



Enseignements traditionnels du Nâtha-Yoga

## Cycle Chakra

En présentiel à Pont Royal, sur Zoom et en replay

### 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 FORMATION DU NATHA-YOGA**

Domaine de Pont Royal - Rue du Campanile  
13370 Mallemort

[contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr](mailto: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

Présentiel à Pont Royal, ou sur Zoom ou replay

6 week-ends sur 12 mois

Cette formation est proposée tous les ans

Enseignements Christian Tikhomiroff

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 appuierons 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.

## Niveau requis

Connaître déjà à minima le yoga

**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 (audio/vidéo)**

Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement.

Ceci permet de réécouter tout ou partie et de garder vivants les ambiances et les ressentis éprouvés  
les ambiances et les ressentis éprouvés

# Week-ends et Stages annuels

En présentiel à Pont Royal, sur Zoom et en replay

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 - **Accessibilité :** 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 - **Accessibilité :** 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 léthargique provoqué par le froid des expériences ordinaires. Jouer avec le feu et jouer avec l'Amour - **Accessibilité :** bien connaître le yoga.

## Week-ends et stages pour les élèves en formation

**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, concentrations 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 (audio/vidéo)**

Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement.

Ceci permet de réécouter tout ou partie et de garder vivants les ambiances et les ressentis éprouvés

# Participations 2023

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

## Formations courtes 9 mois

Formation Natha-Yoga: 1100€ les 5 week-ends - acompte: 400€ à l'inscription, solde en 2 fois  
Formation Yoga-Nidra: 1100€ les 5 week-ends - acompte: 400€ à l'inscription, solde en 2 fois

## Les vendredis du Nâtha-Yoga

110 € le vendredi en présentiel / 80 € le vendredi sur Zoom et replay

## Week-ends, stages annuels, cycle chakra, cycles longs

220 € le week-end en présentiel / 160 € sur Zoom et replay  
Stage 3 jours à Pont Royal: 300 € / 240 € sur Zoom et replay  
Stage 4 jours à Pont Royal: 400 € / 320 € sur Zoom et replay  
Stage 5 jours à Pont Royal: 500€ / 400 € sur Zoom et replay

## QUELQUES POSSIBILITES D'HEBERGEMENTS

Veillez contacter Sandrine:  
contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr - 06 61 74 47 81

Possibilité de réserver un matelas dans la salle de yoga (nombre de places limité) : 10€ la nuit  
Les repas sont partagés en auto-gestion (une cuisine équipée est à disposition).

## 4 sites à consulter sur le Natha-Yoga

- 1 - L'ancêtre : [www.natha-yoga.com](http://www.natha-yoga.com) articles, vidéos, photos, enregistrements audios
- 2 - Pour les cours journaliers et les formations courtes en présentiel : [www.yoga-provence.fr](http://www.yoga-provence.fr)
- 3 - Pour les formations en ligne, les formations longues en présentiel et les formations sur Zoom : [www.natha-yoga.fr](http://www.natha-yoga.fr)
- 4 - Pour les applications thérapeutiques du Natha-Yoga : [www.yoga-solutions-sante.com](http://www.yoga-solutions-sante.com)

# Réservations 2023

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.

Pour les virements le RIB est sur le site [www.yoga-provence.fr](http://www.yoga-provence.fr) ou [www.natha-yoga.fr](http://www.natha-yoga.fr)

Nom/Prénom: \_\_\_\_\_ Date de naissance: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_ Mail: \_\_\_\_\_

Votre expérience du yoga : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Contre-indications au Yoga : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Précisez votre inscription (surtout pour les vendred) ?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

## A retourner à

### Centre de Formation du Natha-Yoga

Domaine de Pont Royal

Rue du Campanile - 13370 Mallemort

ou par mail : [contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr](mailto:contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr)

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