



Enseignements traditionnels du Nâtha-Yoga

Inscriptions 2025 aux activités
proposées par Sandrine

Présentiel et Zoom

CENTRE DE FORMATIONS DE NÂTHA-YOGA

Sandrine Cilia et Christian Tikhomirow

501 rue de la Roubine - Cazan
13116 Vernègues

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

Sandrine 06 61 74 47 81 - Mathilde 06 49 93 61 83 - Christian 06 98 13 14 47

Calendrier 2025

Présentiel (P) - Zoom (Z)

- ☐ **Samedi 25 Janvier** - Nidra sur les désirs : Le plaisir d'accueillir sans filtre nos désirs dans un état profondément détendu - Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **Samedi 15 Mars** - Les saisons n° 1 : le printemps, maintenir un équilibre physique, énergétique et mental - pratiques de printemps- Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **Samedi 29 Mars** - Nidra sur les désirs profonds du cœur. A la découverte de l'arbre aux souhaits. Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **17 Mai** : Nidra « Neti Neti », ce que je suis, méthode d'introspection multimillénaire des yogis - Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **Samedi 14 juin** - Les saisons n° 2 : l'été, maintenir un équilibre physique, énergétique et mental – pratiques d'été – Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **Stage de 3 jours du 26 au 28 Juillet (10h/17h)**
Les granthi ou la rencontre avec les trois espaces du destin humain - Trois nœuds à découvrir en soi pour comprendre le sens de la vie, et les enjeux de la liberté personnelle.
Le nœud de l'animalité, le nœud de l'ego/illusion et celui de la raison/mental | P ☐ Z ☐
- ☐ **Samedi 20 Septembre** - Les saisons n° 3 : l'automne, maintenir un équilibre physique, énergétique et mental – pratiques d'automne – Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **11 Octobre** - Nidra sur le silence intérieur « Antar muna », Le passage de « ce que je suis » à « je suis ». Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **22 Novembre** - Les saisons n° 4 : l'hiver, maintenir un équilibre physique, énergétique et mental – pratiques d'hiver – Avec Sandrine | P ☐ Z ☐
- ☐ **Samedi 6 Décembre** - Nidra autour de la thérapeutique : Scénarios thérapeutiques de guérison. Avec Sandrine | P ☐ Z ☐

Horaires

Journées : de 10h à 17h

Participations

La journée en présentiel et Zoom : 90 €

Le stage de 3 jours : 270€

Inscriptions 2025 enseignements Sandrine

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

Renseignements/Réservations par téléphone

Sandrine 06 61 74 47 81 ou Mathilde 06 49 93 67 83

Nom/Prénom: _____ Date de naissance: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____ Mail: _____

Votre expérience du yoga : _____

Contre-indications au Yoga : _____

Date: _____

Signature:

J'autorise le centre de Nâtha Yoga à prendre des photos et des vidéos des enseignements et de les partager entre les participants.

Si vous voulez recevoir les vidéos d'un enseignement, l'acceptation de l'enregistrement de cet enseignement implique de votre part l'engagement d'un usage **uniquement personnel**
Merci pour ce respect mutuel !!!

QUELQUES POSSIBILITES D'HEBERGEMENTS AUX ALENTOURS

Consultez le site des Gites de France pour une location juste à coté du Centre de Yoga
(copiez le lien ci dessous et collez-le dans votre navigateur)
https://www.gites-de-france-bouches-du-rhone.com/recherche/locations-vacances-vernegues,insee-13115.html?page=1&instance=env13a&insee=13115&distcomm=5&nbp_min=2&04.90.85.45.00

LE MAS DES APIES À VERNÈGUES BRIGITTE 06 03 17 47 39
UN PETIT COIN DE PARADIS À VERNÈGUES 04 58 23 02 70
LE PETIT MAS DES LAVANDINS À VERNÈGUES
MAISON LES COSTES À VERNÈGUES 06 37 53 66 75
LES BALCONS D'AZUR À VERNÈGUES 06 21 82 28 54
LA PICHOUNINE À VERNÈGUES 04 58 23 02 70
LA CHERERAIE À VERNÈGUES 07 85 04 49 71
MARYSE LOGEMENT CHEZ L'HABITANT À ALLEINS 06 30 40 07 77
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
DOMINIQUE ET MARIE DOMAINE DE PONT ROYAL 06 70 63 71 59
CARPES ET GRENOUILLES CHEZ JEAN-YVES MALLEMORT 06 17 56 47 21
BÉATRICE PACHA 06 85 39 52 32
RESIDENCES MAEVA
DU GOLF DE PONT ROYAL - CONTACT VÉRONIQUE 06 45 79 00 09

POSSIBILITÉ DE RÉSERVER UN MATELAS DANS LA SALLE
(NOMBRE DE PLACES LIMITÉ) : 10€ LA NUIT

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, les formations sur Zoom et les stages : www.natha-yoga.fr
- 4 - Pour les applications thérapeutiques du Nâtha-Yoga : www.yoga-solutions-sante.com