imaginaire, fantasmagorique ou hypnotique ouvrant ainsi des portes sans filtre sur notre monde intérieur.

Les granthi sont des lieux en intimité avec notre animalité, notre personnalité et notre spiritualité, en connexion, parfois débridées, avec nos hérédités et nos karma. Quand ils sont effleurés par des touches de conscience, tout en dormant, les rêves deviennent des espaces magiques pour rencontrer certains éléments inconnus de nous-mêmes. Ils sont aussi des espaces créatifs, à l'instar du samkalpa, où une puissante énergie peut se mettre en action pour réaliser ces rêves dans la « vraie vie ». Nous nous entraînerons sur trois protocoles spécifiques, un par granthi puis un quatrième en guise de synthèse, comme une apogée onirique de saveurs. Ces protocoles nous permettront d'initialiser nos rêves en fonction de chaque granthi et de nos choix lucides.

12/13 septembre - Noces mystiques 6/6 - Mahesvara et Maheshvari et leur union dans le sahashrara - Christian

20 septembre - Formation de professeur de yoga-nidrâ - Sandrine
Rencontre n°7 - L'animal totem

26/27 septembre - Apprendre à confectionner un yantra personnel - Christian
Le charger avec les objectifs personnels définis au préalable (venir avec un mala vierge ou le mala /mantra du 20/21 juin)

10/11 octobre - Week-end correctif - Christian
Enseignements, techniques, corrections et questions sur la pratique personnelle, la philosophie, la métaphysique et la pédagogie de l'enseignement.

18 octobre - Formation de professeur de yoga nidrâ - Sandrine
Rencontre n°7 - L'animal totem, deuxième phase

24/25 octobre - L'art des rétentions à plein et à vide dans les granthi - Christian
Rencontre 3/3 dans **Rudra Granthi** (ajna chakra)

7 novembre - Trois concentrations sensorielles précédées d'un souffle (théories et pratiques) 1) l'odorat – 2) le goût – 3) le toucher - **Christian**
Pratiques simples et efficaces pour stabiliser pensées et émotions. Saveurs assurées et peut-être accès à l'état méditatif.

8 novembre - Pavaka - Christian

15 novembre - Formation de professeur de yoga-nidrâ - Sandrine
Rencontre n°9 – Les chakra

21/22 novembre – Le Yoga, le yogi, le chemin - Christian
Le Yoga en question c'est la Nâtha-Yoga Shivaïte (et pas le Sampradaya). Le Yogi en question c'est chaque pratiquant à travers ce qu'il comprend et réalise indépendamment des croyances et du format du « bon yogi » tel que diffusé dans les ashrams ou les fédérations. Le chemin en question c'est la quête d'une vie. Un texte très court (sept strophes) sur le Virya servira de support.

5/6 décembre - Mantra, souffles et bols thérapeutiques - Christian
Le point commun entre les mantra et les bols : le son et l'air. L'un et l'autre ont des vertus thérapeutiques. Le son du mantra vient de l'intérieur et le son de bol de l'extérieur. La fréquence vibratoire du mantra et du son du bol unifiées, ouvre un espace thérapeutique, quand elles deviennent une. Nous adopterons une méthode tantrique qui utilise à des fins thérapeutiques, les mantra pour agir sur les bols et réciproquement.

13 décembre - Formation de professeur de yoga-nidrâ - Sandrine
Rencontre n°10 - Les chakra deuxième phase

19/20 décembre - Les enseignements de Icchanâth 2/2 - Christian
- Le grand vortex de la gupta de Varanasi - La lignée
- Conscience et mouvement, le fil d'Ariane de toutes les espèces, de l'inerte au vivant.
- Enseignements des Pierres



Inscriptions 2026 Stages/Formations - P (Présentiel) Z (Zoom) R (Replay)

- ☐ **18 janvier** - Formation yoga-nidrâ - Rencontre 1 - Les sens P ☐ Z ☐
- ☐ **24/25 janvier** - Noces mystiques 4/6 - Sadashiva P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **7 février** - Thérapeutique par le tambour et le mantra P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **8 février** - Pavaka P ☐
- ☐ **15 février** - Formation yoga-nidrâ - Rencontre 2 - Les sens (2) P ☐ Z ☐
- ☐ **21/22 février** - Les enseignements d'Icchanath 1/2 P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **7/8 mars** - L'art des rétentions à plein et à vide dans les granthi 1/3 P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **15 mars** - Formation de professeur de yoga nidrâ - Rencontre 3 - Les 3 corps P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **11/12 avril** - Le cerveau thérapeutique P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **19 avril** - Formation yoga-nidrâ - Rencontre 4 - Les 3 corps (2) P ☐ Z ☐
- ☐ **25/26 avril** - Noces mystiques 5/6 - Amritesha et Durga P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **24 mai** - Formation de professeur de yoga nidrâ - Rencontre 5 - Les 3 temps P ☐ Z ☐
- ☐ **30/31 Mai** - Thérapeutique par les adhara et le système hormonal unifiés P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **6/7 juin** - L'art des rétentions à plein et à vide dans les granthi - Rencontre 2/3 P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **14 juin** - Formation yoga-nidrâ - Rencontre 6 - Les 3 temps (2) P ☐ Z ☐
- ☐ **20/21 juin** - Apprendre à confectionner un mantra personnel P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **18/19 juillet** - Formation yoga-nidrâ - Stage récapitulatif P ☐ Z ☐
- ☐ **20/24 juillet** - Les fonctions thérapeutiques des guna P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **17/21 août** - Rêver dans les granthi P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **12/13 septembre** - Noces mystiques 6/6 - Mahesvara et Maheshvari P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **20 septembre** - Formation yoga-nidrâ - Rencontre 7 - L'animal totem P ☐ Z ☐
- ☐ **26/27 septembre** - Apprendre à confectionner un yantra personnel P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **10/11 octobre** - Week-end correctif P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **18 octobre** - Formation yoga-nidrâ - Rencontre 7 - L'animal totem (2) P ☐ Z ☐
- ☐ **24/25 octobre** - L'art des rétentions à plein et à vide dans les granthi - Rencontre 3/3 P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **7 novembre** - Trois concentrations sensorielles précédées d'un souffle P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **8 novembre** - Pavaka P ☐
- ☐ **15 novembre** - Formation yoga-nidrâ - Rencontre 9 - Les chakra P ☐ Z ☐
- ☐ **21/22 Novembre** - Le Yoga, le yogi, le chemin P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **5/6 décembre** - Mantra, souffles et bols thérapeutiques P ☐ Z ☐ R ☐
- ☐ **13 décembre** - Formation yoga-nidrâ - Rencontre 10 - Les chakra (2) P ☐ Z ☐
- ☐ **19/20 décembre** - Les enseignements d'Icchanâth 2/2 P ☐ Z ☐ R ☐



Nom:

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Pays :

Téléphone :

Adresse e-mail :

A retourner à :

Centre de Nâtha-Yoga

501 rue de la Roubine – Cazan

13116 Vernègues

contact@natha-yoga.com

J'autorise le centre de nâtha yoga à prendre des photos et des vidéos des enseignements et de les partager entre les participants.

Si vous voulez recevoir les vidéos d'un enseignement, l'acceptation de l'enregistrement de cet enseignement implique de votre part l'engagement d'un usage **uniquement personnel**.

Merci pour ce respect mutuel.

Fait le : _____

Signature :

A : _____



Horaires

Week-ends : samedi : 14h à 18h/ dimanche: 10h à 18h

Stages : 14h le premier jour / 12h le dernier jour

Formation yoga-nidrâ dimanche : 10h à 17h

Nuits : 20h/8h- **Pavaka** : 12h/20h

Participations

Week-end : 200 euros (Présentiel – Zoom – Replay)

Journée : 100 euros (Présentiel – Zoom – Replay)

Pavaka : 150 euros (Présentiel)

Rituel : 220 euros (Présentiel)

Nuit : 150 euros (Présentiel – Zoom – Replay)

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

Pour les virements, merci de demander le RIB par téléphone ou par mail

Paypal:christian@tikhomiroff.fr

Renseignements / Réservations par téléphone

Sandrine 06 61 74 47 81

Mathilde 06 49 93 67 83