Centre de Nâtha-Yoga

Cours - Week-ends - Stages - Formations

Présentiel - Zoom - Replay

Enseignements 2027

Christian Tikhomiroff

Mise à jour le 17 Octobre 2026

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

contact@natha-yoga.com

Charlotte 06 61 74 47 81 - 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 à la lignée de juillet 2027

6/7 Février – Le Kavacha 1





Le Kavacha est un instrument traditionnel (en cuivre ou en bronze) dans le Nâtha-Yoga et plus généralement dans le tantrisme qui sert à faire des massages physiologiques et énergétiques. C'est comme temple, 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.) qu'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. Si vous n'avez pas de Kavacha en bronze vous pouvez vous en procurer un à la Bijouterie Belle Etoile (http://bijoux-belle-etoile.com/kavachas.html) sinon des bouchons de champagne feront l'affaire (grace à leur forme). On dessinera le yantra du coeur ☺

Samedi 20 février - Méditation dans le noir sur les enseignements qui sont à la source de l'école Nâtha-Yoga de Varanasi

Médition dans une pièce occultée sans aucune lumière, dans un silence profond à écouter et laisser infuser des enseignements de Kabir ou des Maîtres de cette époque qui sont l'origine des enseignements de notre École.
***Horaires:** De 14 à 18h - Nombre de place limité - Inscription préalable obligatoire*

Dimanche 21 Février - Pavaka

Enseignements et pratiques du « yoga du feu » en ambiance surchauffée
Ces enseignements ne sont pas accessibles aux débutants.
***Horaires:** De 10h à 16h - Nombre de place limité - Inscription préalable obligatoire*

6 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 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, pâvaka 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 pâvaka?

En sanskrit le terme "pâvaka" signifie "braises". Le pâvaka yoga est une pratique traditionnelle et millénaire de l'école des nâtha-yogi. Elle se pratique normalement dans une petite pièce pouvant contenir une vintaine 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 pâvaka 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, conjugés à une humidification de l'air) pour créer une chaleur humide d'une cinquantaine de degré ou plus.
Les pavâka se déroulent le samedi ou le dimanche de 10h à 16 h uniquement en présentiel et sur réservation. Accessibilité : une bonne pratique du yoga est demandée.

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 précédant 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 à la lignée 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.

Samedi 1 Mai - Méditation dans le noir sur les enseignements qui sont à la source de l'école Nâtha-Yoga de Varanasi
Médition dans une pièce occultée sans aucune lumière, dans un silence profond à écouter et laisser infuser des enseignements de Kabir ou des Maîtres de cette époque qui sont l'origines des enseignements de notre École.
Horaires: *De 14 à 18h. Nombre de place limité - Inscription préalable obligatoire*

Dimanche 2 Mai - Pavaka
Enseignements et pratiques du « yoga du feu » en ambiance surchauffée
Ces enseignements ne sont pas accessibles aux débutants
Horaires: *De 10h à 16h - Nombre de place limité - Inscription préalable obligatoire*

22/23 Mai.
Rencontre préparatoire 4 sur 4 du grand rituel à la lignée 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 10h à 16h (petite pause repas).

7/11 Juillet - 4 jours - Stage d'approfondissement pour formations à distance. Il est possible de ne participer qu'à 2, 3 ou 4 Jours.

A partir de deux jous ça compte pour la validation du diplôme

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 - Refaire le monde à sa façon
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 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 en équilibre entre eux et avec les équivalents extérieurs l'homéostasie générale est compliquée voire impossible. Et sans cette homéostasie il n'y a pas de santé quelles que soient la méthode de prévention ou de soin adoptée. Il y a plusieurs protocoles pour arriver à l'harmonisation et à l'équilibrage des Tattva personnels. Celle que nous allons mettre en place dans cette rencontre est classique et fiable. Nous installerons une série mensuelle de 30 minutes pour assurer l'entretient et la continuité de ce q'uon aura fait dans cette rencontre.

Samedi 28 Août - Méditation dans le noir sur les enseignements qui sont à la source de l'école Nâtha-Yoga de Varanasi.
Médition dans une pièce occultée sans aucune lumière, dans un silence profond à écouter et laisser infuser des enseignements de Kabir ou des Maîtres de cette époque qui sont l'origines des enseignements de notre École.
Horaires: De 14 à 18h.
Nombre de place limité - Inscription préalable obligatoire

Dimanche 29 Août - Pavaka
Enseignements et pratiques du « yoga du feu » en ambiance surchauffée
Ces enseignements ne sont pas accessibles aux débutants
Horaires: *De10h à 16h* - Nombre de place limité - Inscription préalable obligatoire

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 (massages énergétiques, prévention et soins pour les trois corps).
Usages des linga préparés les 17 et 18 Avril. 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 – Découvrir/approfondir quatre 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 avec trident ou bâton.
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 - Grand week-end prânâyâma - 3 fois 25 minutes de pranayama d'affilé refait plusieurs fois dans la rencontre
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.

13/14 Novembre - Week-end d'approfondissement pour formations à distance
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. ***Compte pour la validation du diplôme.***

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.

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.

Samedi 11 Décembre - Méditation dans le noir sur les enseignements qui sont à la source de l'école Nâtha-Yoga de Varanasi.

Médition dans une pièce occultée sans aucune lumière, dans un silence profond à écouter et laisser infuser des enseignements de Kabir ou des Maîtres de cette époque qui sont l'origine des enseignements de notre École.
Horaires: *De 14 à 18h. Nombre de place limité - Inscription préalable obligatoire*

Dimanche 12 Décembre - Pavaka

Enseignements et pratiques du « yoga du feu » en ambiance surchauffée
Ces enseignements ne sont pas accessibles aux débutants
Horaires: *De 10h à 16h - Nombre de place limité - Inscription préalable obligatoire*

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 : _____

Autorisation droit à l'image enregistrements Zoom

J'autorise le centre de nâtha yoga à prendre des photos et des vidéos des enseignements et de les partage 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

Accompte : 50 € qu'elle que soit l'inscription.

Week-end : 220 € (Présentiel – Zoom – Replay).

Stage de plusieurs jours : 110 € la journée (Présentiel – Zoom – Replay).

Pavaka : 150 €

Méditation dans le noir : 80€

Pour les virements, demander le RIB par téléphone ou par mail.

Pour Paypal : christian@tikhomiroff.fr

Renseignements /Réservations

Charlotte : 06 61 74 47 81 - Christian : 06 98 13 14 47

A retourner à

Centre de Nâtha-Yoga

501 rue de la Roubine – Cazan - 13116 Vernègues

contact@natha-yoga.com

En prévision pour 2028

Rituel à Ganesh en 2028

Dates des rencontres préparatoires :
15/16 Janvier 2028 - Ganesh et Riddhi
18/19 Mars 2028 - Ganesh et Buddhi
20/21 Mai 2028. - Ganesh et Siddhi

Date du Rituel (4 jours)
11 au 15Juillet 2028 à Cazan.

A partir de l'été 2027 vous pouvez demander la présentation des trois Shakti

Un rituel à Ganesh promet de bons moments de joie, de danse, de mantra et de méditation dans la partie voilée de l'inconscient où tant de choses se trament dans nos instants et nos karma.

Le groupe dans un tel rituel donne les pouvoirs d'éveiller les trois énergies de Ganesh qui sont Riddhi, Buddhi et Siddhi. Ganesh est le maitre des Gana ces entités subtiles symbolisant la sagesse, l'intelligence, la prospérité, l'humour et la provocation. Il est aussi le Maître de la Maya et par là le vrai guide spirituel personnel, le Maître intérieur.

Un rituel d'offrande à Ganesh permet à chaque participant de faire éclore en lui-même ces énergies de chance et de protection et les pouvoirs personnels liés à la matérialité, à la conscience et à la force personnelle. Et dans l'époque actuelle ce n'est pas de trop !

Il y aura une rencontre dédiée à chacune de ses trois Shakti. La fusion des trois Shakti se fera durant les quatre jours.

Prévoir un linga si possible brun, un mala vierge, un moreau d'écorce de boulot, des bougies chauffe plat et de quoi les installer.

Trois rencontres préparatoires et le rituel de 5 jours uniquement en présentiel.

Les trois rencontres préparatoires et le rituel sont liés. Impossible de participer au rituel si on n'a pas fait intégralement les trois rencontres de préparation. Pas de dérogation.

Modalités d'inscription
Directement par téléphone auprès Charlotte 06 61 74 47 81 ou de Christian 06 98 13 14 47. Accessible aux élèves ayant fait au moins une formation ou ayant le niveau, donc pas accessible aux débutants.