



# Enseignements traditionnels du Nâtha-Yoga

Journées - Stages - Week-ends - Pavaka  
Cycles longs - Pratiques de nuit

Présentiel et Zoom

## Programme 2025

Enseignements Christian Tikhomiroff - Sandrine Cilia

Ces enseignements sont jumelés avec ZOOM

Vous pouvez donc y participer soit en Présentiel, soit en direct par Zoom  
soit éventuellement en Replay

**CENTRE DE FORMATIONS DE NÂTHA-YOGA**

Sandrine Cilia et Christian Tikhomiroff

501 rue de la Roubine - Cazan  
13116 Vernègues

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

**11/12 Janvier** - Rencontre préparatoire 2 sur 4 pour le rituel de la lignée - Avec Christian.

**18/19 Janvier** - Cycle long Son et Lumière (Jyotir/Nada) - Rencontre 9 sur 12 - Avec Christian.

**Samedi 25 Janvier** - Nidra sur les désirs : Le plaisir d'accueillir sans filtre nos désirs dans un état profondément détendu - Avec Sandrine.

**1 et 2 Février** - Les Nidrâ du passage - Rencontre 1 sur 3 – Premier passage : constitution du véhicule (souterrain/karma) et Incarnation de Kundalini dans l'embryon avant 3 mois - Avec Christian.

**8 et 9 Février** - Les fiançailles ou l'accès aux noces mystiques, prélude à l'état d'union – Rencontre 1 sur 6 – Kama (le désir) et Yama (la mort) - Avec Christian.

**Samedi 22 (20h)/Dimanche 23 Février (8h)** - Nuit des Mantra et du Prâna, alternance de Mantra et de souffles et de leur fusion dans des pratiques allongées, assises et debouts dans une succession de veille, de rêves et de sommeil – Mantra de Ganesh (rencontre 1 sur 3) - Avec Christian.

**8 et 9 Mars 2025** – Cycle long : Nidra/Méditation – Rencontre 10 sur 12 – Avec Christian.

**Samedi 15 Mars** - Les saisons : Maintenir un équilibre physique, énergétique et mental - pratiques de printemps- Avec Sandrine.

**Dimanche 16 Mars** – Pavaka – Avec Christian

**22 et 23 Mars** - Rencontre préparatoire 3 sur 4 pour le rituel de la lignée – Avec Christian.

**Samedi 29 Mars** - Nidra sur les désirs profonds du cœur. A la découverte de l'arbre aux souhaits.. Avec Sandrine

**5 et 6 Avril** – Cycle long Son et Lumière (Jyotir/Nada) - Rencontre 10 sur 12 - Avec Christian.

**19 et 20 Avril** – Week-end correctif pour élèves en formation à distance - Avec Christian.

**3 et 4 Mai** - Rencontre avec Icchanâth 8 sur 12 - Avec Christian.

**10 et 11 Mai** - Rencontre préparatoire 4 sur 4 pour le rituel de la lignée - Avec Christian.

**17 Mai** : Nidra « Neti Neti », ce que je suis, méthode d'introspection multimillénaire des yogis - Avec Sandrine.

**24 et 25 Mai 2025** – Cycle long Nidra/Méditation – Rencontre 11 sur 12 - Avec Christian.

**7 et 8 Juin** - Les fiançailles ou l'accès aux noces mystiques – Rencontre 2 sur 6 – Lakshmi (l'abondance) et Saraswati (l'extase artistique) - Avec Christian.

**Samedi 14 juin** - Maintenir un équilibre physique, énergétique et mental – pratiques d'été – Avec Sandrine.

**28 et 29 juin 2025** - Les Nidrâ du passage - Rencontre 2 sur 3 - Deuxième passage : la naissance (du premier au dernier souffle), le parcours de la vie - Avec Christian.

**10 au 15 Juillet** – Grand rituel à la lignée 2025 - Avec Christian.

**21 au 25 Juillet** – Stage correctif 4 jours pour élèves en formation à distance – Avec Christian.

**Samedi 2/Dimanche 3 Août (rencontre 2/3) - Nuit des Mantra et du Prâna**, alternance de Mantra et de souffles et de leur fusion dans des pratiques allongées, assises et debouts dans une succession de veilles, de rêves et de sommeils - Mantra de Kali – Avec Christian.

**8 au 13 Août** – 5 jours dans **prânamâya kosha** (corps – gaine/foureau énergétique) et les pratiques du bhuta shuddhi (purification des éléments) pour nettoyer ou purifier l'ensemble de la structure vibratoire et mentale et assurer l'homéostasie durable dans : nadi et chakra, chakra et adhara, pranavayu et guna, la kundalini elle-même dans le svayambhu, enfin son et lumière dans le Kanda – Avec Christian.

**30 et 31 Août** – Cycle long son et Lumière (Jyotir/Nada) Rencontre 11 sur 12 - Avec Christian.

**6 et 7 Septembre 2025** – Cycle long Nidra et méditation – Rencontre 12 sur 12 (fin du cycle) - Avec Christian.

**Samedi 20 Septembre** - Maintenir un équilibre physique, énergétique et mental – pratiques d'automne – Sandrine

**Dimanche 21 Septembre** – Pavaka – Avec Christian.

**27 et 28 Septembre** - Rencontre avec Icchanâth 9 sur 12 - avec Christian.

**4 et 5 Octobre** - Les fiançailles ou l'accès aux noces mystiques – Rencontre 3 sur 6 – Badrakali (la furieuse bienveillante) et Rudra (Le terrible medecin) - Avec Christian.

**11 Octobre** - Nidra sur le silence intérieur « Antar muna », Le passage de « ce que je suis » à « je suis ». Avec Sandrine.

**Samedi 18/Dimanche 19 Octobre (rencontre 3 sur 3)** - Nuit des Mantra et du Prâna, alternance de Mantra et de souffles et de leur fusion dans des pratiques allongées, assises et debouts dans une succession de veille, de rêves et de sommeil – Mantra de Shiva – Avec Christian.

**1 et 2 Novembre 2025** - Les Nidrâ du passage rencontre 3 sur 3 - Troisième passage : la mort (passage de l'autre côté) - Avec Christian.

**8 et 9 Novembre** – Grand Rituel (deuxième rituel 2025/2026) à la lignée des Nâth de Varanasi 2025/2026 - Rencontre préparatoire 1 sur 4 - Avec Christian.

**15 et 16 Novembre** – Week-end correctif pour élèves en formation à distance - Avec Christian.

**29 et 30 Novembre** – Cycle long Son et Lumière (Jyotir/Nada) Rencontre 12/12 (fin du cycle). Avec Christian.

**Samedi 6 Décembre** - Nidra autour de la thérapeutique : Scénarios thérapeutiques de guérison. Avec Sandrine.

**13 et 14 Décembre** - Rencontre avec Icchanâth 10/12 - Avec Christian.

## Détail des enseignements

### **Nuit des Mantra et du Prâna de 20h le samedi à 8h le dimanche - Avec Christian**

Alternance de Mantra et de souffles et de leur fusion dans des pratiques allongées, assises et debouts dans une succession de veille, de rêves et de sommeil

### **Les Nidrâ du passage - Avec Christian.**

Ces Nidrâ concernent trois passages importants de la « vie » de la Kundalini et de tout être humain à travers les étapes de la manifestation de l'énergie créatrice dans l'incarnation présente (Svayambhu):

Premier passage : la constitution du véhicule (avant l'incarnation et ce qui en découle : les différents karma).

Deuxième passage : la naissance (du premier au dernier souffle), le parcours de la vie.

Troisième passage : la mort (passage de l'autre côté).

Yoga-nidrâ offre un accès libre et une vision juste, non embrouillée par l'égo et les pulsions de l'espèce, pour explorer ces différentes facettes de l'aventure humaine et les énergies dans lesquelles se trame le destin de chacun. Dans le déroulement du week-end il y aura 3 séances de grand yoga-nidra (environ 1h30), 3 séances de méditation, et des séquences prânâyâma et de mantra/yantra. Ces trois voyages peuvent aider chacun à mieux comprendre sa vie présente et, peut-être, à intervenir sur son destin.

### **Les fiançailles ou l'accès aux noces mystiques, préludes à l'état d'union - Avec Christian**

Rencontre avec nos énergies intimes symbolisées par les couples de nos divinités. Une quête personnelle, le sens d'une vie, un enseignement intime dans le profane et le sacré, la découverte de l'unité qui lie l'un et l'autre. 6 week-ends (3 en 2025 et 3 en 2026) dans le labyrinthe du monde intérieur composé par le corps, l'énergie, la pensée et l'émotion du cœur forcément en rapport avec les chakra, les nadi, les guna et les vayu et leurs combinaisons. Les couples de nos divinités sont nos guides intérieurs bienveillants pour découvrir nos énergies, nos émotions, nos pensées, nos silences.

Les fiançailles dans lesquelles les futurs époux apprennent à se connaître doivent amener au mariage, à l'état dans lequel les deux personnages du couple deviennent « un », arrêtent les conflits pour trouver l'unité.

Un chemin et des rencontres bienveillantes pour nous initier à qui nous sommes, pour nous faire sentir que ces couples, qui sont nous-mêmes, peuvent nous délivrer un savoir profond sur nous même dans les différentes strates de notre nature unique et multiple. De l'inconscient à l'état méditatif, du trivial au sacré, du quotidien à l'exceptionnel, ces couples sont nos guides initiateurs. Ils sont un autre accès différent pour découvrir nos centres d'énergie (cakra) et leurs fonctionnements au cœur de notre humanité.

Les techniques utilisées sont essentiellement les yantra, les mantra, les prânâyâma, les visualisations, et le nidrâ.

### **Grand rituel de lien à la lignée des Nâtha de Varanasi en 2025/2026 (Vamsha Santi) deuxième cession 2025/2026 - Avec Christian**

**Dates week-ends :** 8/9 novembre 2025 – 11/12 Janvier 2026 – 21/22 Mars 2026 – 9/10 mai 2026.

**Rituel :** 10 au 15 Juillet 2026 à Cazan. C'est la nouvelle 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 ne peut faire intégralement les quatre week-ends de préparation. Pas de dérogation.

### **Les enseignements d'Icchanâth (le Maître de Varanasi) - Avec Christian**

Trois nouvelles rencontres indépendantes en 2025. Ces rencontres sont sur des thèmes différents des rencontres précédentes. Trois ou quatre thèmes sont abordés par rencontre. Le week-end se déroule de la façon suivante: un souffle, un enseignement du Maître, une méditation, un échange et un nidrâ pour se relier dans un entre deux. Ainsi de suite quatre fois. Ces rencontres peuvent être suivies indépendamment.

Accessibilité : Bien connaître yoga.

## **Pavaka Nâtha-Yoga, le yoga des braises**

8 heures de pratique sur les souffles, les mudra, les bandha, les mantra et la méditation en ambiance surchauffée pour produire 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 une 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**.

## **Week-ends et stage correctif et perfectionnement pour les élèves en formation à distance**

Présentiel/Zoom

Week-end : **19/20 Avril 2025** - Week-end : **15/16 Novembre 2025**

Stage 4 jours: **21/25 Juillet 2025**

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.

## **Stage annuel**

8 au 13 Août – **5 jours dans prânâmâya kosha** (corps – gaine/foureau énergétique) et les pratiques du bhuta shuddhi (purification des éléments) pour nettoyer ou purifier l'ensemble de la structure vibratoire et mentale et assurer l'homéostasie durable dans : nadi et chakra, chakra et adhara, pranavayu et guna, la kundalini elle-même dans le svayambhu, enfin son et lumière dans le Kanda – Avec Christian.

## **Cours hebdomadaires présentiel et Zoom**

Nous proposons des cours hebdomadaires au centre de Yoga et sur Zoom.

Pour les horaires et le lien veuillez consulter soit [www.yoga-provence.fr](http://www.yoga-provence.fr) soit [www.natha-yoga.fr](http://www.natha-yoga.fr)