



Enseignements traditionnels du Nâtha-Yoga

Cycles longs - Stages - Week-ends - Pavaka - Rituel

Présentiel/Zoom/Replay

Programme 2024

Enseignements Christian Tikhomirow

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 NÂTHA-YOGA

Dirigé par Sandrine Cilia et Christian Tikhomirow

Domaine de Pont Royal - Rue du Campanile
13370 Mallemort

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

Sandrine 06 61 74 47 81 - Élixa 04 42 66 03 97 - Christian 06 98 13 14 47

Pavaka, Week-ends et Stages annuels

Présentiel à Pont Royal, ou sur Zoom ou Replay

Enseignements Christian Tikhomirow

**L'ensemble de 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

3 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/svadisthana, manipura et vishudha sont les champs d'expérience pour le feu du désir, muladhara/svadisthana, anahata et Talu pour le feu du souffle, muladhara/svadisthana, 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.

3 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.

Svadisthana/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'ego 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 sahasrara (1000 pétales).

Accessibilité : Bien connaître yoga.

2 week-ends et 1 stage correctifs

Week-end : **2/3 mars 2024**

Week-end : **24/24 Novembre 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.

3 stages d'été

1 - Stage correctif : Stage 4 jours: **11/15 Juillet 2024**

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 Vârânâsi. 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 (shivaïsme) 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 mantras, 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.

Dates 2024 des formations longues en cours

Présentiel/Zoom/Replay

Cycle Nidrâ/Méditation

Rencontre 5 : 6/7 janvier – Rencontre 6 : 6/7 Avril - Rencontre 7 : 29/30 juin – Rencontre 8 : 28/29 septembre – Rencontre 9 : 21/22 Décembre

Cycle son et lumière : Nada/jyotir

Rencontre 5 : 24/25 Février – Rencontre 6 : 4/5 Mai - Rencontre 7 : 3/4 Août – Rencontre 8 : 26/27 Octobre

3 rencontres Pāvaka-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**

Dates 2024 : Dimanche **26 Mai** – 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, pāvaka 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 pāvaka?

En sanskrit le terme "pāvaka" signifie "braises". Le pāvaka 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 pāvaka classique ont 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 pavâka se déroulent le dimanche de 12h à 20 h **uniquement en présentiel et sur réservation.**

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

Grand rituel de lien à la lignée des Nâth de Varanasi en 2024/2025 (Vamsha Santi)

Dates week-ends : 16/17 novembre 2024 – 11/12 Janvier 2025 – 15/16 Mars 2025 – 10/11 mai 2025.

Rituel : 10 au 15 Juillet 2025 à Lacenas dans le Beaujolais. C'est la pleine lune ☺

Voyages et liens (au cœur de la gupta) dans les enseignements des trois derniers Maîtres accessibles de la lignée (vamsha) de Varanasi (en commençant par le plus récent): Icchanâth – Ganganâth – Mayanâth. Mayanâth (une femme) est devenue Maître de la lignée en +/- 1900, Ganganâth en +/- 1935 et icchanâth en +/- 1960.

Depuis l'origine de la Kula, du Maître au disciple devenu à son tour lui-même Maître, les enseignements mystiques initiaux ont perduré, toujours identiques et toujours différents prenant des teintes et des résonances singulières comme une même musique jouée sur le même instrument par des artistes différents. La force d'une lignée est de donner un accès hors du temps et de l'espace pour se relier à cette éternité, possibilité que commence à démontrer la physique quantique.

4 week-ends préparatoires et le rituel lui-même de 5 jours **uniquement en présentiel.** Les quatre week-ends préparatoires et le rituel sont liés. Impossible de participer au rituel si on n'a pas fait intégralement les quatre week-ends de préparation. Pas de dérogation.

Modalités d'inscription

Directement par téléphone (06 98 13 14 47) auprès de Christian pour déterminer la possibilité ou non de participer au rituel. *Vamsha Shanti* est accessible aux élèves ayant fait au moins une formation ou ayant le niveau, donc pas accessibles aux débutants.

Accessibilité : après accord.

Participations 2024

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

Week-ends, stages annuels, pavaka, cycles longs

La journée (pavaka) : 120 € présentiel
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

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

Ces enseignements sont enregistrés en audio et vidéo

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

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

Nom/Prénom: _____ Date de naissance: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____ Mail: _____

Votre expérience du yoga : _____

Contre-indications au Yoga : _____

Date: _____

Signature: _____

Cochez vos réservations 2024

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

- Les feux de la kundalini - N° 1 le feu du désir - Week-end 27/28 Janvier 2024 | P Z R
- Les feux de la kundalini - N° 2 le feu du souffle - Week-end 8/9 juin 2024 | P Z R
- Les feux de la kundalini - 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
- Les lunes de la kundalini - N°2 la lune du souffle - Week-end 7/8 septembre 2024 | P Z R
- Les lunes de la kundalini - N°3 la lune de la verticalité - Week-end 7/8 décembre 2024 | P Z R

- 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

- Panchânga marga : la quintuple voie - 5 jours 21/26 juillet 2024 | P Z R
- Confection rituelle du Shri Yantra - 5 jours 8/13 Août 2024 | P Z R

- Pavaka Dimanche 26 Mai
- Pavaka Dimanche 15 septembre
- Pavaka Dimanche 24 Novembre

À 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

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