



# 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

# Participations 2024

Renseignements/Réservations par téléphone

Sandrine 06 61 74 47 81

Mathilde 04 42 66 03 97

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

La journée : 120 € présentiel - 80 € 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

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](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)