



Programme 2023

Cycle sons et lumières selon le Natha-yoga

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

Enseignements Christian Tikhomirow

Enseignements du shivaïsme nâtha (nâtha-yoga)

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

Enseignements à Pont Royal

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
Rue du Campanile
Domaine de Pont Royal
13370 Mallemort

Lumières et sons - et les vibrations qui les relient - 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 cakra, 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) Jyotirnamudra (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 son 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».

Ichâ 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 Ichâ , les couleurs du désir
- 5) Les mantra de la guirlande et les 7 mâtika.

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 pratique, 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.

Participations/Réservations 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

Repas partagés en auto-gestion.

- Week-end : 220 € - Horaires : samedi 14h/Dimanche 17h.
- Stage 3 jours à Pont Royal (13370) : 300 € - Horaires : 14h le premier jour - 17h le dernier.
- Stage 4 jours à Pont Royal (13370) : 400 € - Horaires : 14h le premier jour - 17h le dernier.

Enseignements sur Zoom ou enregistrement vidéo (replay)

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

Votre 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

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

Nom/Prénom: _____ Date de naissance: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____ Mail: _____

Votre expérience du yoga : _____

Contre-indications au Yoga : _____

Régime alimentaire spécial (pour les stages dans le Beaujolais). Indiquez oui ou non et si oui précisez

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