



Cochez vos réservations 2024

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

Janvier

Samedi 20 - Yoga-Nidra dans les 3 corps : janvier 2024 | P Z R

Week-end 27/28 - Les feux de la kundalini - N° 1 le feu du désir | P Z R

Février

Dimanche 4 - Kapalabathi - Nidra sur le karma | P Z R

Mars

Samedi 23 Mars - Nidra dans l'espace mental chidakasha (avec Sandrine Cilia) | P Z R

Voyage dans notre espace mental pour devenir observateur des schémas de notre pensée (langage/images/sensations). Prise de conscience de nos fonctionnements intérieurs et de leurs interactions avec les expériences extérieures, et réciproquement

Dimanche 24 - Yantra sarvamangala yantra pour la paix, le contentement et la prospérité | P Z R

Avril

Samedi 20 - Jouer avec les rétentions à poumons vides et à poumons pleins | P Z R

Samedi 27 - Yantra Avarana kali yantra pour la discrimination et la clarté mentale. | P Z R

Mai

Samedi 18 - Kabir, la source des enseignements Nâtha de Varanasi. Méditations Gangétiques sur samtosha (le contentement). | P Z R

Samedi 25 - Nidra sur les 5 sens (Sandrine Cilia). Eveil à la prise de conscience de nos conditionnements, à la mise en rapport avec les cinq éléments de l'univers, support de prathyhara (retrait des sens, support du voyage intérieur), relation au monde intérieur habituellement invisible dans les états de conscience ordinaire. | P Z R

Dimanche 26 - Pavaka | P

Juin

Samedi 22 - L'effondrement de la pensée, le souffle sans oxygène et la plénitude du cœur. A la recherche du Soi. | P Z R

Dimanche 23 - Pavaka | P

Septembre

Dimanche 15 - Pavaka | P

Octobre

Samedi 5 - Yoga-Nidra sur la peau (avec Sandrine Cilia) | P Z R

Novembre

Dimanche 24 - Pavaka | P

Les feux de la kundalini

N° 1 le feu du désir - Week-end 27/28 Janvier 2024 | P Z R

N° 2 le feu du souffle - Week-end 8/9 juin 2024 | P Z R

N° 3 le feu de la verticalité - Week-end 9/10 Novembre 2024 | P Z R

Les lunes de la kundalini

N°1 la lune du désir - Week-end 16/17 Mars 2024 | P Z R

N°2 la lune du souffle - Week-end 7/8 septembre 2024 | P Z R

N°3 la lune de la verticalité - Week-end 7/8 décembre 2024 | P Z R

Week-ends et stage pour formations à distance

Correctif - Week-end : 2/3 mars 2024 | P Z R

Correctif - Week-end : 14/15 décembre 2024 | P Z R

Correctif - Stage 4 jours: 11/15 Juillet 2024 | P Z R

Stages Ascension et été

Effervescence de l'être : la danse immobile - 4 jours - 8/12 Mai 2024 | P Z R

Panchânga marga : la quintuple voie - Stage de 5 jours 21/26 juillet 2024 | P Z R

Confection rituelle du Shri Yantra - Stage de 5 jours 8/13 Août 2024 | P Z R

Pavaka

Pavaka Dimanche 26 Mai Pavaka Dimanche 23 Juin Pavaka Dimanche 15 septembre

Pavaka Dimanche 24 Novembre

Cycle Yoga-Nidra

Yoga-Nidra dans les 3 corps : samedi 20 janvier 2024 | P Z R

Yoga-Nidra dans l'espace mental : samedi 23 mars 2024 | P Z R

Yoga-Nidra sur les 5 sens: samedi 25 Mai 2024 | P Z R

Yoga-Nidra sur la peau (asparsha-nidra) : samedi 5 Octobre 2024 | P Z R

Inscriptions 2024

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

Nom/Prénom: _____ Date de naissance: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____ Mail: _____

Votre expérience du yoga : _____

Contre-indications au Yoga : _____

Date: _____

Signature: _____

À retourner à

Centre de Formations de Nâtha-Yoga

Domaine de Pont Royal - Rue du Campanile - 13370 Mallemort

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

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

Participations 2024

Renseignements/Réservations par téléphone
Sandrine 06 61 74 47 81
Mathilde 04 42 66 03 97

Journées, week-ends, stages annuels, pavaka, cycles longs

La journée : 120 € présentiel - 80 € Zoom ou Replay
Le week-end : 220 € présentiel – 160€ Zoom ou Replay
Stages de plusieurs jours : 100 € la journée présentiel – 80€ Zoom ou Replay

QUELQUES POSSIBILITES D'HEBERGEMENTS AUX ALENTOURS

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
Sandra Mallemort : 06 68 44 61 64
Dominique et Marie domaine de Pont Royal : 06 70 63 71 59
Carpes et Grenouilles chez Jean-Yves Mallemort : 06 17 56 47 21
Le Mas des Apies Vernègues Brigitte : 06 03 17 47 39
Pro IMMO Nathalie Noyret : 06 13 11 15 18
Béatrice Pacha : 06 85 39 52 32

RESIDENCES MAEVA

du Golf de Pont Royal - Contact Véronique Tel 06 45 79 00 09

POSSIBILITÉ DE RÉSERVER UN MATELAS DANS LA SALLE DE YOGA

(nombre de places limité) : 10€ la nuit

LES REPAS SONT PARTAGÉS EN AUTO-GESTION

(une cuisine équipée est à disposition)

4 sites à consulter sur le Nâtha-Yoga

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