



Enseignements traditionnels du Nâtha-Yoga

## Les Vendredis du Nâtha-yoga

En présentiel à Pont Royal, sur Zoom et en replay

### **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

# Les vendredis du Nâtha-Yoga

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

Présentiel à Pont Royal, ou sur Zoom ou replay

## 3 Cycles

Prânayâma - Posture - Concentration/Méditation

Cycles 10 rencontres sur 9 mois proposés tous les ans

### Chaque vendredi peut-être suivi indépendamment

#### 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

### 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 ça 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

# Les Vendredis du Prânâyâma

La respiration selon le Natha-yoga

Présentiel à Pont Royal, ou sur Zoom ou replay

Cycle 10 rencontres sur 9 mois proposé 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

Kapalabathi

### 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

# Les Vendredis de l'Asana

## Les postures selon le Natha-yoga

Présentiel à Pont Royal, ou sur Zoom ou replay

Cycle 10 rencontres sur 9 mois proposé 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

# Les Vendredis concentration/méditation

## Selon le Natha-yoga

Présentiel à Pont Royal, ou sur Zoom ou replay

Cycle 10 rencontres sur 9 mois proposé 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.

# Week-ends et Stages annuels

Présentiel à Pont Royal, ou sur Zoom ou replay

Enseignements Christian Tikhomiroff

## 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 2023

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

## Formations courtes 9 mois

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

## Les vendredis du Nâtha-Yoga

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

## Week-ends, stages annuels, cycle chakra, cycles longs

220 € le week-end en présentiel / 160 € sur Zoom et replay  
Stage 3 jours à Pont Royal: 300 € / 240 € sur Zoom et replay  
Stage 4 jours à Pont Royal: 400 € / 320 € sur Zoom et replay  
Stage 5 jours à Pont Royal: 500€ / 400 € sur Zoom et replay

## QUELQUES POSSIBILITES D'HEBERGEMENTS

Veillez contacter Sandrine:  
contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr - 06 61 74 47 81

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 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)

# Réservations 2023

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.

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 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Précisez votre inscription (surtout pour les vendred) ?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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