



Enseignements traditionnels du Nâtha-Yoga
Formation 9 mois Nâtha-Yoga
et Yoga-Nidrâ

Programme 2023

Enseignements

Sandrine Cilia et Christian Tikhomirow

CENTRE DE FORMATION DU NATHA-YOGA

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

Formations courtes 9 mois

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

Enseignements Sandrine Cilia et Christian Tikhomiroff

Présentation

Pour tout le monde

Ces formations courtes permettront aux participants d'approfondir leurs connaissances du Yoga (philosophie, thérapeutique, techniques de base et façon de faire, etc.) afin d'installer une pratique personnelle quotidienne sans passer par une formation longue de professeur de yoga ou de yoga-nidra. Elle facilitera la mise en place chez soi de séances de yoga types en fonction des objectifs personnels et du temps disponible.

Pour les professionnels de la santé

Pour les soignants, pour les thérapeutes, pour les accompagnants dans le développement personnel ces formations courtes présentent un double intérêt.

En premier lieu apprendre à mettre en place à titre personnel une pratique régulière du Yoga, du Yoga-nidra, du prânâyâma et de la connaissance des chakra chez soi.

- Apprendre à articuler des séances autour de postures, souffles, concentrations, méditations et relaxations profondes.
- Apprendre à utiliser la respiration pour se dynamiser, se détendre, s'équilibrer, stimuler une meilleure endurance et faculté de récupération (l'un et l'autre sont liés).
- Apprendre à s'endormir correctement pour une meilleure qualité de sommeil (récupération et besoin de moins d'heures de sommeil) et à utiliser cet espace onirique pour diriger sa vie.
- Apprendre des techniques de concentration (sons, lumières, mantra) préparant aux états méditatifs.

En second lieu ils pourront puiser dans ces formations un ensemble de techniques simples qu'ils sauront réutiliser auprès des personnes qu'ils accompagnent dans l'aide ou dans le soin (étirements, respirations guidées, concentrations, détentes).

Pour les enseignants de Yoga

Il est fréquent que les élèves qui suivent des cours de yoga hebdomadaires demandent à leur professeur comment organiser une pratique personnelle chez soi et comment préparer ces petites séances.

Ces formations ont pour but, dans un premier temps, d'aider les professeurs de yoga à compléter et à approfondir leur formation initiale et, dans un deuxième temps, à répondre à la demande de leurs élèves. Enfin les professeurs pourront proposer à leur tour ces formations.

Formation courte Natha-Yoga

5 week-ends sur 9 mois

Uniquement à Pont Royal

Cette formation est proposée tous les ans

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

Enseignements Sandrine Cilia et Christian Tikhomirow

Le yoga né en Inde, est une discipline multimillénaire qui fait partie d'un des 6 systèmes philosophiques majeurs de l'Inde.

Cette technique s'attache à guider le pratiquant vers une prise de conscience de l'être intérieur, le soi. Un éveil ...

En permanence l'attention est ramenée aux sensations du corps, au maintien d'un souffle rythmé ainsi qu'à la prise de conscience de l'espace mental et de ses fonctionnements.

C'est une voie qui accepte la limitation du langage et qui tente de montrer au pratiquant comment traverser tranquillement et harmonieusement la vie, comment trouver l'unité et la joie dans son corps et son mental.

Progressivement le pratiquant développe une relation à lui-même bienveillante, une qualité de présence à son être intérieur. Il apprend à devenir un bon compagnon de route pour lui-même et pour les autres. Il est capable de poser dans l'instant présent une attention qui lui fait goûter un état d'unité ... de ses différents corps.

Dans la philosophie du yoga l'être humain est composé de plusieurs corps :
Un corps physique, un corps énergétique et un corps mental.

La formation va donc nous faire naviguer dans ces trois corps, créant plus d'unité grâce au souffle qui établit la relation, le rapport entre ces trois parties de l'être.

En conclusion

Le Yoga c'est un voyage, un chemin de connaissance intime mais aussi de connaissance du monde. Ce voyage va nous conduire dans notre labyrinthe corporel, énergétique et mental.

C'est une recherche intérieure qu'il faut aborder avec sincérité, humilité et saveur. Au-delà de toute compétition ou comparaison extérieure. La progression se fait au rythme de chacun, l'important étant la qualité de l'attention pendant le chemin et non pas la recherche d'une quelconque performance.

C'est, en fin de compte, apprendre à naviguer sur l'océan de sa vie sans y opposer de résistance et en ayant l'énergie de réaliser ses souhaits et ses choix.

Vous serez le chef d'orchestre de votre pratique, jouant la mesure de votre intensité, de votre régularité, autant que de votre souplesse et de votre légèreté.

Programme

Rencontre n°1 - 1 et 2 octobre 2022

Thème : la philosophie du Yoga - Les mudra, les bandha, les drishti. La pratique du yoga s'accompagne d'un ensemble de gestes (mudra), de contractions (banda) et de fixations oculaires (drishti). Ces techniques vont potentialiser les postures, les souffles, les concentrations, éviter les fuites d'énergie, conduire le pratiquant à un état d'unité. La découverte des trois corps.

Rencontre n°2 - 3 et 4 décembre 2022

Thème : LA POSTURE - Le corps réceptacle du croisement de la pensée et de l'énergie, nous parle. Il nous envoie des messages. Encore faut-il apprendre à l'écouter... La posture abordée comme un archétype dans lequel le pratiquant va se glisser pour piéger et travailler l'énergie par le souffle.

Rencontre n°3 - 4 et 5 février 2023

Thème : L'ENERGIE/LE SOUFFLE

Le pranayama (respirations conscientes) va établir le lien entre le corps, l'énergie et le mental. Il sera le support d'une synchronicité entre ces trois espaces.

Du grossier au subtil : au fil des pratiques le souffle physiologique se purifie laissant place à un souffle subtil favorisant un état d'homéostasie personnelle.

Rencontre n°4 - 1 et 2 avril 2023

Thème : LE MENTAL

Les différents supports de la concentration. Souffle, bougie, yantra, mantra, son du bol etc... autant de support pour conduire le pratiquant vers un état de calme et d'unité. Approche de la méditation. La méditation n'est pas le fruit de la volonté mais du lâcher prise. La seule chose que le pratiquant puisse faire est de préparer son corps, son souffle et son mental.

Rencontre n°5 - 3 et 4 juin 2023

Thème : APPROCHE DU YOGA NIDRA (le yoga du sommeil)

La relaxation : Apprendre à détendre le corps, le souffle, le mental. Meilleure récupération physique et mentale sur un temps réduit.

Les méditations en position allongée : Un voyage dans notre univers au sein de l'univers. Approche du 4ème état : Turiya (le sommeil conscient).

Formation courte Yoga-nidra

5 week-ends sur 9 mois

Uniquement à Pont Royal

Cette formation est proposée tous les ans

Enseignements Sandrine Cilia et Christian Tikhomiroff

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

YOGA NIDRA : LE YOGA DU SOMMEIL CONSCIENT

Evoqué dans le vijnana bhairava tantra , il y a plus de 2000 ans, le Yoga Nidra trouve ses racines dans le Yoga Shivaite, appelé aujourd'hui, Yoga tantrique.

On peut présenter le Yoga Nidra comme une méditation en position allongée. Pendant que le corps et une partie du mental dorment, le pratiquant devient spectateur de son corps et de ses pensées.

Cet état connu depuis des millénaires par les yogis est nommé quatrième état. Il se superpose aux trois états classiquement perçus par l'être humain.

A savoir : L'état de veille (jagrat)

L'état de rêve (svapna)

L'état de sommeil profond (susupti)

A l'état de veille ordinaire, l'être humain alterne les phases d'inconscience, de prises de conscience et de conscience (plus ou moins développée selon les individus et leur cheminement spirituel).

Yoga Nidra va donc amener progressivement le pratiquant à conserver un fil de conscience pendant les états de sommeil.

Dans cet entre deux, le sujet reste conscient de sa propre existence, tel un spectateur observant le corps qui dort ainsi qu'une partie du mental. Ce positionnement offre un accès à une meilleure connaissance de soi, mais également une occasion de modifier des fonctionnements de notre être psychique. Parallèlement il procure une bien meilleure capacité de récupération physique et mentale

Nous pouvons donc résumer l'état de Yoga Nidra à un état de détente profonde (méditatif) permettant une compréhension du monde intérieur personnel, mais également du fonctionnement de l'humanité et des lois qui la régisse.

C'est aussi un voyage initiatique entre microcosme et macrocosme, une observation de l'univers dans un état dépassant nos conditionnements.

C'est enfin une porte thérapeutique (« la porte se trouve là, où vous vous trouvez » Kabir), conduisant à un état pouvant avoir un impact soignant.

Programme

Rencontre n°1 - 5 et 6 Novembre 2022

Thème : Nidra dans les trois corps

Première journée : Yoga-nidrâ dans les trois corps.

Deuxième journée : Yoga-nidrâ dans chidakasha (l'espace mental)

Rencontre n °2 - 7 et 8 Janvier 2023

Thème : Les sens

Première journée : Yoga-nidrâ sur les 5 sens.

Deuxième journée : Yoga-nidrâ sur la peau (asparsha-nidra/nidrâ sur le non toucher)

Rencontre n °3 - 4 et 5 Mars 2023

Thème : Les désirs

Première journée : Yoga-nidrâ dans les désirs de muladhara chakra (chakra de la base)

Deuxième journée : Yoga-nidrâ dans les désirs profonds du cœur - A la découverte de l'arbre aux souhaits (le kalpataru).

Rencontre n °4 - 13 et 14 Mai 2023

Thème : Ce que je suis

Première journée : Yoga-nidrâ sur « neti neti » ou comment « Effeuille la marguerite ».

Deuxième journée : yoga-nidrâ sur Aham (en sanskrit « je suis »). Le passage de « ce que je crois être » à « je suis ».

Rencontre n °5 - 1 et 2 Juillet 2023

Thème : Autour de la thérapeutique

Première journée : Yoga-nidrâ sur Antar muna (le silence intérieur).

Deuxième journée : Yoga-nidrâ du voyage dans les trois temps, ballade du rêve à la réalité

Stage récapitulatif (facultatif) 3 jours

5/6/7 Août 2023

Un espace pour revisiter, approfondir, ouvrir l'enseignement reçu pendant la formation.

Week-ends et Stages annuels

Présentiel à Pont Royal, ou sur Zoom ou 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/Réservations 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 articles, vidéos, photos, enregistrements audios
- 2 - Pour les cours journaliers et les formations courtes en présentiel : www.yoga-provence.fr
- 3 - Pour les formations en ligne, les formations longues en présentiel et les formations sur Zoom : www.natha-yoga.fr
- 4 - Pour les applications thérapeutiques du Natha-Yoga : 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.

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 : _____

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