Centre de Nâtha-Yoga

Cours - Week-ends - Stages - Formations

Présentiel - Zoom - Replay

Enseignements 2027

Christian Tikhomiroff

Revu le 9 juillet 2026

Centre de Nâtha-Yoga
501 rue de la Roubine – Cazan
13116 Vernègues

contact@natha-yoga.com

Sandrine 06 61 74 47 81 - Charlotte 06 49 93 67 83 - Christian 06 98 13 14 47

Enseignements 2027

9/10 Janvier – La langue

C'est l'un des instruments majeurs de Kundalini. Mais aussi de la communication profane, interne et externe. Elle fait donc partie de chaque instant de la vie. Elle permet un voyage intime qui va de rasa (le plaisir du goût en ce qui la concerne) à muna (le silence). Ainsi est-elle impliquée dans le fonctionnement des trois corps, physique, énergie, mental et non-mental (amanaska).

C'est sans doute pour cela que l'on n'a pas conscience de son existence au quotidien, sinon ça serait rapidement insupportable.

Mais pourtant c'est un instrument assez facile à gérer quand on connait les techniques appropriées du Nâtha-Yoga. C'est par elle que fonctionne ou dysfonctionne les pensées, l'émotivité, la réactivité, etc. C'est comme un feu qui couve et qui peut se déchainer à tout moment annihilant tous les efforts que l'on fait par ailleurs pour être dans la tranquillité et l'harmonie.

Ces techniques sont en rapport avec les jihva-mudra (gestes de la langue), les rétentions du souffle, les mantra spécifiques de la langue. C'est ce que nous allons apprendre durant ces enseignements. Le but à atteindre est un meilleur contrôle de la pensée donc des émotions. Au passage les vibrations permettant cela seront éveillées ce qui limitera la dispersion globale de nos énergies et harmonisera nos fréquences vibratoires.

23/24 Janvier

Rencontre préparatoire 2 sur 4 du grand rituel de juillet 2027

6/7 Février – L'île aux joyaux.

Trois postures pour un espace commun, le chakra du cœur. Trois postures qui permettent de trouver en soi le chemin vers ce que le tantrisme appelle « l'ile aux joyaux (manidvipa) ». C'est dans cette île aux joyaux, qui est au cœur du cœur, que nos souhaits deviennent réalité si on sait y amener assez d'énergie. Mantra, mudra, bandha et souffles spécifiques pour chaque posture faciliteront le voyage en y éveillant les énergies nécessaires. Ce sera le même souhait dans les trois postures avec des mantra, des souffles et des visualisations différentes.

20/21 Février - Le Kavacha.

Le Kavacha est un instrument traditionnel usuel dans le Nâtha-Yoga et plus généralement dans le tantrisme. C'est comme un lieu de force, une antenne qui relie nos énergies intérieures aux énergies extérieures. Sa forme de temple et sa facilité d'utilisation permettent un usage aisé et agréable pour la prévention, pour le soin tant en ce qui concerne le plan organique (foie, poumons, cœur, ostéoarticulaire, musculaire, etc.) que en ce qui concerne le plan énergétique souffles, nadi, chakra). Dans cette première rencontre nous utiliserons le Kavacha pour ses multiples bienfaits sur le corps physique donc sur la santé et le confort.Pour cela nous

apprendrons la confection et l'initiation d'un Kavacha. Prévoir 3 bouchons de champagne … ☺

6/7 Mars – Mantra Sādhanā - Rencontre 1

Les mantra, principalement sous la forme des monosyllabiques que l'on appelle «bija», sont une partie essentielle du tantrisme, pour ne pas dire la plus importante. Ce sont des graines d'énergie concentrées, condensées qui sont en rapport tous les plans de la manifestation autant intérieure qu'extérieure. Les mantra sont une pure énergie potentielle, le plus souvent inactive, qu'il est possible de débloquer si l'on connait un moyen permettant de faire cela. Dans le tantrisme il y a plusieurs méthodes. Dans la série que nous allons faire, appelée mantra Sādhanā, nous allons essayer de libérer l'énergie du mantra selon les enseignements des Nâtha-Yogi.

Préalables

Choisir un mālā «vierge», le laisser tremper 5 jours dans de l'huile de noix de coco ou de moutarde au moment de la pleine lune précédent la première rencontre.

Première rencontre

- Choix du mantra (pour ces quatre rencontres ce sera le même pour tout le monde), moments pour l'initier, nombre de répétitions.
- Initiation du mālā.
- Contenus du mantra et de son siddhi.
- Relation dans le mantra de : Śakti / Śiva /Prāna. Mise en pratique.
- Purification de l'esprit et de l'énergie.
- Préparation du cakra mūlādhāra.
- Régimes appropriés.
- Mise en vibration du son OM.
- japā et ajapā.

20/21 Mars

Rencontre préparatoire 3 sur 4 du grand rituel de juillet 2027.

3/4 Avril – Kavaccha 2.

Usage du Kavacha pour massages et équilibrages dans le corps énergétique et dans le corps mental/émotionnel. Souffles, mantra et visualisations spécifiques pour agir sur les chakra et les adhara. Utilisations du kavacha pour relier les chakra et le système hormonal.

17/18 Avril – Le linga en pierre.

Préparation et initiation d'un linga en pierre pour soi ou pour quelqu'un d'autre. Ce peut être une pierre du Gange ou une pierre qui a vécu dans l'eau, au choix dans la mer ou dans une rivière, mais qui a la forme arrondie d'un linga. On charge un linga avec le meilleur de nos énergies et de nos pensées. Traditionnellement on dit qu'un linga est une pierre de stockage de notre intimité et que c'est aussi une pierre de purification naturelle spontanée, d'alchimie sans que l'on ait besoin d'intervenir, une sorte de transformateur naturel. On retrouve dans un linga ce que l'on y a mit. Ainsi le meilleur de soi est constamment disponible si l'on connait les bonnes pratiques. Pour finir (ou pas) on dit que c'est une pierre céleste qui relie à l'équilibre universel. Donc le but est de créer un lieu de force et de purification interne/externe … transportable et toujours disponible.

1 et 2 Mai - Week-end d'approfondissement PRANAYAMA pour forma-

tions à distance.
Enseignements, techniques, corrections et questions sur la pratique personnelle et la pédagogie de l'enseignement du prânâyâma.

22/23 Mai.
Rencontre préparatoire 4 sur 4 du grand rituel de juillet 2027.

5/6 Juin – Mantra Sādhanā - Rencontre 2
- Pratiques du mantra associées à son yantra et à sa Śakti.
- Mālā, prānāyāma, mudrā, nyāsa du mantra.
- Diffusion du mantra dans tattva, nādi, cakra, granthi, ādhāra.
- Préparation du cakra du cœur.
- Pratiques de jour.
- Pratiques de nuit.

19/20 Juin – La pleine lune.
Petit rituel à la pleine lune.
1) Préparations dans la salle de Yoga de 16h à 21h.
2) Rituel en extérieur sous la lune de 22h à 24h
3) Banquet de la lune dans la salle de Yoga de 00h30 à ….
4) Intégration dans la salle de Yoga le lendemain de 12h à 18h (petite pause repas).

7/12 Juillet - 5 jours - Stage d'approfondissement pour formations à distance.
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.

Ce stage annuel s'adresse 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.

15/20 Juillet - 5 jours grand rituel à la lignée

8/13 Aout - Cinq jours dans les tattva
Les composants de la Nature sont les éléments dont sont faits nos trois corps : terre/eau/feu/air/espace.
Nous pratiquerons sur un tattva par jour. Pour chaque tattva nous ferons trois phases :
a) Stimulation par une posture, 1 souffle, 1 mantra.
b) Pénétration par un nidra et une méditation
c) Devenir le Tattva par la contemplation.
Dans le Nâtha-Yoga l'harmonisation de ces éléments et un facteur essentiel et efficace pour la santé physique, émotionnelle et mentale. Si à l'intérieur de nous-mêmes notre terre, notre eau, notre feu, etc... ne sont pas en osmose et équilibre

avec les équivalents extérieurs l'homéostasie est compliquée voire impossible. Et sans homéostasie il n'y a pas de bonheur, et le bonheur – chacun y met ce qu'il veut dedans - c'est ce que tout le monde désire, le but essentiel de la vie.

11/12 Septembre - Mantra Sādhanā - Rencontre 3.

- Uccāra, mise en efficience du mantra.
- Imposition du sankalpa personnel dans le mantra.
- Fusion du siddhi propre du mantra avec le sankalpa personnel.Fusion avec la Śakti.
- Préparation du cakra ājñā.
- Danse, ivresse et amour au cœur du mantra.

25/26 Septembre - Le linga en pierre pour les nyasa.

Usages des linga préparés les 5 et 6 Juin dernier. Méthode et pratiques pour faire des massages pour le corps, l'énergie, le mental et le non-mental. Les linga sont nos lieux de force et d'équilibre qui, une fois initiés, nous transfèrent leur puissance et leur stabilité, qui ne sont autre que la notre, quand on en a besoin. C'est comme si on pouvait stocker nos énergies des bons jours dans le linga pour les utiliser quand on en a besoin.

9/10 Octobre – Mudra des Nâtha.

Approche de quatre grands mudra du Nâtha-Yoga
Nilakantha mudrâ - Shiva prana mudrâ - Nabho mudrâ - Yoga natha mudrâ.
Les mudrâ demandent une pratique correcte des postures, de la respiration et de la concentration. Ils sont des techniques majeures du tantrisme dont la finalité est de réveiller et d'unifier les énergies intérieures habituellement endormies ou peu actives. Ce processus, quand il commence à fonctionner, donne au quotidien un supplément de stabilité, de force et d'endurance conséquents, tant au niveau physique, émotionnel que mental. La qualité de l'énergie activée pacifie les pensées pour ouvrir, au minimum, l'accès à de beaux états vibratoires et méditatifs.

23/24 Octobre - Trois postures de verticalité.

Leurs enchaînements et leurs combinaisons :
a) Cheval ou demi-cheval.
b) Lotus en élévation (ou équivalent).
c) Virasana.
Chaque posture sera associée aux pranayama et aux mantra adéquats dans cette optique de la combinaison. Cette combinaison de trois postures va créer une quatrième posture qui sera une expression puissante et endurante de la verticalité. Cette façon de faire traditionnelle dans les écoles Nâtha va aussi permettre de rencontrer ce qu'est vraiment la posture pour soi indépendamment des idées reçue et même de ce qui noté dans les textes classique. Les textes ne sont qu'une cartographie, mais la réalité du terrain, de l'expérience c'est en nous.

6/7 Novembre - 3 fois 25 minutes de pranayama d'affilé

La magie de trois gathika (3 fois 25 minutes, soit une heure quinze) de pranayama d'affilé. Ces souffles, mais surtout cette durée, vont produire une alchimie automatique, presque mécanique des guna, les équilibrant en eux et entre eux. Quant chaque Guna est équilibré intérieurement et se trouve actif à sa bonne place, quand les trois s'équilibrent entre eux parce que chacun est équilibré, une magie s'opère. L'intérêt c'est cette durée de souffle ne laisse pas de place à l'intellect, c'est donc efficace. Chaque série de 1h15 sera effectuée dans une posture ou un mudra avec comme support un mantra. Nous testerons au moins trois séries de souffles de 1h15 composées de postures, de mudra et de mantra différents. Cela plusieurs fois dans le week-end.

27/28 Novembre – Mantra Sādhanā - Rencontre 4.

- Eveil de la kundalinī du mantra.
- Mise en vibration de la partie de la kundalinī personnelle correspondant à celle du mantra.
- Imposition dans les trois corps.
- Préparation du dvādaśānta.
- Rituel d'union avec le mantra et ses supports.
- Fusion et disparition dans le mantra.
- Sādhanā du mantra (ou choix d'un mantra personnel) pour les mois qui suivent.

11/12 Décembre – Trois aspects de la posture

Proposition de classification des postures en trois catégories : celle du soin, celle de l'énergie, celle du mental. Cette proposition permettra de ranger chaque posture dans telle ou telle catégorie ce qui est fort utile quand on enseigne le yoga. Nous partirons de la liste des trente deux postures essentielles pour faire cette classification. Nous associerons chaque catégorie aux chakra, souffles et mantra pertinents.

Inscriptions 2027
stages et formations

P = Présentiel / Z = Zoom / R = Replay
(Veuillez noter la date, l'intitulé et cocher P□ Z□ R□)

_____ P□ Z□ R□

_____ P□ Z□ R□

_____ P□ Z□ R□

_____ P□ Z□ R□

_____P□ Z□ R□

_____P□ Z□ R□

VOS COORDONNÉES POUR LES INSCRIPTIONS 2027

Nom: _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____

Ville : _____

Pays : _____

Téléphone : _____Adresse e-mail : _____

A retourner à :

Centre de Nâtha-Yoga
501 rue de la Roubine – Cazan
13116 Vernègues
contact@natha-yoga.com

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.

Fait le : A :

Signature :

Horaires

Week-ends : samedi : 14h à 18h/ dimanche: 10h à 18h
Stages de plusieurs jours : début 14h le premier jour / fin 12h le dernier jour

Participations

Week-end : 220 euros (Présentiel – Zoom – Replay)
Stage de plusieurs jours : 110 euros la journée (Présentiel – Zoom – Replay)

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, merci de demander le RIB par téléphone ou par mail. Paypal : christian@tikhomiroff.fr

Renseignements /Réservations

Sandrine 06 61 74 47 81
Christian : 06 98 13 14 47
contact@natha-yoga.com