



Centre de Nâtha-Yoga

Enseignements traditionnels
du Nâtha-Yoga

Cours - Week-ends - Stages - Formations

*Thérapeutique - Rêves - Prânâyâma - Yoga-nidra - Mantra
- Formation professeur - Cours hebdomadaires*

Présentiel - Zoom - Replay

Programme 2026

Modifié le 29/01/2026

Enseignements Christian Tikhomiroff

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

Contenus des propositions 2026

1 – Les noces mystiques, préludes à l'état d'union.

Trois rencontres avec nos énergies intimes symbolisées par les couples de nos divinités. Une suite aux trois premières rencontres proposées en 2025 (replays disponibles). Une quête personnelle, le sens d'une vie, un enseignement intime dans le profane et le sacré, la découverte de l'unité qui lie l'un et l'autre. 6 week-ends (3 en 2025 et 3 en 2026) dans le labyrinthe du monde intérieur composé par le corps, l'énergie, la pensée et l'émotion. Un voyage en rapport avec les chakra, les nadi, les guna, les vayu et leurs combinaisons. Les couples de nos divinités sont nos guides intérieurs bienveillants qui nous aident à découvrir nos énergies, nos émotions, nos pensées, nos silences. Les fiançailles dans lesquelles les futurs époux apprennent à se connaître doivent amener au mariage, un l'état dans lequel les deux personnages du couple deviennent « un », cessent les conflits pour trouver l'unité.

Un chemin parsemé de rencontres bienveillantes pour s'initier, et nous faire sentir que ces couples (nous-mêmes), peuvent délivrer un savoir profond dans les différentes strates de notre nature unique et multiple. De l'inconscient à l'état méditatif, du trivial au sacré, du quotidien à l'exceptionnel, ces couples sont nos guides initiateurs. Ils sont un accès différent pour découvrir nos centres d'énergie (cakra) et leurs fonctionnements au cœur de notre humanité. Les techniques utilisées sont essentiellement les yantra, les mantra, les prânâyâma, les visualisations, et le yoga-nidrâ.

2 - Les enseignements d'Icchanâth (le Maître de Varanasi).

Deux nouvelles rencontres indépendantes en 2026 (fin du cycle). Trois enseignements par rencontre. Ces enseignements aborderont des thèmes différents des rencontres précédentes.

Déroulement d'un week-end : un souffle, un enseignement du Maître, une méditation, un échange et un yoga-nidrâ pour se relier dans un entre deux. Ainsi de suite trois fois.

3 - L'art des rétentions à plein et à vide dans les granthi.

Les rétentions à plein et à vide sont des éléments majeurs du prânâyâma. Elles sont une science en soi qui permet un accès aux niveaux les plus hauts de l'énergie et de la méditation. En fonction du granthi on peut observer plus ou moins d'aisance à tenir la rétention, constater une grande différence. Dans le granthi de la base c'est la pure énergie qui règle les rétentions. Dans le granthi du cœur, c'est le corps émotionnel et karmique. Enfin dans le granthi du front c'est la pensée, le corps mental. Cette pratique ouvre un accès à une connaissance de soi bien plus lucide.

4 - Week-ends et stages d'approfondissement pour les élèves en formation à distance.

Enseignements, techniques, approfondissement et questions sur la pratique personnelle, la philosophie, la métaphysique et la pédagogie de l'enseignement.

5 - Grand rituel de lien à la lignée des Nâth de Varanasi : un en 2026 et un en 2027

Voyages et liens au cœur de la gupta, dans les enseignements des trois derniers Maîtres accessibles de la lignée (vamsha) de Varanasi en commençant par le plus récent : Icchanâth – Ganganâth – Mayanâth.

Mayanâth (une femme) est devenue Maître de la lignée en +/- 1900, Ganganâth en +/- 1935 et Icchanâth en +/- 1960. Depuis l'origine de la Kula, du Maître au disciple, devenu à son tour lui-même Maître, les enseignements mystiques initiaux ont perduré, toujours identiques et toujours différents, prenant des teintes et des résonances singulières comme une même musique jouée sur le même instrument par des artistes différents.

La force d'une lignée c'est de permettre à chacun un accès hors du temps et de l'espace pour se relier à l'éternité : possibilité que commence à démontrer la physique quantique.

4 week-ends préparatoires précéderont le rituel lui-même de 5 jours : uniquement en présentiel. Les quatre week-ends préparatoires et le rituel sont liés. Impossible de participer au rituel sans faire intégralement les quatre week-ends de préparation. Pas de dérogation possible.

Modalités d'inscription directement par téléphone auprès de Christian (06 98 13 14 47) ou de Sandrine (06 61 74 47 81).

Ces enseignements ne sont pas accessibles aux débutants.

Dates des quatre week-ends de préparation obligatoires pour participer aux grands rituels 2026 et 2027.

2026: 8/9 novembre 2025 – 10/11 janvier 2026 – 21/22 Mars 2026 - 9/10 mai 2026.

Rituel : 10/15 juillet 2026. C'est la nouvelle lune !

2027: 7/8 novembre 2026 - 23/24 janvier 2027 - 20/21 mars 2027 - 22/23 mai 2027

Rituel : 15/20 août 2027. C'est la pleine lune !

Calendrier 2026

7/8 février - Thérapeutique par le tambour et le mantra.

Le son du tambour et le son de la voix libèrent en soi des énergies préventives et curatives. Nous allons donc faire une association mantra/tambour dans la méthodologie tantrique traditionnelle qui utilise et combine les mantra bija (et non les chants ce n'est pas la bakti) et le tambour. Cette association diffuse ses effets dans le plan physiologique, énergétique et mental (émotion, karma, etc.)

14/15 février - Noces mystiques 4/6 - Sadashiva (celui qui est toujours heureux et aimant) et Kali (la liberté du détachement). Cette «noce» est sensée développer dans chaque chakra, dans l'ensemble de nos énergies et de notre personnalité le contentement, le sourire et la légèreté de la liberté. Une noce, une phase conséquente dans le chemin de la vie.

21/22 février - Les enseignements d'Icchanâth.

Première rencontre 2026

- Manasarovar, la pensée au-delà du temps et de l'espace, l'inépuisable
- Le mystère du cobra. La grande alchimie
- Enseignements des arbres

7/8 mars - L'art des rétentions à plein et à vide dans les granthi.

Rencontre 1/3 dans **Bhrama Granthi** (chakra de la base).

21/22 mars - Rituel 2026. Préparation 3/4.

11/12 avril - Le cerveau thérapeutique.

Le cerveau, en collaboration avec Ajna, est notre « laboratoire pharmaceutique ». Dans le cadre de notre homéostasie nous pouvons créer des « substances » énergétiques générant une chimie identique à celles des médicaments. Cette chimie peut également être chargée sur des substrats externes (eau, sucre, granules vierges, clous de girofles, etc...). Un week-end pour apprendre ces confections pour soi ou pour les autres.

18/19 Avril - Week-ends approfondissement pour les élèves en formation à distance. Enseignements, techniques, approfondissement et questions sur la pratique personnelle, la philosophie, la métaphysique et la pédagogie de l'enseignement.

25/26 avril - Noces mystiques 5/6 – Amritesha et Durga. Noce de la longue vie et du courage. Une Noce pour réaliser la verticalité bienveillante dans les dédales de nos émotions et de nos karma.

9/10 mai - Rituel 2026. Préparation 4/4.

30/31 Mai - Thérapeutique par les adhara et le système hormonal unifiés.

Une belle méthode pour l'homéostasie personnelle tant en prévention qu'en soin. Un mélange stable et efficace de substances endocrines et de vibrations.

6/7 juin - L'art des rétentions à plein et à vide dans les granthi.

Rencontre 2/3 dans **Vishnu Granthi** (chakra du cœur)

20/21 Juin - Apprendre à confectionner un mantra personnel.

Le charger sur un mala avec les objectifs propres à chacun définis au préalable (venir avec un mala vierge)

10/15 juillet - Le Rituel 2026.

20/24 juillet - Les fonctions thérapeutiques des guna - 4 jours.

Les guna sont les trois substances essentielles de prakriti, de la nature. Ces trois qualités principales perpétuellement en interaction produisent toutes les formes de la « création » issues de Prakriti, la Nature Originelle tant au niveau universel qu'individuel. Les guna concernent les trois premiers corps (Physique – Energie – Mental/émotions). Par exemple, la maladie, surtout chronique est la conséquence d'un état tamasique, d'une accumulation de toxines dans le corps, de pensées et d'émotions négatives sur le plan mental ou de blocage dans la circulation des énergies. Ces qualités se mélangent en permanence ouvrant ainsi un champ plus large de possibilités comme sattva rajasique, sattva tamasique, rajas sattvique... etc . Rajas est la force, le mouvement qui permet de passer d'un état tamasique à un état sattvique (ou l'inverse).

Les guna sont régis par l'alternance (ces trois forces s'affectent mutuellement) et par la continuité (lorsque l'une de ces qualités est dominante elle le reste un temps déterminé).

Cette rencontre propose une façon de faire simple pour agir sur les guna, les équilibrer individuellement ainsi qu'entre eux, en utilisant postures, mudra, mantra, yantra et yoga nidra. Protocoles de prévention et de soin seront proposés.

3/6 Août - Stage approfondissement pour les élèves en formation à distance - 3 jours.

Enseignements, techniques, approfondissement et questions sur la pratique personnelle, la philosophie, la métaphysique et la pédagogie de l'enseignement.

10/14 août - Rêver dans les granthi (*changement de date*) - 4 jours.

Tous les rêves (svapna) prennent leurs sources en nous-mêmes à la croisée de plusieurs chemins qui forment un labyrinthe réel, imaginaire, fantasmagorique ou hypnotique ouvrant ainsi des portes sans filtre sur notre monde intérieur.

Les granthi sont des lieux en intimité avec notre animalité, notre personnalité et notre spiritualité, en connexion, parfois débridées, avec nos hérédités et nos karma. Quand ils sont effleurés par des touches de conscience, tout en dormant, les rêves deviennent des espaces magiques pour rencontrer certains éléments inconnus de nous-mêmes. Ils sont aussi des espaces créatifs, à l'instar du samkalpa, où une puissante énergie peut se mettre en action pour réaliser ces rêves dans la « vraie vie ». Nous nous entraînerons sur trois protocoles spécifiques, un par granthi puis un quatrième en guise de synthèse, comme une apogée onirique de saveurs. Ces protocoles nous permettront d'initialiser nos rêves en fonction de chaque granthi et de nos choix lucides.

6 septembre invitation gratuite sur le thème « Pratiques simples sur les chakra pour les déguster quand on veut ».

12/13 septembre - Noces mystiques 6/6 – Mahesvara et Maheshvari et leur union dans le sahashrara. Ces noces ouvrent le cœur, libèrent l'ego qui devient un allié du chemin en se laissant transformer dans et par la mystique du sahashrara. c'est Ananda qui ouvre ses portes.

26/27 septembre - Apprendre à confectionner un yantra personnel.

Le charger avec les objectifs personnels définis au préalable (venir avec un mala vierge ou le mala /mantra du 20/21 juin)

10/11 octobre - Week-ends approfondissement pour les élèves en formation à distance. Enseignements, techniques, approfondissement et questions sur la pratique personnelle, la philosophie, la métaphysique et la pédagogie de l'enseignement.

24/25 octobre - L'art des rétentions à plein et à vide dans les granthi.

Rencontre 3/3 dans **Rudra Granthi** (ajna chakra)

7/8 novembre - Rituel 2027. Préparation 1/4

21/22 novembre – Le Yoga, le yogi, le chemin.

Le Yoga en question c'est la Nâtha-Yoga Shivaïte (et pas le Sampradaya). Le Yogi en question c'est chaque pratiquant à travers ce qu'il comprend et réalise indépendamment des croyances et du format du « bon yogi » tel que diffusé dans les

ashrams ou les fédérations. Le chemin en question c'est la quête d'une vie. Un texte très court (sept strophes) sur le Virya servira de support.

5/6 décembre - Mantra, souffles et bols thérapeutiques.

Le point commun entre les mantra et les bols : le son et l'air. L'un et l'autre ont des vertus thérapeutiques. Le son du mantra vient de l'intérieur et le son de bol de l'extérieur.

La fréquence vibratoire du mantra et du son du bol unifiées, ouvre un espace thérapeutique, quand elles deviennent une. Nous adopterons une méthode tantrique qui utilise à des fins thérapeutiques, les mantra pour agir sur les bols et réciproquement.

19/20 décembre - Les enseignements de Icchanâth.

Deuxième rencontre 2026 -Dernière rencontre de ces enseignements.

A - Le grand vortex de la gupta de Varanasi - La lignée.

B - Conscience et mouvement, le fil d'Ariane de toutes les espèces, de l'inerte au vivant.

C - Enseignements des Pierres.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
18h00 - 19h15 Nâtha-Yoga dynamique Charlotte Présentiel ZOOM	9h30 - 10h45 Nâtha-Yoga dynamique Charlotte Présentiel ZOOM	18h00 - 19h15 Nâtha-Yoga Sandrine Présentiel ZOOM	10h00 - 11h15 Nâtha-Yoga Sandrine Présentiel ZOOM	9h30 - 10h45 Nâtha-Yoga dynamique Charlotte Présentiel ZOOM
	11h00 - 12h00 Yoga en adaptation thérapeutique Sandrine Présentiel ZOOM		18h00 - 19h15 Prânâyâma Nidrâ Méditation Sandrine Présentiel ZOOM Replay	
	18h30 - 20h00 Nâtha-Yoga confirmé Sandrine Présentiel ZOOM Replay		18h00 - 20h00 Nâtha-Yoga Christian ZOOM Replay	Tarifs : 330 euros / an : 1 cours / semaine (cours flexibles) 550 euros / an : cours illimités

Inscriptions 2026

stages et formations

P = Présentiel / **Z** = Zoom / **R** = Replay
(Veuillez cocher)

- ☐ 7/8 février - Thérapeutique par le tambour et le mantra / P☐ Z☐ R☐
- ☐ 14/15 février - Noces mystiques 4/6 - Sadashiva / P☐ Z☐ R☐
- ☐ 21/22 février - Les enseignements d'Icchanath rencontre 1 sur 2 - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 7/8 mars - L'art des rétentions à plein et à vide dans les granthi 1/3 - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 11/12 avril - Le cerveau thérapeutique - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 18/19 Avril - Week-ends pour les élèves en formation à distance - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 25/26 avril - Noces mystiques 5/6 - Amritesha et Durga - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 30/31 Mai - Thérapeutique par les adhara et le système hormonal unifiés - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 6/7 juin - L'art des rétentions à plein et à vide dans les granthi - Rencontre 2/3 - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 20/21 Juin - Apprendre à confectionner un mantra personnel - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 20/24 juillet - Les fonctions thérapeutiques des guna - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 3/6 août - Stage approfondissement pour les élèves en formation à distance. - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 10/14 août - Rêver dans les granthi - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 6 Septembre - Invitation gratuite - Journée sur les chakra. - P☐ Z☐
- ☐ 12/13 septembre - Noces mystiques 6/6 - Mahesvara et Maheshvari - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 26/27 septembre - Apprendre à confectionner un yantra personnel - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 10/11 octobre - Week-end approfondissement pour formation à distance - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 24/25 octobre - L'art des rétentions à plein et à vide dans les granthi - Rencontre 3/3 - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 7/8 novembre - Première rencontre rituel 2027 .
- ☐ 21/22 Novembre - Le Yoga, le yogi, le chemin - Christian - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 5/6 décembre - Mantra, souffles et bols thérapeutiques - P☐ Z☐ R☐
- ☐ 19/20 décembre - Les enseignements de Icchanâth 2/2 - P☐ Z☐ R☐

VOS COORDONNÉES POUR LES INSCRIPTIONS 2026

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 : 200 euros (Présentiel – Zoom – Replay)

Stage de plusieurs jours : 100 euros la journée (Présentiel – Zoom – Replay)

Week-end Rituel : 220 euros (Présentiel)

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 par téléphone

Sandrine 06 61 74 47 81

Christian : 06 98 13 14 47

contact@natha-yoga.com