



# Programme 2020

Enseignements du nâtha-yoga avec Christian Tikhomirow

Lieu : 2245 avenue du Colonel M. Bellec - 13540 Puyricard (Aix-en-Provence)

04 42 66 03 97 – contact@natha-yoga.com

## ☐ **Chandra Shanti - Grand rituel de pleine lune**

**Quatre week-ends de préparation** : 14/15 mars – 9/10 mai – 2/3 août – 12/13 septembre

Puyricard (Aix-en-Provence) - Samedi 14h/19h et dimanche 9h/17h - Ces quatre week-ends de préparation sont obligatoires pour participer au grand rituel - Pas de dérogation.

**Rituel** : 28 octobre/1er novembre à Lacenas dans le Beaujolais. C'est la pleine lune ☺

*Chandra Shanti est accessible seulement aux élèves ayant fait une formation ou ayant le niveau.*

**Svapna-yoga - Le yoga du rêve** - Puyricard (Aix-en-Provence) - Samedi 14h/19h et dimanche 9h/17h.

Formation tantrique traditionnelle sur le rêve et l'imaginaire nocturne.

☐ 29 février/1 mars ☐ 25/26 avril ☐ 13/14 juin ☐ 29/30 août - **Accessibilité** : connaître le yoga-nidra

**Enseignements d'icchanâth** - Puyricard (Aix-en-Provence) - Samedi 14h/19h et dimanche 9h/17h.

Un souffle, un enseignement du Maître, une méditation, un échange, ainsi de suite. 2 ou 3 thèmes par rencontre.

☐ 27/28 juin ☐ 10/11 octobre ☐ 19/20 décembre - **Accessibilité** : connaître l'assise et la méditation.

**Stages Pâques** : 3 jours en avril à Puyricard (Aix-en-Provence)

☐ Samedi 11 avril 10h30 à lundi 13 avril 17h : «*drishti thérapeutiques (techniques oculaires), prévention et soins. Méthode et applications pour la santé*». **Accessibilité** : connaître la respiration.

**Stages ascension** : 3 jours en mai à Puyricard (Aix-en-Provence)

☐ Jeudi 21 à 14h au dimanche 24 à 12h «*Saveurs d'instant, instants de saveurs. Ça et là des touches de conscience et d'envie... visions tantriques de l'ici et maintenant. Les savoirs-faire du nâtha-yoga* »

**Accessibilité** : connaître l'assise et la méditation.

**Week-ends indépendants** - Puyricard (Aix-en-Provence) - Samedi 14h/19h et dimanche 9h/17h.

☐ Mutation de la posture en mudrâ : méthode, objectifs, effets - 11/12 janvier.

☐ Méditations sur le souffle et sur le son dans le cakra du cœur. Accès en douceur et en lumière à cet espace - Instants de bonheur et de légèreté en perspective - 15/16 février.

☐ Nyasa thérapeutiques (massages énergétiques) sur le corps physique, énergétique et mental - Stimulations et soins - Méthode, protocole et applications - 14/15 novembre.

☐ Drishti du feu (*techniques oculaires*). Activer les braies internes pour stabiliser l'énergie- 28/29 novembre.

**Week-ends perfectionnement pour prof de yoga ou élèves en formation.**

Postures, pranayama, nidra, méditation, techniques thérapeutiques, théorie et pédagogie.

Du samedi 14h au dimanche 17h. Puyricard (Aix-en-Provence).

☐ 25/26 janvier ☐ 28/29 mars ☐ 26/27 septembre ☐ 5/6 décembre

**Stages annuels perfectionnement pour prof de yoga ou élèves en formation. 5 jours**

Postures, pranayama, nidra, méditation, techniques thérapeutiques, théorie et pédagogie. Puyricard (Aix-en-Pce).

☐ Vendredi 17 Juillet à 14h au mardi 21 à 12h : **Prof, nidrâ, prânâyâma.**

☐ Jeudi 13 août à 14h au lundi 17 août à 12h : **Applications thérapeutiques**

## Stages résidentiels de 5 jours dans le Beaujolais

☐ **Samedi 18 avril à 14h au mercredi 22 à 12h** – «Enseignements et pratiques associés autour de la non-dualité... visions tantriques de l'unité. Les savoirs-faire du nâtha-yoga».

**Accessibilité** : connaître l'assise et la méditation.

☐ **Vendredi 24 Juillet à 14h au mardi 28 à 12h** – «Karma et liberté. Comment identifier les karma personnels et quelques clés pour les désactiver par le souffle, le yoga-nidra et la méditation... visions tantriques des karma négatifs et de la méthode pour s'en libérer, un chemin pour une vie plus facile».

**Accessibilité** : connaître l'assise, la respiration et la méditation.

☐ **Vendredi 7 Août à 14h au mardi 11 à 12h** – «Un peu plus d'énergie, un peu plus de recul, un peu plus de concentration, un peu plus de légèreté pour plus de saveurs et de bien-être au quotidien. La méthode facile et plaisante du nâtha-yoga... visions tantrique de l'harmonie, de la force et de la liberté intérieure».

**Accessibilité** : avoir déjà fait du yoga.

Renseignements/Réservations par téléphone (04 42 66 03 97) auprès de Marguerite

## Participations 2020

❖ **Journées** : 110 € - Acompte : 50€

❖ **Week-end** : 200 € - Acompte : 50€

❖ **Stages de 5 jours dans le Beaujolais** :

Enseignement : 450 €

Chambre : 150 € pour les 4 nuits petit déjeuner compris (chambre 2 lits avec douche et wc)

Repas : 100€ Cuisine bio et végétarienne (Préciser si régime spécial).

Acompte : 100 €.

❖ **Chandra shanti à Lacenas** :

Enseignement : 450 €

Chambre : 150€ pour les 4 nuits petit déjeuner compris (chambre 2 lits avec douche et wc)

Repas : auto-gestion.

Acompte : 100 €.

❖ **Stage perfectionnement de 5 jours** à Puyricard (Aix-en-Provence) Prof ou thérapeutique : 400 € (hébergement possible gratuit sur place, repas en auto-gestion) - Acompte : 100€.

❖ **Stage de 3 jours** à Puyricard (Aix-en-Provence) : 300 € (hébergement possible gratuit sur place, repas en auto-gestion) - Acompte : 100€.

*Au regard de la nouvelle réglementation sur la validité des chèques la date des chèques pour les acomptes doit tenir compte de cette obligation. (Si vous avez un doute appelez Marguerite).*

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

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

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

Votre expérience du yoga : \_\_\_\_\_

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

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

**A retourner à Christian Tikhomirow - 25 Cours Gambetta - 13100 Aix-en-Provence**

04 42 66 03 97 - contact@natha-yoga.com - www.natha-yoga.com

# Contenus des différents stages et week-ends 2020

## **Svapna-yoga - Le yoga du rêve**

Puyricard (Aix-en-Provence) - Samedi 14h/19h et dimanche 9h/17h. Formation tantrique traditionnelle sur le rêve et l'imaginaire nocturne.

*Le rêve c'est le monde de l'enfance, une époque où le merveilleux et le magique opèrent encore et permettent d'envisager tous les possibles et tous les impossibles parce que les énergies et la conscience sont disponibles sans entraves.*

*Le svapna-yoga, le yoga du rêve, permet de retrouver ce lien. C'est un enseignement ancestral au même titre que le yoga-nidrâ. Cet enseignement se situe entre nidrâ et méditation. Nidrâ nous entraîne dans les différentes strates du sommeil conscient et inconscient. La méditation nous met en relation avec des états de conscience indépendants du plan mental utilisés dans l'état de veille ordinaire de la vie de tous les jours. Svapna fait la jonction entre ces trois espaces que sont le rêve, le sommeil et l'état méditatif. Le monde du rêve est un monde de création, de libération de l'énergie, un monde dans lequel il est possible de saisir l'aspect magique et initiatique du rêve, et de l'utiliser.*

*Le premier but de svapana-yoga est d'avoir une énergie et une conscience active dans les rêves, indépendamment du niveau mental dans lequel on est, qu'il s'agisse de l'état de veille, du sommeil ou de l'état méditatif. Il est donc possible de créer, de diriger et de programmer ses rêves.*

*Le deuxième objectif est d'initier des thèmes de rêves en rapport avec:*

*1) Le karma et la connaissance de soi, dans cet espace qui gère notre labyrinthe égotique et psychologique qui assure la majorité de nos fonctionnements dans la vie. Ce voyage dans le passé et dans le futur est possible en svapna-yoga. Il est une source, un moyen de connaissance de notre destin dans lequel nous pouvons agir avec le rêve.*

*2) Les éléments de notre structure (physiologie, vayu, tattva, chakra) qui déterminent et qui gèrent le fonctionnement des trois corps, de la santé, de la longévité. Une façon d'utiliser le rêve dans une optique fonctionnelle et thérapeutique.*

*3) Le plan magique ou merveilleux qui libère l'énergie, qui élimine les blocages inscrits dans l'espèce et qui relie à l'énergie de l'enfance et au pouvoir de saisir que tout est possible si on ne fait pas entrave. Dans l'état de rêve l'énergie est décuplée et non limitée par le canevas de la raison, de l'âge ou de l'usure du temps.*

*4) Le plan initiatique, dans lequel se situe la relation aux maîtres, aux lignées, aux enseignements de sagesse, tout ce qui peut donner un savoir direct non «pollué» par les croyances, les manipulations et les intérêts de soi, des uns et des autres. Une façon de trouver liberté et autonomie dans le chemin spirituel.*

*Le svapna utilise les techniques classiques comme le souffle, le nidra, la méditation mais aussi des techniques spécifiques sur les visions, les sons, les vides et les stupéfactions.*

*Ce cycle comporte quatre rencontres qui peuvent être indépendantes mais, de toute évidence, il est préférable de faire la série.*

## Enseignements d'icchanâth

Puyricard (Aix-en-Provence) - Samedi 14h/19h et dimanche 9h/17h. Un souffle, un enseignement du Maître, une méditation, un échange, ainsi de suite. 2 ou 3 thèmes par rencontre.

*Les enseignements d'icchanâth s'étalent sur trois rencontres indépendantes. Quatre thèmes sont abordés par rencontre. Le week-end se déroule de la façon suivante: un souffle, un enseignement du Maître, une méditation, un échange et un nidrâ pour se relier dans un entre deux après tout ça. Ainsi de suite quatre fois.*

## Stage Pâques : 3 jours en avril à Puyricard (Aix-en-Provence)

Samedi 11 avril 10h30 à lundi 13 avril 17h : «drishti thérapeutiques (techniques oculaires), prévention et soins. Méthode et applications pour la santé».

*Les techniques oculaires thérapeutiques (cikitsa drishti) sont un élément important et à part entière du yoga thérapeutique (Cikitsa yoga). Parfois ces techniques peuvent se suffire à elle même pour assurer prévention ou soin de certaines problématiques. Leur spectre d'efficacité est assez large pour agir efficacement sur le feu, le manque de feu et l'inflammation. elles se combinent efficacement avec les pratiques classiques. Nous trouvons ainsi la possibilité d'agir avec cikitsa drishti sur les problèmes physiologiques suivants: oculaires, endocriniens, digestifs, ORL, cardiaques, respiratoires.*

*Sur le plan psycho/mental: mémoire, stress, obsessions, angoisses, sommeil.*

*Ces techniques participent à l'équilibre du terrain physiologique et à la stabilité émotionnelle.*

## Stage ascension : 3 jours en mai à Puyricard (Aix-en-Provence)

Jeudi 21 à 14h au dimanche 24 à 12h « Saveurs d'instant, instants de saveurs. Ça et là des touches de conscience et d'envie... visions tantriques de l'ici et maintenant. Les savoirs-faire du nâtha-yoga »

*Yoga et bhoga (unité et jouissance). Souffles, saveurs et conscience (instants) sont indissociables, même si parfois on l'oublie. Peut-on éprouver une saveur sans le souffle et la présence à l'instant? Cet instant est une faille dans la vie ordinaire dans laquelle s'engouffrent énergie et conscience. De failles en failles les empreintes s'installent, changent nos comportements et offrent une facilité d'émerveillement renouvelée. Souffles, nidrâ, rêves, méditation, verticalité, syncopes spirituelles et silence seront notre véhicule.*

## Week-ends indépendants - Puyricard (Aix-en-Provence)

☐ Mutation de la posture en mudrâ : méthode, objectifs, effets - 11/12 janvier.

*La posture s'adresse d'abord au corps et à ses constituants. Les mudrâ d'abord à l'énergie.*

*Les grandes postures sont souvent immobiles, les mudrâ sont souvent en mouvement. C'est ce passage, ce mélange qui va permettre aux énergies de pénétrer et de stimuler les organes. Muter une posture en mudrâ revient à décupler sa puissance à dynamise, sensibiliser l'ensemble du corps physique et du corps énergétique ainsi que le lien entre eux. C'est une méthodologie de terrain, d'homéostasie et une pratique de création personnelle.*

☐ Méditations sur le souffle et sur le son dans le cakra du cœur. Accès en douceur et en lumière à cet espace - Instants de bonheur et de légèreté en perspective - 15/16 février.

*L'ouverture du cœur est une réalité spirituelle, finalement quelles que soient les traditions. Le tantrisme y voit un espace mystique et jouissif dans lequel le plaisir donné par les sens et la lumière de la conscience se conjuguent pour ouvrir l'espace du cœur. Souffles, sons et poésies mystiques ouvrent et éclairent l'espace du cœur en douceur et en saveurs. Nous utiliserons ces trois éléments conjugués dans des pratiques légères et profondes.*

□ **Nyasa thérapeutiques (massages énergétiques) sur le corps physique, énergétique et mental - Stimulations et soins - Méthode, protocole et applications - 14/15 novembre.**

*Les nyasa thérapeutiques, au même titre que les drishti thérapeutiques, sont des éléments clés du yoga thérapeutique. Ces massages purement énergétiques sur les plans organiques, fonctionnels et ostéoarticulaires stimulent la structure physiologique en touchant le cœur des processus: l'énergie. Ils sont un argument supplémentaire pour le soin personnel qui se combine efficacement avec d'autres techniques comme les souffles ou le nidrâ. Ils sont également facilement utilisables pour aider les autres. Nous explorerons ces deux aspects dans des pratiques sur soi ou à deux.*

□ **Drishti du feu (techniques oculaires). Activer les braises internes pour stabiliser l'énergie - 28/29 novembre.**

*Les drishti du feu sont en relation directe avec la kundalini, le feu interne, élément essentiel de la pratique énergétique du yoga. En attisant les 5 feux, ils installent puissance, stabilité et verticalité de l'énergie dédiée à la voie spirituelle. Leur objectif est différent des drishti thérapeutiques, ils ne visent pas un soin ou un mieux être. Ils ciblent l'augmentation de la puissance vitale et une vraie stabilité intérieure (énergie/émotion) indispensable pour le chemin spirituel, en quelque sorte la génération du «carburant énergétique» apte à la traversée.*

## **Stages résidentiels de 5 jours dans le Beaujolais**

□ **Samedi 18 avril à 14h au mercredi 22 à 12h**

«Enseignements et pratiques associés autour de la non-dualité... visions tantriques de l'unité. Les savoirs-faire du nâtha-yoga».

**Accessibilité :** connaître l'assise et la méditation.

*«L'exercice» conjugué de la non-dualité et de l'instant présent ouvre des espaces de saveurs, de plénitude et de santhosa (contentement). Pour le tantrisme il s'agit d'une non-dualité d'abondance et de saveurs dans laquelle la notion de jouissance corps/énergie/conscience est au centre de la pratique et de l'expérience. Souffles, méditations, nidrâ, extraits de textes du shivaïsme... et quelques postures pour le confort.*

□ **Vendredi 24 Juillet à 14h au mardi 28 à 12h**

«Karma et liberté. Comment identifier les karma personnels et quelques clés pour les désactiver par le souffle, le yoga-nidra et la médiation... visions tantriques des karma négatifs et de la méthode pour s'en libérer, un chemin pour une vie plus facile».

**Accessibilité :** connaître l'assise, la respiration et la méditation.

*Le karma est une programmation individuelle et collective qui détermine les événements, les comportements et les hérédités qui composent le chemin de vie de chacun. L'individu n'est pas conditionné karmiquement uniquement parce qu'il le concerne mais aussi par ce qui concerne la collectivité humaine. Par exemple le réchauffement climatique, qui est un karma collectif, impacte chacun d'entre nous. C'est ce qu'on appelle en langage populaire le destin. La notion centrale du karma est celle de la cause et de l'effet qui implique la rétribution de nos actes dans cette vie ou dans la (les) suivante. Ainsi, dans la vision populaire du karma, que l'on trouve dans l'hindouisme ou le bouddhisme, lorsqu'on fait du bien on va améliorer son karma, si on fait du mal on va l'aggraver. Ceci est fonction de la morale religieuse ou sociale qui sert de référence. Le tantrisme n'est pas exactement aligné sur cette interprétation du karma. Il la module en y ajoutant deux variables de taille, la notion d'aléatoire et de variabilité de la morale qui évalue ce qui est bien ou mal. La notion d'aléatoire part du principe qu'une même cause peut produire plusieurs effets et que nous pouvons choisir si nous sommes conscients et si nous avons l'énergie nécessaire. C'est là un aspect de notre liberté. La notion de variabilité de la morale implique que ce n'est pas la morale religieuse ou sociale mais que c'est l'éthique spirituelle, essentiellement basée sur le principe de la non-violence (ahimsa) qui sert de «grille de décodage». Ceci annule la notion de bons ou mauvais points telle que conçue dans la croyance populaire. C'est un autre aspect de notre liberté car elle n'est pas basée sur une morale qui fluctue au cours des siècles, selon les religions ou les valeurs sociales. La non violence est au-delà de ça, elle est universelle. De plus ces croyances populaires influencent nos pensées, nos énergies et nous privent de notre discrimination donc de notre liberté. Voilà autour de quoi nous allons réfléchir et pratiquer durant ces quelques jours avec des prânâyâma, du nidra, du svapna-yoga (yoga du rêve), de la méditation et quelques postures pour le confort de l'instant.*

## ☐ **Vendredi 7 Août à 14h au mardi 11 à 12h**

*«Un peu plus d'énergie, un peu plus de recul, un peu plus de concentration, un peu plus de légèreté pour plus de saveurs et de bien-être au quotidien. La méthode facile et plaisante du nâtha-yoga... visions tantrique de l'harmonie, de la force et de la liberté intérieure».*

**Accessibilité** : avoir déjà fait du yoga.

*Le bonheur n'a pas de recette type... mais au moins sent-on qu'il est en relation avec la saveur. Une vie pleine de saveur est une vie heureuse. La saveur est quelque chose d'essentiellement personnel, au même titre que la beauté ou toutes autres choses qui font entrer la conscience et l'énergie dans leur appréciation.*

*Le bonheur dépend aussi de la stabilité intérieure de nos énergies et de nos émotions dont dépendent à leur tour les événements que nous rencontrons et notre façon de les gérer, de les traverser. C'est là que s'exerce notre choix, notre liberté. Si on sait installer en soi une énergie stable, le recul du spectateur, si on sait être moins éparpillé grâce à une culture de la concentration cela évite les oscillations, les jugements et les commentaires inquiets dus aux affres de la vie. Et forcément cette stabilité rend tout plus facile, plus léger et plus savoureux. Les propositions du nâtha-yoga sont assez simples et s'articulent en associant ces axes aux postures, aux respirations, aux techniques oculaires, au nidrâ et la méditation.*

*Une pratique personnelle régulière et accessible, savoureuse et légère, imprime au fur et à mesure dans la vie saveurs et bien-être au quotidien. Elle donne de la force, de l'harmonie et comme un sentiment de liberté intérieure face à ce qui nous arrive. Nous pratiquerons autour des techniques qui répondent le mieux à cette attente et déterminerons une façon de faire sympathique.*

---

Chaque week-end et chaque stage sont enregistrés. Vous récupérez ces enregistrements par téléchargement. Ceci permet de réécouter tout ou partie des enseignements et de garder vivantes les ambiances et les ressentis éprouvés.

---