

WEEK-END YOGA TIBETAÏN KUM NYE

« Le temps peut être cultivé comme un ami, une aide, car il est l'inspiration de tout ce qui existe »

Apprendre à écouter son corps approfondit la connaissance de soi et ouvre de nouvelles perspectives dans notre vie.

Grâce à la pratique, il est possible en peu de temps de sentir plus d'espace - le corps est plus détendu, l'esprit plus clair.

Qu'en est-il de notre relation au temps ? Tout est imprégné du temps, notre vie est rythmée par le temps, et il peut être parfois très oppressant. Comment travailler avec cette dimension de l'existence afin qu'il ne soit plus un adversaire mais au contraire un allié ?

Ce week-end vous propose d'explorer cette thématique dans un cadre propice et convivial !

Pratique du yoga tibétain Kum Nye, théorie, randonnée et échanges seront au rendez-vous.

Stage ouvert à tous.

Stage animé par Sandy Hinzelin :

Professeur de Yoga tibétain Kum Nye (Dharma Publishing, Californie)

Docteur en philosophie

Publications :

Sandy HINZELIN « Tous les êtres sont des Bouddhas », éditions Sully

Tarhang Tulku, « La joie d'être », traduction, éditions Trédaniel.

Tarhang Tulku, « Temps, Espace, Connaissance : une nouvelle vision de la réalité », traduction, en cours.

Coût du stage : 225 €

Yoga et Randonnée : 115 €

Hébergement pension complète du vendredi soir au dimanche midi: 110 €

Renseignements et inscription :

sandy@etre-un-bouddha.com / 06 84 77 70 29

Sites : www.etre-un-bouddha.com ; www.yogatibetain.com