



# Enseignements traditionnels du Nâtha-Yoga

## Inscriptions 2025 aux activités proposées par Christian

Présentiel - Zoom - Replay

**CENTRE DE FORMATIONS DE NÂTHA-YOGA**

Sandrine Cilia et Christian Tikhomirow

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

# Inscriptions 2025

Présentiel (P) - Zoom (Z) - Replay (R)

- 1 et 2 Février** - Les Nidrâ du passage - Rencontre 1 sur 3 | P  Z  R
- 8 et 9 Février** - Les fiançailles ou l'accès aux noces mystiques – Rencontre 1 sur 6 | P  Z  R
- Samedi 22 (20h)/Dimanche 23 Février (8h)** - Nuit des Mantra et du Prâna | P  Z  R
- Dimanche 16 Mars reporté au 13 Avril** – Pavaka | P
- 19 et 20 Avril** – Week-end correctif pour élèves en formation à distance | P  Z  R
- 3 et 4 Mai** - Rencontre avec Icchanâth 8 sur 12 | P  Z  R
- 7 et 8 Juin** - Les fiançailles ou l'accès aux noces mystiques – Rencontre 2 sur 6 | P  Z  R
- 28 et 29 juin 2025** - Les Nidrâ du passage - Rencontre 2 sur 3 | P  Z  R
- 21 au 25 Juillet** – Stage correctif 4 jours pour élèves en formation à distance | P  Z  R
- Samedi 2/Dimanche 3 Août (rencontre 2/3) - Nuit des Mantra et du Prâna,** | P  Z  R
- 8 au 13 Août** – 5 jours dans **prânamâya kosha** | P  Z  R
- Dimanche 21 Septembre avancé au 14 septembre** – Pavaka | P
- 27 et 28 Septembre** - Rencontre avec Icchanâth 9 sur 12 | P  Z  R
- 4 et 5 Octobre** - Les fiançailles ou l'accès aux noces mystiques – Rencontre 3 sur 6 | P  Z  R
- Samedi 18/Dimanche 19 Octobre (rencontre 3 sur 3)** - Nuit des Mantra et du Prâna | P  Z  R
- 1 et 2 Novembre 2025** - Les Nidrâ du passage rencontre 3 sur 3 | P  Z  R
- 15 et 16 Novembre** – Week-end correctif pour élèves en formation à distance | P  Z  R
- 13 et 14 Décembre** - Rencontre avec Icchanâth 10/12 | P  Z  R

## Horaires

Journée : 10h à 18h  
Week-ends - Samedi : 14h à 19h - Dimanche : 10h à 18h  
Stages : 14h le premier jour - 12h le dernier jour  
Nuit 20h/8h  
Pavaka 12h/20h

## Participations

La journée en présentiel: 120 € - Zoom ou Replay : 80 €  
Pavaka : 130 € - Nuits : 150 € - Zoom ou Replay : 100 €  
Le week-end en présentiel: 220 € - Zoom ou Replay : 160 €

# Inscriptions 2025 enseignements de Christian

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 demandez le RIB par téléphone ou par mail

Paypal : christian@tikhomiroff.fr

Renseignements/Réervations par téléphone

Sandrine 06 61 74 47 81 ou Mathilde 06 49 93 67 83

Nom/Prénom: \_\_\_\_\_ Date de naissance: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_ Mail: \_\_\_\_\_

Votre expérience du yoga : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Contre-indications au Yoga : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Signature:

J'autorise le centre de natha 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 !!!

## QUELQUES POSSIBILITES D'HEBERGEMENTS AUX ALENTOURS

Consultez le site des Gites de France pour une location juste à coté du Centre de Yoga  
(copiez le lien ci dessous et collez-le dans votre navigateur)  
[https://www.gites-de-france-bouches-du-rhone.com/recherche/locations-vacances-vernegues,insee-13115.html?page=1&instance=env13a&insee=13115&distcomm=5&nbp\\_min=2&04.90.85.45.00](https://www.gites-de-france-bouches-du-rhone.com/recherche/locations-vacances-vernegues,insee-13115.html?page=1&instance=env13a&insee=13115&distcomm=5&nbp_min=2&04.90.85.45.00)

LE MAS DES APIES À VERNÈGUES BRIGITTE 06 03 17 47 39  
UN PETIT COIN DE PARADIS À VERNÈGUES 04 58 23 02 70  
LE PETIT MAS DES LAVANDINS À VERNÈGUES  
MAISON LES COSTES À VERNÈGUES 06 37 53 66 75  
LES BALCONS D'AZUR À VERNÈGUES 06 21 82 28 54  
LA PICHOUNINE À VERNÈGUES 04 58 23 02 70  
LA CHERERAIE À VERNÈGUES 07 85 04 49 71  
MARYSE LOGEMENT CHEZ L'HABITANT À ALLEINS 06 30 40 07 77  
CHANTAL DOMAINE DE PONT ROYAL 06 40 55 33 63  
GÉRALDINE DOMAINE DE PONT ROYAL ET LAMANON 06 14 07 84 10  
CHRISTOPHE DOMAINE DE PONT ROYAL 06 84 60 98 85  
M.ET MME LECLERCQ MALLEMORT 07 81 56 72 95  
DOMINIQUE ET MARIE DOMAINE DE PONT ROYAL 06 70 63 71 59  
CARPES ET GRENOUILLES CHEZ JEAN-YVES MALLEMORT 06 17 56 47 21  
BÉATRICE PACHA 06 85 39 52 32  
RESIDENCES MAEVA  
DU GOLF DE PONT ROYAL - CONTACT VÉRONIQUE 06 45 79 00 09

POSSIBILITÉ DE RÉSERVER UN MATELAS DANS LA SALLE  
(NOMBRE DE PLACES LIMITÉ) : 10€ LA NUIT

### 4 sites à consulter sur le Nâtha-Yoga

- 1 - L'ancêtre : [www.natha-yoga.com](http://www.natha-yoga.com) articles, vidéos, photos, enregistrements audios.
- 2 - Pour les cours journaliers et les formations courtes en présentiel : [www.yoga-provence.fr](http://www.yoga-provence.fr)
- 3 - Pour les formations en ligne, les formations longues en présentiel, les formations sur Zoom et les stages : [www.natha-yoga.fr](http://www.natha-yoga.fr)
- 4 - Pour les applications thérapeutiques du Nâtha-Yoga : [www.yoga-solutions-sante.com](http://www.yoga-solutions-sante.com)