



# Enseignements traditionnels du Nâtha-Yoga

Cycles courts - Cycles longs  
et stages en présentiel et sur Zoom

## **Programme 2023**

Enseignements Christian Tikhomiroff

Ces enseignements sont jumelés avec ZOOM

Vous pouvez donc y participer soit en présentiel

soit en direct par Zoom, soit en replay

### **CENTRE DE FORMATION DU NATHA-YOGA**

Domaine de Pont Royal - Rue du Campanile  
13370 Mallemort

[contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr](mailto: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 sur 9 mois

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.

**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

# Formation courte en Natha-Yoga

5 week-ends sur 9 mois  
Uniquement à Pont Royal

Cette formation est proposée tous les ans

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 ).

**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

# Formation courte en Yoga-nidra

5 week-ends sur 9 mois  
Uniquement à Pont Royal

Cette formation est proposée tous les ans

Enseignements Sandrine Cilia et Christian Tikhomirow

## 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.

**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

# Cycle sur les chakra

## selon le Natha-yoga

### À Pont Royal et sur Zoom

6 week-ends sur 12 mois

Cette formation est proposée tous les ans

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 appuierons 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.

#### Niveau requis

Connaître déjà à minima le yoga

**Rencontre 1** – 28/29 janvier 2023 : Svayambu, kundalini, kanda/nâdî, 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 (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

# Les vendredis du Nâtha-Yoga Présentiel et Zoom

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

## 3 Cycles

Prânayâma - Posture - Concentration

Cycles de 10 rencontres sur 9 mois

**Chaque vendredi peut-être suivi indépendamment**

Enseignements Christian Tikhomirow

Formations courtes de 10 rencontres à Pont Royal et sur Zoom 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 décalé par rapport aux multiples yoga contemporains qui fleurissent çà 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

# Cycle court prânâyâma présentiel et Zoom

La respiration selon le Natha-yoga

Cycle de 10 rencontres sur 9 mois

Cette formation est proposée tous les ans

**Chaque vendredi peut-être suivi indépendamment**

Enseignements Christian Tikhomirow

## Organisation d'une journée

Un prânâyâma et ses principales variantes sont abordés 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.

## Niveau requis

Connaître déjà à minima le prânâyâma

## 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

Kapalabhati

### 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 (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

# Cycle court Asana présentiel et Zoom

Les postures selon le Natha-yoga

Cycle de 10 rencontres sur 9 mois

Cette formation est proposée tous les ans

**Chaque vendredi peut-être suivi indépendamment**

Enseignements Christian Tikhomirow

## Organisation d'une journée

Les postures et leurs principales variantes. Pour chaque posture nous aborderons les effets physiologiques/thérapeutiques, énergétiques et mentaux. Nous détaillerons 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 aborderons 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 ferons qu'une ou deux postures par vendredi, avec leurs variantes. Nous serons assez attentifs pour que chacun participe sans tension.

## Niveau requis

Connaître déjà à minima le yoga

### 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 guirlande 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, inversés, fléchis Utthitatrikonâsana - Posture de la tortue Kurmâsana

# Cycle court Dharana présentiel et Zoom

La concentration selon le Natha-yoga

Cycle de 10 rencontres sur 9 mois

Cette formation est proposée tous les ans

**Chaque vendredi peut-être suivi indépendamment**

Enseignements Christian Tikhomirow

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».

## Niveau requis

Connaître déjà à minima le yoga

### 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 (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

# Deux Formations longues 3 ans pour élèves avancés

En présentiel à Pont Royal  
**et** sur Zoom

Enseignements Christian Tikhomiroff

## Présentation

Deux formations pour des élèves avancés qui ont déjà fait une formation de professeur ou qui ont ce niveau.

Ces formations se font en 12 week-ends répartis sur 3 ans ce qui permet de prendre son temps et de les inclure dans une pratique personnelle quotidienne. Ces deux thèmes permettent d'enrichir, d'étoffer la pratique personnelle en ouvrant également quelques pistes pour l'enseignement.

Elles font référence aux enseignements de la lignée de Varanasi, d'Ichchanâth.

Le première est Nada/Jyotir le cycle sons et lumière dans le Nâtha-Yoga.

La deuxième est Nidra/méditation, une façon de faire largement utilisée depuis si longtemps, exprimé dans le Vijnana Bhairava Tantra il y a plus de deux mille 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

# Cycle sons et lumières

## Nada/Jyotir selon le Natha-yoga À Pont Royal et sur Zoom

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

Enseignements Christian Tikhomirow

Lumières et sons - et les vibrations qui les relie - sont au centre de toutes les pratiques vibratoires 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) Sons 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) Rasabhramari (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) Jyotirnathamudra (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/Skakti se déploie dans les cœurs des roues divines, les linga. Alors l'orchestre de la création potentielle et phénoménale libère sa 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 mâtrika.*

La pensée est le domaine du sommeil mystique dans lequel l'indicible conscience est en union avec icchâ».

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

### **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 sadhana, 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.

**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

# Cycle Nidrâ et méditation selon le Natha-yoga À Pont Royal et sur Zoom

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

Enseignements Christian Tikhomirow

Yoga-nidra et méditation sont les deux faces de la même unité. Dans le Shivaïsme Nâtha ce sont deux façons distinctes et en même temps identiques d'aborder et de pénétrer des états de conscience élevés. Yoga-nidra utilise les espaces et les rythmes du sommeil tandis que la méditation ceux de l'extrême présence dans l'instant. Autour de mêmes thèmes ce sont deux façons complémentaires de «voyager» dans les quatre premiers états de la pensée avec pour but, pour espoir, pour désir (choisissez le terme que vous voulez) de connaître le cinquième, même si ce n'est que de façon fugace, celle de l'instant. Déjà le Vijnana Bhairava Tantra faisait des propositions dans ce sens il y a plus de 2000 ans. Nous allons prendre dans ce cycle 12 thèmes majeurs de la lignée Nâtha de Varanasi, celle de Icchanâth. Nous explorerons ces thèmes d'abord en nidra puis en méditation, enfin nous passerons de l'un à l'autre en essayant de vivre un fil de conscience permanent, un état de continuité. C'est une façon de dormir éveillé dans les bras de la déesse Nidrâ ou de rêver et créer son monde dans les bras de la déesse Maya.

## Première année 2023

**Rencontre 1/12** - 21/22 Janvier 2023.

**Thème** : Les panchalingam, rencontres avec les composants de la Nature, de l'Energie et de l'Esprit.

**Rencontre 2/12** - 8/9 Avril 2023

**Thème** : Enseignements de Shiva à Shakti et de Shakti à Shiva, au cœur des enseignements mythiques et symboliques.

**Rencontre 3/12** - 8/9 Juillet 2023

**Thème** : Karma et samsara. La tragédie (dans le sens grec du terme) : l'auteur, le staff et le théâtre.

**Rencontre 4/12** - 14/15 Octobre 2023

**Thèmes** : Roues et géographie intérieure. Les roues d'énergie comme « machines » à faire fonctionner l'humain.

## Deuxième année 2024

**Rencontre 5/12** – dates à venir en 2024

**Thème :** Le souffle - Du svayambhu au sahasrara, du non manifesté au non manifesté. Déploiement des espaces des souhaits, rêver et méditer dans ces espaces.

**Rencontre 6/12** - dates à venir en 2024

**Thème :** Le cœur, l'espace et les sens - La roue du cœur (le vyoman, la roue à 12 rayons, dedans celle à 8 avec les détails, dedans un espace qui va profond, au bout le linga doré, derrière la grotte et la flamme immobile. Au fond du fond un passage, là le son non frappé (anahata), ici est la rencontre « divine » avec le soi et le sens profond de la vie.

**Rencontre 7/12** - dates à venir en 2024

**Thème :** Les adhara, fils de lumières et les espaces de voyages entre les trois corps  
Points de passage et poupées russes.

**Rencontre 8/12** - dates à venir en 2024

**Thème :** Le karma - Faites vos jeux. Les jeux sont faits. Voyage avant et après la vie. L'instant présent pour relancer les dè, si besoin est. Svatantrya, liberté et autonomie.

## Troisième année 2025

**Rencontre 9/12** – dates à venir en 2025

**Thème :** L'incarnation – Puzzle et ses différents éléments. Le corps énergétique en somme !

1 - Le bindu (se sentir shiva/shakti, se sentir double) dans le vide/espace.

2 - Dans le vide/espace voir arriver de différentes destinations.

3 - L'agglutination : quelques temps avant la naissance

4 - L'incarnation.

5 - L'être incarné.

6 - La naissance.

7 - Le déroulement: de la vie bien sûr.

8 - Le départ: la mort et après bien sûr.

**Rencontre 10/12** – dates à venir en 2025

**Thème :** Le cadavre - Sublime et dérisoire. Et si complexe dans ses 5 composants/tendances:

1) Le corps: la peau, les os, ce qui remplit.

2) La kundalini: le cobra, le feu, les souffles, le Soi.

3) Le mental: le lac, les pensées, l'ego.

4) Le temps: passé, présent, futur.

5) L'espace: sonore, tactile, visuel.

**Rencontre 11/12** – dates à venir en 2025

**Thème :** Microcosme/macrocosme - Analogie corps/univers. L'univers dans le corps.

Le corps, les 5 sens, les 5 organes de connaissance, les 5 organes d'action, manas, ahamkara, buddhi, Shakti, Shiva, le cœur comme lieu de passage entre les deux mondes.

**Rencontre 12/12** – dates à venir en 2025

**Thème :** les routes invisibles et la cartographie inutile - Vide et plein. Vides et pleins. Le cœur, croisée des chemins des routes invisibles.

# Week-ends et Stages annuels

À Pont Royal **et** sur Zoom

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 2022 / 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

## Formations courtes

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

Formation Chakra: Le week-end en présentiel : 220€ / Le week-end sur Zoom : 160€

## Les vendredis du Nâtha-Yoga

110 € le vendredi en présentiel / 80 € le vendredi sur Zoom

## Formations longues

220 € le week-end en présentiel / 160 € le week-end sur Zoom

Horaires : samedi 14h/Dimanche 17h

## Week-ends et stages annuels

220 € le week-end en présentiel / 160 € sur Zoom

Stage 3 jours à Pont Royal: 300 € / 240 € sur Zoom

Stage 4 jours à Pont Royal: 400 € / 320 € sur Zoom

Stage 5 jours à Pont Royal: 500€ / 400 € sur Zoom

## Enseignements sur Zoom ou enregistrements vidéo (replay)

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

## QUELQUES POSSIBILITES D'HEBERGEMENTS

HOTELS de PONT ROYAL

- La Bastide de Pont Royal Tel 04 90 58 20 56

- Le Moulin de Vernègues Tel 04 89 51 65 27

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

CHAMBRES D'HOTES

- chambres-hotes.fr

- Airbnb.fr

- tourisme-mallemortdeprovence.com

- www.charleval-en-provence.org (Rubrique loisir et culture)

- vernègues.fr (Rubrique séjourner à Vernègues)

Quelques partages des participants aux stages

- Carpes et Grenouilles chez Jean-Yves

- Le Mas des Apies à Vernègues Brigitte Tel 06 03 17 47 39

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).

# Réservations 2023

Veillez cocher et joindre la feuille d'inscription ci-après

## Formations courtes

- Formation courte 9 mois Nâtha-yoga  Présentiel
- Formation courte 9 mois Yoga-nidra  Présentiel
- Formation courte chakra 10 mois  Présentiel  Zoom

## Les vendredis du Nâtha-Yoga

- Les Vendredis du Natha-yoga : Asana  Présentiel  Zoom
- Les Vendredis du Natha-yoga : Pranayama  Présentiel  Zoom
- Les Vendredis du Natha-yoga : Concentration  Présentiel  Zoom

## Formations longues

- Formation longue 3 ans Sons et Lumières  Présentiel  Zoom
- Formation longue 3 ans Nidra et Méditation  Présentiel  Zoom

## Week-ends et stages pour les élèves en formation

- Week-end 18/19 Février 2023  Présentiel  Zoom
- Week-end 21/22 Octobre 2023  Présentiel  Zoom
- Stage approfondissement: 25 au 29 Juillet 2023  Présentiel  Zoom

## Stages annuels à thème

- 16/17/18/19/20/21 Juillet 2023 - 5 jours  Présentiel  Zoom
- 13/14/15/16/17/18 août 2023 - 5 jours  Présentiel  Zoom
- 30 Octobre au 4 Novembre 2023 - 5 jours  Présentiel  Zoom

## 4 sites à consulter sur le Natha-Yoga

- 1 - L'ancêtre : [www.natha-yoga.com](http://www.natha-yoga.com) articles, vidéos, photos, enregistrements audios
- 2 - Pour les cours journaliers et les formations courtes en présentiel : [www.yoga-provence.fr](http://www.yoga-provence.fr)
- 3 - Pour les formations en ligne, les formations longues en présentiel et les formations sur Zoom : [www.natha-yoga.fr](http://www.natha-yoga.fr)
- 4 - Pour les applications thérapeutiques du Natha-Yoga : [www.yoga-solutions-sante.com](http://www.yoga-solutions-sante.com)

# 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](http://www.yoga-provence.fr) ou [www.natha-yoga.fr](http://www.natha-yoga.fr)

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

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

\_\_\_\_\_

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

Votre expérience du yoga : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

**A quel stage voulez-vous vous inscrire?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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](mailto:contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr)

Sandrine 06 61 74 47 81 ou Marguerite 04 42 66 03 97