Lama Detchen enseigne ce yoga depuis 15 ans dans différentes congrégations et associations, à l'issue de la retraite traditionnelle de trois ans, trois mois et trois jours dans la tradition Shangpa Kagyu à La Boulaye en Bourgogne.

Il lui tient à cœur de transmettre les pratiques de cette lignée de manière accessible et authentique.

Voir medite.org pour ses activités.

Matériel
Apporter plaid pour le temps de la relaxation
Tapis de yoga et coussin de méditation (si vous en avez)

Prix du week-end : 35 €

Renseignements
Marie-Christine : 06.99.61.27.69
www.terre-de-bodhisattvas.org

Yoga tibétain de Kalou Rinpoché

YOGA DE L'INTERIORITE

2 Week-end
1er et 2 avril 2017 et 13 et 14 mai 2017
de 10h à 12h30 et de 14h30 à 17h30

Enseignement et pratique par
Lama DETCHEN

Organisé par l'association TERRE DE BODHISATTVAS
Maison du Temps Libre Georges Brassens
285 Rue Pierre Benoît 40000 MONT DE MARSAN

Yoga tibétain de Kalou Rinpoché

YOGA DE L'INTERIORITE

Horaires : 10h -12h30 et 14h30-17h30

1er Week-end : 1er et 2 avril 2017
2ème Week-end : 13 et 14 mai 2017

Ce yoga du corps, de la parole et de l'esprit est praticable par tous et par toutes les traditions, apaise toutes les maladies et souffrances. Wil purifie tous les voiles, élimine tous les actes négatifs et transforme tout malheur en bonheur.
Un yoga du corps par les exercices physiques, de la parole par la récitation de mantras et de chants, et de l'esprit par les visualisations.
Sa pratique donne l'ouverture, la joie et la félicité à l'esprit , l'énergie et une longue vie pour le corps.
Cette méthode a été composée par le Très Vénérable Kalou Rinpoché qui s'est inspiré de son expérience de yogi et de médecin tibétain : ainsi ce yoga constitue une véritable thérapeutique.

Ces exercices se composent en trois parties, abordées progressivement :

D'abord, prendre conscience de la souffrance et du bonheur et de leur caractère impermanent.
Ensuite prendre conscience et développer amour et compassion envers les êtres. Enfin visualiser notre corps subtil.
Les exercices sont associés à leur signification dans la philosophie bouddhiste.
Ainsi la première partie correspond au Hinayana, petit véhicule, la 2ème au Mahayana, grand véhicule et la 3ème au Vajrayana, véhicule du diamant.
Précaution d'usage : La transmission de ces exercices ne donne pas l'autorisation de les transmettre soi même à d'autres personnes

1er Week-end
1er et 2 avril 2017

Le premier séminaire permet de:
- Prendre conscience de la souffrance et du bonheur, et de leur impermanence.
- Comprendre « la roue de la vie »: Les émotions, les six mondes et les 12 facteurs interdépendants.
- Purifier le corps.

Exercices :
méditations analytiques et en mouvement, auto-massage.

2ème Week-end
13 et 14 mai 2017

Le second séminaire permet de:
- Réviser la première partie du yoga, indispensable pour aborder la 2ème partie
- Comprendre et développer amour et compassion envers les êtres
- Se relier aux plans énergétique et spirituel de notre être.

Exercices :
Pratique de « tonglen », prendre et donner associer à la respiration, visualisation de notre corps énergétique ; récitation et chant de mantras ; méditation des principales divinités de la lignée Shangpa Kagyu.