



Pavaka, Week-ends et Stages annuels

Présentiel à Pont Royal, ou sur Zoom ou Replay

Domaine de Pont Royal - Rue du Campanile - 13370 Mallemort

Enseignements Christian Tikhomiroff

L'ensemble des ces propositions (sauf Pavaka et Rituel)
peut-être suivi en présentiel, par Zoom ou en Replay

Feux et lunes de la kundalini - Présentation

la kundalini est la source et l'énergie qui fait fonctionner le système trika dans le sens large du terme, celui du corps énergétique humain sans référence directe à la voie trika du même nom. Kundalini c'est l'énergie de la vie quand on prend un corps humain et de la mort quand on le quitte. Kundalini gère les éléments qui vont par trois (les triades) comme les 3 guna (tamas/rajas/sattva), iccha/jnana/kriya, manas/prana/ojas, les trois temps passé/présent/futur, les trois nadī (ida/pingala/sushumna), les états de la Conscience (sat/cit/ananda) etc. Pour le feu et la lune les trois aspects sont le désir, le souffle, la verticalité, ces trois sont dans un courant ascensionnel, vertical. Les trois feux sont principalement en lien avec la vie dans le monde et ses événements, alors que les trois lunes sont en rapport avec la vie intérieure. Le feu du désir gère l'intensité vitale extérieure alors que la lune du désir gère le santosha. Ainsi feu et lune gèrent les mêmes qualités (désir, souffle, verticalité) chacun(e) dans son champ d'existence et d'action

Week-ends sur les trois feux de la kundalini

Souffles, mantra, bandha, drishti (pratiques oculaires), mudrā et nyasa (massages énergétiques) sont les outils pour les trois feux. Muladhara/svadhishthana, manipura et vishuddha sont les champs d'expérience pour le feu du désir, muladhara/svadhishthana, anahata et Talu pour le feu du souffle, muladhara/svadhishthana, ajna et nirvana pour le feu de la verticalité.

N° 1 le feu du désir - Week-end 27/28 Janvier 2024.

C'est le feu de la vie, du plaisir, de la santé et de la longévité.

N° 2 le feu du souffle - Week-end 8/9 juin 2024.

C'est le feu de la combustion des karma, des différents héritages, de l'apaisement de l'ego,

N° 3 le feu de la verticalité - Week-end 9/10 Novembre 2024.

C'est le feu du réveil de jivatman le Soi, de la stimulation de svatantrya la liberté intérieure, de l'ouverture et de la mise en vibration de la sushumnā.

Accessibilité : Bien connaître yoga.

Week-ends sur les trois lunes de la Kundalini

Souffles, nidra, svapna (rêves) muna (le silence) et méditations sont les outils pour les trois lunes. Svadhishthana/Anahata/Vishuddha sont les champs d'expérience pour la lune du désir, Anahata/vishuddha/ajna pour la lune du souffle, Ajna/Nirvana/Akasha pour la lune de la verticalité.

N°1 la lune du désir - Week-end 16/17 Mars 2024.

Ces trois lunes étalent, apaisent, diffusent le santosha (contentement), elles sont en rapport avec la vie intérieure. La lune du désir est celle qui met en relation intime avec les désirs du cœur, les vrais, ceux qui dessinent le chemin de la vie et de la voie intérieure.

N°2 la lune du souffle - Week-end 7/8 septembre 2024.

C'est elle qui met en relation avec le son intérieur et les souffles sans air. Elle crée l'espace dans lequel le Soi et l'égo vont s'associer dans le chemin spirituel pour débloquer l'intuition mystique, l'intelligence du cœur.

N°3 la lune de la verticalité - Week-end 7/8 décembre 2024.

C'est la lune du manasarovar (le lac mental) qui donne le désir vertical d'union entre Conscience et Energie. Ainsi elle prépare, ouvre l'accès à l'espace étoilé du sahashrara (1000 pétales).

Accessibilité : Bien connaître yoga.

Week-ends et 1 stage correctif/approfondissement

Week-end : **2/3 mars 2024**
Week-end : **14/15 décembre 2024**
Stage 4 jours: **11/15 Juillet 2024**

Enseignements, techniques, corrections et questions sur la pratique personnelle, la philosophie, la métaphysique et la pédagogie de l'enseignement. Un texte traditionnel (fourni avant la rencontre, PDF envoyé par mail) sert de support, de ligne directrice et d'espace d'échange.

Ces week-ends et stages annuels s'adressent aux élèves qui sont en formation de yoga en direct ou à distance (même débutants). Ils s'adressent également aux élèves qui ont déjà fait une formation ou qui ont le niveau et qui souhaitent «réviser» les techniques et approfondir les thèmes des enseignements.

Le programme est composé d'une partie «à la demande», déterminée au début du stage avec les participants, et d'une autre pour aborder des techniques ou des thèmes qui ne peuvent l'être dans la formation à distance ou en direct.

Stages de l'Ascension et de l'été

Présentiel/Zoom/Replay

1 - Effervescence de l'être : la danse immobile 4 jours - 8/12 Mai à l'Ascension

La Vibration/Le désir/Le souffle - Le son/L'extase/La conscience - La lumière/L'infini/ L'instant.

Quatre jours dans les souffles, les mantra, le nidra et la méditation pour tenter d'accéder au Soi et au désir que la Kundalini a de lui.

Accessibilité : Bien connaître yoga.

2 - Panchânga marga : la quintuple voie - 5 jours 21/26 juillet 2024

C'est un anga (membre, méthode) de la lignée nâtha-yoga de Varasani enseigné par Icchanâth le Maître de Vârânâsî. C'est le fil magique qui traverse les cinq perles du malâ de l'existence. Ce malâ est composé par une posture, un prânâyâma, un mudrâ, un mantra/yantra, un nidra/méditation.

L'enchaînement de ces 5 éléments du tantrisme (shivâïsme) traditionnel permet de voyager du grossier (le corps/la posture) au subtil (nidra/méditation) en passant par l'énergie (prânâyâma/mantra). Chaque panchânga sert à réaliser un objectif personnel qui favorise l'efficacité (en fonction de ce qu'il faut modifier en soi) et l'évolution dans le chemin spirituel. Ainsi chacun peut déterminer le sien, nous proposerons un canevas. Cela peut concerner les trois corps et plus généralement des thèmes symboliques puissants qui jalonnent la vie spirituelle comme la santé, la longévité, l'attachement, la liberté intime et le passage de la mort. L'objectif est de trouver l'aisance dans ces thèmes pour qu'ils ouvrent et stabilisent le chemin spirituel tout en assurant une vie profane tranquille et savoureuse. Ces panchânga deviennent un peu comme des kavacha, des coquilles de protection tout au long de la vie, pour cela il suffit de les faire deux ou trois fois par an.

21 juillet, philosophie/objectifs/ organisation de panchâmarga et des pratiques utilisées

22 juillet, premier panchânga : la santé.

23 Juillet, deuxième panchânga : la longévité.

24 Juillet, troisième panchânga : l'attachement et la liberté.

25 Juillet, quatrième panchânga : canevas pour objectif personnel.

26 Juillet, cinquième panchânga : le passage de la mort.

Accessibilité : Bien connaître yoga.

3 - Confection rituelle du Shri Yantra - 5 jours 8/13 Août 2024

Pratiques traditionnelles et personnelles pour peindre son propre Shri avec les expositions, les souffles, les mantra, les impositions (nyasa) sur la peinture et les couleurs propres au Nâtha-Yoga. Une fois le Shri terminé la dernière journée sera consacrée à l'initiation du Shri.

Demander les listes des « ingrédients » à se procurer pour la « fabrication ».

Accessibilité : Bien connaître yoga.

4 rencontres Pâvaka-Nâtha-Yoga - Yoga des braises

Enseignements et pratiques du « yoga du feu » en ambiance surchauffée

Ces enseignements ne sont pas accessibles aux débutants

Horaires: 12h/20h - Nombre de place limité - **Inscription préalable obligatoire**

Dimanche **26 Mai** – Dimanche **23 Juin** - Dimanche **15 septembre** – Dimanche **24 Novembre**

8 heures de pratique sur les souffles, les mudra, les bandha, les mantra et la méditation en ambiance surchauffée pour assurer une forte élimination des toxines physiques, énergétiques et mentales. Ceci assure un véritable nettoyage physique, une régénération énergétique puissante ainsi qu'un apaisement mental profond. Ces séances faites régulièrement procurent santé, vitalité et recentrage.

La journée se déroule par alternance de pratiques d'une heure et de repos d'une demi heure. La sudation étant importante il faut prévoir une tenue de rechange ainsi qu'une heure de « repos » avant de repartir. Il est également possible de dormir sur place après la séance.

En dehors des effets décrits ci-dessus, pâvaka est toujours entre les participants un moment précieux de partage, de joie et d'unité. Même si les pratiques sont intenses on s'amuse aussi beaucoup.

Qu'est ce que traditionnellement un pâvaka?

En sanskrit le terme "pâvaka" signifie "braises". Le pâvaka yoga est une pratique traditionnelle et millénaire de l'école des nâtha-yogi. Elle se pratique normalement dans une petite pièce pouvant contenir une quinzaine de personnes autour de braises incandescentes qui surchauffent l'atmosphère. Ces pièces, prévues à cet effet, ont un foyer central avec une évacuation centrale (en général...). Dans le pâvaka classique on fait essentiellement du prânâyâma, des mudrâ, des mantra et de la méditation. Ici, en France, l'utilisation de braises est plus problématique dans les constructions modernes avec les lois de sécurité incendie... On se "contente" donc d'utiliser des convecteurs (prévus à cet effet, conjugués à une humidification de l'air) pour créer une chaleur humide d'une cinquantaine de degré ou plus.

Les pâvaka se déroulent le dimanche de 12h à 20 h **uniquement en présentiel et sur réservation.**

Accessibilité : **une bonne pratique du yoga est demandée.**

Dates 2024 des dimanches matin (de 9h à 12h ou 13h)

pour élèves en formation à distance ou l'ayant fini

Présentiel/Zoom/Replay

21 janvier - 18 février - 28 avril - 16 juin

1 septembre - 11 novembre

Participations 2024

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

Journées, week-ends, stages annuels, pavaka, cycles longs

La journée avec Christian : 120 € présentiel - 80 € Zoom ou Replay
La journée avec Sandrine : 90 € présentiel, Zoom ou replay
Le week-end : 220 € présentiel – 160€ Zoom ou Replay
Stages de plusieurs jours : 100 € la journée présentiel – 80€ Zoom ou Replay

QUELQUES POSSIBILITES D'HEBERGEMENTS AUX ALENTOURS

Maryse logement chez l'habitant à Alleins : 06 30 40 07 77
Chantal domaine de Pont Royal : 06 40 55 33 63
Géraldine domaine de Pont Royal et Lamanon : 06 14 07 84 10
Christophe domaine de Pont Royal : 06 84 60 98 85
M.et Mme Leclercq Mallemort : 07 81 56 72 95
Sandra Mallemort : 06 68 44 61 64
Dominique et Marie domaine de Pont Royal : 06 70 63 71 59
Carpes et Grenouilles chez Jean-Yves Mallemort : 06 17 56 47 21
Le Mas des Apies Vernègues Brigitte : 06 03 17 47 39
Pro IMMO Nathalie Noyret : 06 13 11 15 18
Béatrice Pacha : 06 85 39 52 32

RESIDENCES MAEVA

du Golf de Pont Royal - Contact Véronique Tel 06 45 79 00 09

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 Nâtha-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 Nâtha-Yoga : www.yoga-solutions-sante.com

Cochez vos réservations 2024

Présentiel (P) - Zoom (Z) - Replay (R)

Janvier

Samedi 20 - Yoga-Nidra dans les 3 corps : janvier 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

Week-end 27/28 - Les feux de la kundalini - N° 1 le feu du désir | P ☐ Z ☐ R ☐

Février

Dimanche 4 - Kapalabathi - Nidra sur le karma | P ☐ Z ☐ R ☐

Mars

Samedi 23 Mars - Nidra dans l'espace mental chidakasha (avec Sandrine Cilia) | P ☐ Z ☐ R ☐

Voyage dans notre espace mental pour devenir observateur des schémas de notre pensée (langage/images/sensations). Prise de conscience de nos fonctionnements intérieurs et de leurs interactions avec les expériences extérieures, et réciproquement

Dimanche 24 - Yantra sarvamangala yantra pour la paix, le contentement et la prospérité | P ☐ Z ☐ R ☐

Avril

Samedi 20 - Jouer avec les rétentions à poumons vides et à poumons pleins | P ☐ Z ☐ R ☐

Samedi 27 - Yantra Avarana kali yantra pour la discrimination et la clarté mentale. | P ☐ Z ☐ R ☐

Mai

Samedi 18 - Kabir, la source des enseignements Nâtha de Varanasi. Méditations Gangétiques sur samtosha (le contentement). | P ☐ Z ☐ R ☐

Samedi 25 - Nidra sur les 5 sens (Sandrine Cilia). Eveil à la prise de conscience de nos conditionnements, à la mise en rapport avec les cinq éléments de l'univers, support de prathyhara (retrait des sens, support du voyage intérieur), relation au monde intérieur habituellement invisible dans les états de conscience ordinaire. | P ☐ Z ☐ R ☐

Dimanche 26 - Pavaka | P ☐

Juin

Samedi 22 - L'effondrement de la pensée, le souffle sans oxygène et la plénitude du cœur. A la recherche du Soi. | P ☐ Z ☐ R ☐

Dimanche 23 - Pavaka | P ☐

Septembre

Dimanche 15 - Pavaka | P ☐

Octobre

Samedi 5 - Yoga-Nidra sur la peau (avec Sandrine Cilia) | P ☐ Z ☐ R ☐

Novembre

Dimanche 24 - Pavaka | P ☐

Les feux de la kundalini

N° 1 le feu du désir - Week-end 27/28 Janvier 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

N° 2 le feu du souffle - Week-end 8/9 juin 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

N° 3 le feu de la verticalité - Week-end 9/10 Novembre 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

Les lunes de la kundalini

N°1 la lune du désir - Week-end 16/17 Mars 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

N°2 la lune du souffle - Week-end 7/8 septembre 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

N°3 la lune de la verticalité - Week-end 7/8 décembre 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

Week-ends et stage pour formations à distance

Correctif - Week-end : 2/3 mars 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

Correctif - Week-end : 14/15 décembre 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

Correctif - Stage 4 jours: 11/15 Juillet 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

Stages Ascension et été

Effervescence de l'être : la danse immobile - 4 jours - 8/12 Mai 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

Panchânga marga : la quintuple voie - Stage de 5 jours 21/26 juillet 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

Confection rituelle du Shri Yantra - Stage de 5 jours 8/13 Août 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

Pavaka

☐ Pavaka Dimanche 26 Mai ☐ Pavaka Dimanche 23 Juin ☐ Pavaka Dimanche 15 septembre

☐ Pavaka Dimanche 24 Novembre

Cycle Yoga-Nidra

Yoga-Nidra dans les 3 corps : samedi 20 janvier 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

Yoga-Nidra dans l'espace mental : samedi 23 mars 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

Yoga-Nidra sur les 5 sens: samedi 25 Mai 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

Yoga-Nidra sur la peau (asparsha-nidra) : samedi 5 Octobre 2024 | P ☐ Z ☐ R ☐

Inscriptions 2024

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 demandez le RIB par téléphone ou par mail

Paypal : christian@tikhomiroff.fr

Nom/Prénom: _____ Date de naissance: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____ Mail: _____

Votre expérience du yoga : _____

Contre-indications au Yoga : _____

Date: _____

Signature: _____

À retourner à

Centre de Formations de Nâtha-Yoga

Domaine 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 Mathilde 04 42 66 03 97