



Programme 2022 week-ends et stages

Christian Tikhomiroff

Enseignements du shivaïsme nâtha (nâtha-yoga)

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

Trois lieux pour ce programme :

Centre de Yoga de Pont Royal (13370)

Lacenas (dans le Beaujolais)

Zoom

Enseignements à Pont Royal

Ces enseignements sont jumelés avec ZOOM

Vous pouvez donc y participer soit en présentiel, soit par Zoom

CENTRE DE YOGA DE PONT ROYAL
Rue du Campanile
Domaine de Pont Royal
13370 Mallemort

☐ **8/9 Janvier 2022 : L'expérience du passeur**, le cœur et la shambavî (état de bonheur).

Le passeur c'est nos énergies spirituelles qui guident sur le chemin de Soi, nous indiquant les équilibres et les contentements à choisir pour être heureux. C'est l'un de nos personnages bienveillants que l'on peut comparer à ce qu'on appelle parfois le maître intérieur. Il est dans le cœur et va en haut dans la lumière.

Souffle, mantra et murcchita (syncope lumineuse de l'état de veille)

Accessibilité : Bien connaître yoga.

☐ **22/23 Janvier 2022 : Miroir du cœur, reflets de conscience, derrière le voile.** Souffles et méditations, saveurs shivaïtes dans le cœur pour regarder la féerie des mondes dans le miroir de la Conscience et expérimenter que les événements arrivent mais que ça ne m'arrive plus. Le lac qui reflète la lune n'est pas affecté par ce reflet

Accessibilité : Bien connaître yoga.

☐ **5/6 Février 2022 : Catur Marga 1 : la chance**

Catur Marga sont les quatre objectifs pour réussir une vie équilibrée orientée vers la réalisation de soi, ou du Soi dans le shivaïsme natha. Catur marga s'inclut dans l'espace des pratiques classiques journalières, c'est un espace un peu magique pour influencer son propre destin. Le premier objectif concerne la chance, le deuxième la santé, le troisième le contentement et le quatrième l'éveil.

Yantra - Mantra – Prânâyâma - Nyasa et méditations (debout ou allongé) sont utilisés pour animer les énergies propices en rapport avec chaque objectif. Ces rencontres peuvent être suivies indépendamment.
Accessibilité : Bien connaître yoga.

❑ **19/20 Février 2022 : Préparation aux saisons 1 : le printemps** - Pratiques thérapeutiques et classiques pour préparer les saisons. Les changements de saison peuvent être des passages où se trouble l'homéostasie personnelle tant au niveau physique, énergétique qu'émotionnel. La proposition thérapeutique du nâtha-yoga permet d'éviter ces petites déboires. Ces rencontres peuvent être suivies indépendamment.
Accessibilité : Bien connaître yoga.

❑ **26/27 Février week-end correctif pour professeurs ou élèves** en formation ou élèves ayant le niveau. Enseignements, pratiques, corrections et questions, sur la pratique personnelle et la pédagogie de l'enseignement. Ces week-ends s'adressent aux élèves qui sont en formation en direct ou à distance, à ceux qui ont fini leur formation (prof, prânâyâma, yoga-nidra, yoga thérapeutique) ainsi qu'aux élèves ayant le niveau. Ce sont des espaces de correction et de perfectionnement où sont proposés des variantes des techniques classiques reliées aux différents niveaux de l'énergie et de la pensée ainsi que des enseignements philosophiques et métaphysiques sur l'ensemble de la voie. Le programme «à la demande» est déterminé au début du week-end avec les participants.

❑ **19/20 Mars 2022 : Icchanath n°5. Les enseignements d'Icchanâth (le Maître de Varanasi)** s'étalent sur trois nouvelles rencontres indépendantes en 2022. **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.

❑ **2/3 Avril 2022 : catur marga 2** : la santé. Voir plus haut.

❑ **16/17/18 Avril (Pâques) 2022** (3 jours)

Muna marga, la voie du silence. Pratiques et enseignements autour des silences:

a) le silence intérieur

b) Le silence extérieur

c) Le silence intermédiaire, celui du spectateur qui choisit la qualité de son silence et arrête l'agitation mentale quand il le souhaite.

Accessibilité : Bien connaître yoga.

❑ **30 Avril/1 Mai 2022 : Souffles, ivresses, mystique.** Ou la danse des extases. Par le souffle, le vin, la danse de Shiva et l'émerveillement de la Conscience. Pratiques traditionnelles du Shivaïsme Natha
Accessibilité : Bien connaître yoga.

❑ **14/15 Mai 2022 : Préparation aux saisons 2 – L'été.** Pratiques thérapeutiques et classiques pour préparer les saisons. Voir plus haut.

❑ **26/27/28/29 Mai (Ascension) 2022** (4 jours): **Spandâyama. L'expansion de la vibration causale.**

De la première vibration sonore, le spanda, à la matière la plus inerte, l'univers, le macrocosme se déploie. Dans le microcosme, l'être humain, le chemin est inverse, du plus grossier (le corps) au plus subtil (l'esprit). Le son sera donc notre véhicule pour parcourir les trois corps.

Accessibilité : Bien connaître yoga.

❑ **4/5/6 Juin (Pentecôte) 2022** (3 jours): **Mantra marga, création de mantra à partir des bija** selon la méthodologie des ordonnancements dans le shivaïsme Nâtha. Canevas objectifs/mantra.

Pour le Nâtha-yoga il n'y a pas de pratique spirituelle, énergétique ou même corporelle qui à un moment donné ne soit adaptée, moulée par soi pour soi. Si cette expérimentation personnelle n'est pas enseignée, si elle est gardée pour soi, **cela ne dénature pas la transmission de l'enseignement traditionnel.** C'est ce que nous allons faire durant cette rencontre.

Accessibilité : Bien connaître yoga.

❑ **18/19 Juin 2022 : Voyages dans la lumière des trois cités, tripurâ sundarî**

Traditionnellement les trois cités intérieures, évidemment en rapport avec les trois granthi, sont le théâtre de notre destin, de notre karma. Elles doivent s'aligner dans un équilibre «savoureux» grâce à un état d'harmonie (énergie) et de bienveillance (conscience) qui donne la possibilité d'une vie heureuse et indépendante des vicissitudes du samsara. **Propositions du Maître Icchanâth.**

Accessibilité : Bien connaître yoga.

- ❑ **7/8/9/10 juillet 2022** (4 jours): **stage correctif annuel pour professeurs** ou élèves en formation. Enseignements, pratiques, corrections et questions, sur la pratique personnelle et la pédagogie de l'enseignement. Ces stages s'adressent aux élèves qui sont en formation en direct ou à distance et à ceux qui ont fini leur formation (prof, prânâyâma, yoga-nidra, yoga thérapeutique). Ce sont des espaces de correction et de perfectionnement où sont proposés des variantes des techniques classiques reliées aux différents niveaux de l'énergie et de la pensée ainsi que des enseignements philosophiques et métaphysiques sur l'ensemble de la voie. Le programme «à la demande» est déterminé au début du week-end avec les participants.
- ❑ **18/19/20/21 Août 2022** (4 jours): **Le déploiement des dix formes de l'énergie (Maha Vidya)** dans la vie de chacun. Comment ces énergies modèlent notre destin en nous invitant à danser la vie. Comment elles apprennent les pulsations vibratoires qui influencent chacun, le plus souvent de façon inconsciente. Comment la discrimination entre espèce, ego et liberté de la conscience se révèle en les côtoyant. Accessibilité : Bien connaître yoga.
- ❑ **17/18 septembre 2022 : Préparation aux saisons 3 – L'automne.** Pratiques thérapeutiques et classiques pour préparer les saisons. Voir plus haut.
- ❑ **24/25 septembre 2022 : catur marga 3 : le contentement (santhosha).** Voir plus haut.
- ❑ **8/9 Octobre 2022 : les enseignements d'icchanâth n°6.** Voir plus haut.
- ❑ **22/23 octobre 2022 : catur marga 4 : l'éveil.** Voir plus haut.
- ❑ **11/12/13 Novembre 2022** (3 jours): jyotir marga, la voie de la lumière, de l'énergie qui fait danser. la voie de la lumière. Le feu c'est l'énergie, la lumière c'est la conscience, indissociables. La flamme est le Soi. Jyotir marga est le chemin qui relie le feu, le soi et la conscience. Le chemin convergeant vers la demeure du Soi où se produit la noce mystique, qui ébloui de lumière tous les espaces du monde intérieur. Pour ne plus s'endormir et rester conscient de notre nature divine au cœur de notre nature animale, alors il n'y a plus de conflit. Accessibilité : Bien connaître yoga.
- ❑ **19/20 Novembre 2022 : week-end correctif pour professeurs** ou élèves en formation (voir plus haut).
- ❑ **10/11 Décembre 2022 : Préparation aux saisons 4 – L'hiver.** Pratiques thérapeutiques et classiques pour préparer les saisons. Voir plus haut.
- ❑ **17/18 Décembre 2022 : les enseignements d'icchanâth n°7.** Voir plus haut.

Enseignements à Lacenas (dans le Beaujolais)

Ces enseignements ne sont pas jumelés sur Zoom

- ❑ **18 au 22 Juillet 2022** (5 jours): **Fondamentaux du Nâtha-yoga dans les techniques de postures**, de respirations, de mudra, de mantra, de nidra et de méditation. Liens et unités entre ces différents éléments de la pratique personnelle ou de l'enseignement. Liens et unités avec la philosophie et la métaphysique. Quelques textes de base fournis. Accessibilité : connaître yoga.
- ❑ **8 au 12 Août 2022** (5 jours): **Postures d'équilibre, postures inversées, mantra et yoga-nidrâ pour libérer** les tensions physiques et émotionnelles en lien avec les influences internes et externes (karma individuel et sociétal, les différentes composantes de la nature). Accessibilité : connaître yoga.
- ❑ **31 Octobre au 4 Novembre 2022** (5 jours): **S'exfiltrer du mental collectif par le souffle, la méditation et le silence.** Et aimer un espace de saveurs fait de santé, de liberté et de plaisir... Accessibilité : Bien connaître yoga.

Enseignements supplémentaires Pont Royal et Zoom

Il est possible, dans cette configuration, d'assister à ces enseignements en direct pendant la cession Zoom (contacter Sandrine 06 61 74 47 81 ou Marguerite 04 42 66 03 97).

☐ **15 et 16 Janvier 2022 : Icchanath n°4** (correspond aux enseignements n°4 fait le 11/12 décembre 2021 à Pont Royal).

☐ **26 et 27 Mars 2022 : Icchanath n°5** (correspond aux enseignements n°5 fait le 19/20 Mars 2022 à Pont Royal).

☐ **15 et 16 Octobre 2022 : Icchanath n°6** (correspond aux enseignements n°6 fait le 8/9 octobre 2022 à Pont Royal).

☐ **7 et 8 Janvier 2023 : Icchanath n°7** (correspond aux enseignements n°7 fait le 17/18 décembre 2022 à Pont Royal).

HORAIRE : Samedi 14h/19h - Dimanche 9h/17h

Lien pour les Zoom : consultez le site www.natha-yoga.fr page Zoom (le même que pour les cours hebdomadaires)

Participations/Réservations 2022

Merci de cocher les rencontres que vous désirez suivre
Renseignements/Réservations par téléphone Sandrine 06 61 74 47 81 ou Marguerite 04 42 66 03 97
Règlements au nom de : Centre de Yoga de Pont Royal

Centre de Yoga de Pont Royal

Pour les week-ends et les stages de 3 ou 4 jours : hébergement possible sur place
(10€ la location du matelas dans la salle de yoga, 20€ en chambre double et 40€ en chambre seule),
Repas partagés en auto-gestion.

☐ Week-end : 220 € - Horaires : samedi 14h/Dimanche 17h.

☐ Stage 3 jours à Pont Royal (13370) : 300 € - Horaires : 14h le premier jour - 17h le dernier.

☐ Stage 4 jours à Pont Royal (13370) : 400 € - Horaires : 14h le premier jour - 17h le dernier.

Lacenas (dans le Beaujolais)

☐ Stages de 5 jours dans le Beaujolais :

Enseignement : 400 €

Chambre : 150 € pour les 4 nuits petit déjeuner compris (chambre 2 lits avec douche et wc)

Repas : 130€ - Cuisine végétarienne (Préciser si régime spécial).

Horaires : 14h le premier jour - 12h le dernier.

Enseignements sur Zoom

☐ Week-end : 160 €

Votre inscription

Il n'y a pas d'acompte à verser. Pour confirmer votre inscription merci de régler le montant du week-end ou du stage au plus tard 10 jours avant la date du week-end ou du stage

Règlements des stages et WE au nom de :

Centre de Yoga de Pont Royal

Pour les virements le RIB est sur le site

Nom/Prénom: _____ Date de naissance: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____ Mail: _____

Votre expérience du yoga : _____

Contre-indications au Yoga : _____

Régime alimentaire spécial (pour les stages dans le Beaujolais). Indiquez oui ou non et si oui précisez

Date: _____

Signature: _____

A retourner à Centre de Yoga de Pont Royal

Rue du Campanile

Domaine de Pont Royal

13370 Mallemort

ou par mail : contact@centre-de-yoga-de-pont-royal.fr

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