

Centre de Nātha-Yoga

Cours - Week-ends - Stages - Formations

Présentiel - Zoom - Replay

Enseignements 2027

Christian Tikhomiroff

Centre de Nātha-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 – Mudrā et Bandha de la langue

Ces techniques sont en rapport avec les Jihva-Mudrā (gestes de la langue), les rétentions du souffle, les Mantra spécifiques de la langue et certains Drishti (techniques oculaires). C'est ce que nous allons découvrir durant ces enseignements. Le but est un meilleur contrôle de la pensée, et une stabilisation des émotions. Au passage, les vibrations permettant cela seront éveillées ce qui va limiter la dispersion globale de nos énergies et harmonisera nos fréquences vibratoires. Ces Mudrā et ces Bandha de la langue sont donc un complément qui va enrichir les techniques classiques enseignées dans les formations. C'est «savoureux» et puissant!

La langue est l'un des instruments essentiel de Kundalinī. 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 Mūna (le silence). Ainsi est-elle impliquée dans le fonctionnement des trois corps, physique, énergie, mental et non-mental (Amanaska).

La langue est un instrument assez facile à gérer quand on connaît les techniques appropriées du Nātha-Yoga. C'est par elle en partie que fonctionnent ou dysfonctionnent les pensées, l'émotivité, la réactivité, etc. Elle peut être un feu qui couve et qui peut se déchaîner à tout moment, annihilant par moments tous les efforts que l'on fait par ailleurs pour être dans la tranquillité et l'harmonie.

23/24 Janvier

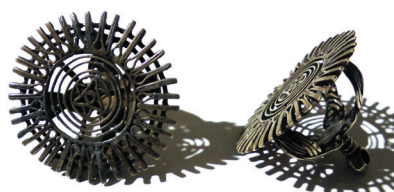
Rencontre préparatoire 2 sur 4 du grand rituel de juillet 2027

Consultez la présentation du rituel dans le programme 2026.

6/7 Février - Le Kavaca (prononcer Kavatcha) - Rencontre 1.

Le Kavaca est un instrument traditionnel usuel dans le Nātha-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 (voir la photo) 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, Nādī, Chakra). Dans cette première rencontre nous utiliserons le Kavaca pour ses multiples bienfaits sur le corps physique donc sur la santé et le confort.

Dans cette première rencontre Kavaca nous apprendrons la confection et l'initiation d'un Kavaca et son utilisation pour les Nyāsa (massages) physiques. Prévoir 3 bouchons de champagne qui serviront de support et un feutre pour dessiner... ☺



20/21 Février – L'île aux bijoux.

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'île aux bijoux (Manidvipa) ». C'est dans cette île aux bijoux, qui est au cœur du cœur, que nos souhaits deviennent réalité si on sait y amener assez d'énergie. Mantra, Mudrā, bandha et souffles spécifiques (donc différents) 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.

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 avec 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 débloquent si l'on connaît une méthode permettant de faire cela. Dans le tantrisme il y a plusieurs méthodes. Dans la série que nous allons faire, appelée Mantra Sādhanā, nous allons libérer l'énergie du Mantra selon les enseignements des Nātha-Yogi. Nous allons expérimenter cette méthode avec le Mantra «Om Jum Sah» qui est sûrement le plus grand Mantra tantrique même si ce n'est pas le plus connu. C'est un Mantra de Śiva sous sa forme Amriteśa (océan de connaissance et d'immortalité). Mais cette méthode peut être utilisée pour n'importe quel autre Mantra tantrique ou Mantra personnel.

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 ce sera donc «Om Jum Sah» - après chacun fera comme il veut), moments pour l'initier, nombre de répétitions.
- Initiation du Mālā.
- Présentation du Yantra.
- 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 (Mantra prononcé) et Ajapā. (Mantra mental)

20/21 Mars

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

3/4 Avril – Kavaca - Rencontre 2.

Usage du Kavaca 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 Ādhāra.. Utilisations du Kavaca pour relier les Chakra et le système hormonal.

17/18 Avril – Le Linga en pierre - Rencontre 1.

Dans cette première rencontre nous allons faire la préparation et l'initiation d'un

Linga en pierre et pratiquer les premiers massages/soins pour le corps physique. On initiera un Linga pour soi et/ou pour quelqu'un d'autre (le même Linga ne peut pas servir pour les deux, il en faut donc un pour soi, un pour les autres). Ce peut être une pierre du Gange ou plus simplement 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. Dans ces pratiques nous allons charger un Linga avec le meilleur de nos énergies et de nos pensées et les implanter dans le Linga. Traditionnellement on dit qu'un Linga est une pierre de stockage de notre intimité, de nos énergies 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 connaît les bonnes pratiques. Pour finir (ou pas) on dit que c'est une pierre céleste qui relie à l'équilibre universel. Une fois préparé et initié le Linga est un lieu de force et de purification interne/externe ... transportable et toujours disponible.

15/16 Mai. Un week-end avec Ganeśa (Ganesha).

Passer un week-end avec Ganeśa 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 à notre insu. Mais aussi une façon de mettre des étoiles dans notre quotidien journalier, ordinaire. C'est aussi rencontrer nos énergies de chance et de protection que, par ignorance, on ne sait pas souvent exploiter, alors que des Mantra à Ganeśa pourraient suffire à leur stimulation.

Des Mantra, des visualisations symboliques et oniriques en rapport intime avec Ganeśa, toute sa symbolique et ses pouvoirs permettront d'activer tout ça. Des pratiques en mouvement, d'autres immobiles pour devenir un Ganeśa social, vibrant et contemplatif. Une autre façon de faire de la respiration, des Mantra et de la concentration. Un accès au plan mythologie charmant et concret.

22/23 Mai.

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

5/6 Juin – Mantra Sāadhanā - Rencontre 2 (explications voir rencontre 1)

- 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 le samedi de 17h (**attention horaire inhabituel**) à 21h.
- 2) Rituel de 22h à 24h
- 3) Banquet sous la lune (donc dehors) de 00h30 à
- 4) Intégration des énergies générées dans les pratiques dimanche de 12h (**attention horaire inhabituel**) à 18h (petite pause repas à 14h).

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 du Tattva par une posture, 1 souffle, 1 Mantra.
- b) Pénétration dans le Tattva par un Nidrā et une méditation
- c) Devenir le Tattva par la contemplation.

Dans le Nātha-Yoga l'harmonisation de ces éléments est 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 en équilibre avec les équivalents extérieurs, l'homéostasie personnelle 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 (explications voir rencontre 1)

- Uccāra, mise en efficience du Mantra.
- Imposition du Sankalpa personnel dans le Mantra.
- Fusion du pouvoir propre du Mantra avec le Sankalpa personnel.
- Fusion avec la Śakti.
- Préparation du Cakra Ājñā.
- Danse, ivresse et amour au cœur du Mantra.

25/25 Septembre - Le Linga en pierre pour les Nyāsa - Rencontre 2.

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 quand on en a besoin, qui ne sont autres que les nôtres. C'est comme si on pouvait stocker nos énergies des bons jours dans le Linga pour les utiliser à volonté. Plusieurs propositions de massage.

9/10 Octobre – Mudrā des Nātha.

Approche simple de quatre grands Mudrā du Nātha-Yoga

Nilakantha-Mudrā - Śiva-Prāna-Mudrā - Nabho-Mudrā - Yoga Nātha-Mudrā.

Quatre Mudrā intimement liés aux Chakra de la tête qui vont œuvrer pour installer et stabiliser la Śāmbavī-Mudrā.

Les Mudrā demandent une pratique correcte des postures, de la respiration et de la concentration. Ce sont des techniques importantes 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 Prānāyāma et aux Mantra adéquats dans une optique de 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 Nātha va aussi permettre de rencontrer ce qu'est vraiment la posture pour soi, indépendamment des idées reçues et même de ce qui est noté dans les textes classiques. Les textes ne sont qu'une cartographie, mais la réalité du terrain, de l'expérience est en nous.

6/7 Novembre - Trois fois 25 minutes de Prānāyāma d'affilé.

La magie de trois Gathika (3 fois 25 minutes, soit une heure quinze) de Prānāyāma d'affilé. Ces souffles, mais surtout cette durée, vont produire une alchimie automatique, presque mécanique des Guna, les équilibrant en eux et entre eux. Quand 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 qui ne laisse pas de place à l'intellect, c'est donc efficace. Chaque série de 1h15 sera effectuée dans une posture ou un Mudrā au choix avec comme support un Mantra. Nous testerons au moins trois séries de souffles de 1h15 composées de postures, de Mudrā et de Mantra différents. Cette combinaison sera répétée plusieurs fois dans le week-end.

27/28 Novembre – Mantra Sādhanā - Rencontre 4 (explications voir rencontre 1)

- 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.

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 ou d'envoyer un mail de réservation quelques jours avant.

Pour les virements demandez le RIB par téléphone ou par mail. Pour Paypal c'est : christian@tikhomiroff.fr

Renseignements /Réservations

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



Inscriptions 2027 stages et formations

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

_____	P <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/>
_____	P <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/>
_____	P <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/>
_____	P <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/>
_____	P <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/>
_____	P <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/>

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

J'autorise le centre de Nātha-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 :