



Formations courtes Natha-yoga
en présentiel et sur Zoom
2022/2023

Cycles 5 week-ends sur 9 mois

Chakra - Yoga-nidra - Nâtha-Yoga

Ou

Cycles 10 vendredi (9h/16h) sur 9 mois

Asana - Prânâyâma - Concentration/méditation

CENTRE DE FORMATION DU NATHA-YOGA

Enseignements Sandrine Cilia et Christian Tikhomirow

Domaine de Pont Royal - Rue du Campanile

13370 Mallemort

04 42 66 03 97 - 06 61 74 47 81

contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr

Formations courtes en présentiel à Pont Royal

Cycles courts sur 9 mois 5 ou 6 week-ends

Enseignements Sandrine Cilia et Christian Tikhomirow

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'heure 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, concentration, détente).

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 si besoin est, enfin à répondre à cette demande de leurs élèves. Dans un deuxième temps les professeurs pourront proposer à leur tour ces formations.

Ces enseignements sont enregistrés - Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement.

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

Formation courte en Natha-Yoga

5 week-ends sur 9 mois

Enseignements Sandrine Cilia et Christian Tikhomiroff

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).

Ces enseignements sont enregistrés - Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement.
Ceci permet de réécouter tout ou partie et de garder vivantes les ambiances et les ressentis éprouvés

Formation courte en Yoga-nidra

5 week-ends sur 9 mois

Enseignements Sandrine Cilia et Christian Tikhomiroff

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.

Ces enseignements sont enregistrés - Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement.
Ceci permet de réécouter tout ou partie et de garder vivantes les ambiances et les ressentis éprouvés

Cycle court sur les chakra selon le Natha-yoga

6 week-ends sur 9 mois

En présentiel et sur Zoom

Chaque week-end peut-être suivi indépendamment

Enseignements Christian Tikhomirow

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 nous appuyerons 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.

Rencontre 1 – 28/29 janvier 2023 : Svayambu, kundalini, kanda/nādī, 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 - Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement. Ceci permet de réécouter tout ou partie et de garder vivantes les ambiances et les ressentis éprouvés

Les vendredis du Nâtha-Yoga

9h/16h - Une pause 12h/13h

3 Cycles

Prânayâma - Postures - Concentration/méditation

Cycles de 10 rencontres sur 9 mois

Quelques places en direct à Pont Royal

Chaque vendredi peut-être suivi indépendamment

Enseignements Christian Tikhomirow

Formations courtes de 10 rencontres sur Zoom (**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) et qui veulent approfondir le thème de la journée sans pour autant entrer dans une formation longue. Ces cycles peuvent être suivis ponctuellement.

Qu'est-ce le Nâtha-Yoga?

Il y a très schématiquement deux types de yoga en France. Le Nâtha-yoga et le Raja-yoga. En occident la version édulcorée du Nâtha-yoga est aujourd'hui appelée Hatha-Yoga. On dit que le nâtha-yoga est le yoga tantrique (shivaité) des origines, c'est à dire le yoga des gens qui vivent normalement dans le monde.

L'autre yoga, Le Raja-yoga, appelé le Patanjala-Yoga (yoga sutra de Patanjali - yoga en 8 étapes hastanga yoga) est le yoga le plus répandu en Occident alors qu'il est traditionnellement le yoga des ascètes.

Le Nâtha-yoga est codifié dans des textes classiques comme Hatha-Yoga-Pradipika, Shiva-Samhita, Goraksha paddathi, Geranda samhita, etc.

Il est basé sur la purification des 3 corps : physique, énergie, pensée. Il est également basé sur la stimulation et l'éveil d'une énergie supplémentaire. C'est en ce sens, et pour qui le désire, une voie qui met sur le chemin de la vie spirituelle. Elle éveille un peu plus d'énergie fondamentale (que l'on appelle kundalini), ce qui permet d'avoir plus de désir et de force pour parcourir ce chemin, ce qui n'est pas du luxe... A un niveau plus modeste, mais intéressant, il offre une belle santé, le maintient de la jeunesse et une vraie longévité.

Le Nâtha-yoga est assez décallé par rapport aux multiples yoga contemporains qui fleurissent ça et là et qui n'ont parfois de yoga que le nom ou la pratique exclusive des postures, car il enseigne les postures, évidemment mais aussi le prânâyâma, les mudra, les bandha, les drishti, les visualisations dans les nadi et les chakra, le yoga-nidra et la méditation

Le Yoga est une recherche de connaissance de soi, d'harmonie et de santé. Le yoga est originaire de l'Inde (3500 ans avant J-C). Il y a de nombreuses formes de Yoga : le yoga de la posture, le yoga de la respiration, le yoga-nidra, le yoga de la méditation, le yoga thérapeutique aussi appelé yoga-thérapie. Enfin il y a le yoga qui combine ces différents éléments : c'est le yoga traditionnel (ou nâtha-yoga),

Le yoga proposé dans ces cycles et formations est ce yoga traditionnel

1 - Cycle court sur le prânâyâma

La respiration selon le Natha-yoga

Cycles de 10 rencontres sur 9 mois

Quelques places en direct à Pont Royal

Chaque vendredi peut-être suivi indépendamment

Enseignements Christian Tikhomiroff

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

Kapalabathi

Rencontre 5 - Vendredi 12 Mai

Samavritti prânâyâma

Rencontre 6 - Vendredi 2 juin

Ujjayin prânâyâma

Rencontre 7 - Vendredi 4 Août

Surya et chandra bedhana

Rencontre 8 - Vendredi 15 Septembre

Bhastrika thoracique

Rencontre 9 - Vendredi 20 Octobre

Visamavritti prânâyâma

Rencontre 10 - Vendredi 17 Novembre

Murcch'ha prânâyâma

Ces enseignements sont enregistrés - Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement. Ceci permet de réécouter tout ou partie et de garder vivantes les ambiances et les ressentis éprouvés

2 - Cycle court sur les Asana

Les postures selon le Natha-yoga

Cycles de 10 rencontres sur 9 mois

Quelques places en direct à Pont Royal

Chaque vendredi peut-être suivi indépendamment

Enseignements Christian Tikhomirow

Organisation d'une journée

Les postures et leurs principales variantes. Pour chaque posture nous abordons les effets physiologiques/thérapeutiques, énergétiques et mentaux. Nous détaillons les mantra, les mudra et les bandha classiques ou spécifiques, les fixations oculaires, les différents prânâyâma utilisables en fonction des différents objectifs ainsi que les visualisations dans les nadi, les chakra, les adhara et leurs effets. Nous détaillerons la place de la posture dans une séance de yoga classique soit pour l'enseignement soit pour la pratique personnelle. Nous abordons également la pédagogie de l'enseignement de la posture et les différentes possibilités d'adaptation qui ne trahissent pas l'ambiance et les énergies de la posture. C'est pour toutes ces raisons que nous ne faisons qu'une ou deux postures par vendredi, avec leurs variantes. Nous serons assez attentifs pour que chacun arrive à tout faire sans tension.

Rencontre 1 - Vendredi 27 Janvier 2023

Posture de «la pince» pashimottanasana et de la demi pince.

Rencontre 2 - Vendredi 24 Février 2023

Posture du cheval Vatayanasana et du demi cheval ardha vatayanasana

Rencontre 3 - Vendredi 24 Mars 2023

Posture muffle de vache Gomukhasana - Posture du lion Simhasana

Rencontre 4 - Vendredi 7 Avril 2023

Posture du cobra Bhujangasana - Posture de la guilande malasana

Rencontre 5 - Vendredi 5 Mai 2023

Demi posture de Matsyendra ardha Matsyendrâsana - Posture de l'arbre Vrikshikâsana

Rencontre 6 - Vendredi 16 juin 2023

Posture de l'arc Danurasana - Posture bénéfique Badrâsana

Rencontre 7 - Vendredi 11 Août 2023

Posture de Garuda Garudasana - Posture du geste inversé Viparita karani mudra

Rencontre 8 - Vendredi 8 Septembre 2023

Posture du poisson Matsyâsana - Posture de la charrue Halâsana

Rencontre 9 - Vendredi 13 Octobre 2023

Posture de l'archer Akarnadhanurâsana - Posture du grand angle Mahakonâsana

Rencontre 10 - Vendredi 10 Novembre 2023

Posture des triangles étirés, inversé, fléchis Utthitatrikonâsana - Posture de la tortue Kurmâsana

Ces enseignements sont enregistrés - Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement.
Ceci permet de réécouter tout ou partie et de garder vivantes les ambiances et les ressentis éprouvés

3 - Cycle court sur Dharana/Dhyana

Concentration et méditation selon le Natha-yoga

Cycles de 10 rencontres sur 9 mois

Quelques places en direct à Pont Royal

Chaque vendredi peut-être suivi indépendamment

Enseignements Christian Tikhomiroff

Concentration et méditation sont des espaces qui s'inscrivent dans une chronologie cohérente. La concentration est une technique, c'est quelque chose que l'on fait. La méditation est le résultat de la concentration, c'est un état dans lequel on ne fait plus rien, dans lequel on savoure l'instant. La concentration est un entraînement visant à «contrôler» l'ensemble des perceptions sensorielles et de la pensée. Dans le nâtha-yoga la concentration apprend à maîtriser les éléments qui participent aux fluctuations mentales : le souffle, les sens, l'émotivité, l'état du spectateur, les mouvements du corps et des yeux, etc... Le passage de la concentration à la méditation se fait finalement tout naturellement. Dans chaque rencontre nous abordons les thèmes classiques et les multiples façons et techniques de le «traiter».

Rencontre 1 - Vendredi 3 février 2023

Concentration/méditation sur le souffle.

Rencontre 2 - Vendredi 3 mars 2023

Concentration/méditation sur le son intérieur.

Rencontre 3 - Vendredi 14 avril 2023

Concentration/méditation sur la flamme.

Rencontre 4 - Vendredi 26 mai 2023

Concentration/méditation sur asparsha (le non-toucher).

Rencontre 5 - Vendredi 30 juin 2023

Concentration/méditation sur «je suis».

Rencontre 6 - Vendredi 25 août 2023

Concentration/méditation sur la lumière.

Rencontre 7 - Vendredi 22 septembre 2023

Concentration/méditation sur le vide.

Rencontre 8 - Vendredi 27 octobre 2023

Concentration/méditation sur le temps, instant et chronologie.

Rencontre 9 - Vendredi 24 novembre 2023

Concentration/méditation sur le «OM».

Rencontre 10 - Vendredi 15 décembre 2023

Concentration/méditation sur l'amour.

Ces enseignements sont enregistrés - Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement.
Ceci permet de réécouter tout ou partie et de garder vivantes les ambiances et les ressentis éprouvés

Week-ends et Stages annuels

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 - **Accèsibilité :** 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 - **Accèsibilité :** 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 - **Accèsibilité :** bien connaître le yoga.

Week-ends et stages perfectionnement du Nâtha-Yoga

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 - Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement. Ceci permet de réécouter tout ou partie et de garder vivantes 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

Règlements au nom de : Centre de Yoga de Pont Royal

PROPOSITIONS D'HEBERGEMENT SUR LE SITE DE PONT ROYAL

Merci de cocher les rencontres que vous désirez suivre
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.

Possibilité de réserver un matelas dans la salle de yoga : 10€ la nuit

Pour d'autres renseignements contactez Sandrine 06 61 74 47 81

Repas partagés en auto-gestion.

Cycles longs week-ends et stages annuels à thème

- Week-end : 220 € - Horaires : samedi 14h/Dimanche 17h.
- Stage 3 jours à Pont Royal: 300 € - Horaires : 14h le premier jour - 17h le dernier.
- Stage 4 jours à Pont Royal: 400 € - Horaires : 14h le premier jour - 17h le dernier.
- Stage 5 jours à Pont Royal: 500€ - Horaires : 14h le premier jour - 12h le dernier.

Enseignements sur Zoom ou enregistrement vidéo (replay)

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

Cycles courts

- Cycle Yoga perso: 1100€ les 5 week-ends - acompte: 400€ à l'inscription, solde en 2 fois
- Cycle Yoga-nidra: 1100€ les 5 week-ends - acompte: 400€ à l'inscription, solde en 2 fois
- Cycle Chakra: 1320€ les 6 week-ends - En 3 fois : 420 € à l'inscription et solde (900€) payable en 2 fois. Règlement au week-end : 220€ (6 week-ends en tout).

Réservations 2023

Veillez cocher en présentiel

Cycle Yoga personnel Cycle Yoga-nidra Cycle chakra ou sur Zoom

Veillez cocher Zoom ou présentiel

Cycle prânâyâma sur Zoom - Ou en présentiel

Cycle postures sur Zoom - Ou en présentiel

Cycle concentration/méditation sur Zoom - Ou en présentiel

Week-ends ou stages annuels (préciser) en présentiel - Ou sur Zoom

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. Veuillez préciser vos besoins en terme d'hébergement.

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 : _____

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