



L'association Kum Nyé France propose
du 30 juillet au 7 août 2022
un Stage européen de yoga tibétain
Vivre l'expérience Kum Nye
avec Arnaud Maitland et Sandy Hinzelin



Le stage est organisé par l'association **Yoga Tibétain Kum Nyé France**

Tel 06 84 77 70 29 / 06 10 31 31 58

Mail kumnye.france@gmail.com Site www.yogatibetain.com

Vivre l'expérience Kum Nyé

Vous n'êtes peut-être pas familier avec les trois livres Kum Nyé de Tarthang Tulku Rinpoché, mais même si vous l'êtes, vous ne savez peut-être pas comment vivre l'expérience Kum Nyé. Une retraite Kum Nyé est généralement rafraîchissante, vivifiante, joyeuse et même révélatrice. Comment se fait-il que nous ne puissions pas la maintenir ? Cette retraite fournira les ingrédients clés pour y parvenir : [Vivre l'expérience Kum Nyé](#).

Cette nouvelle présentation globale de Kum Nyé offre une approche simple pour se sentir complètement "chez soi" dans le monde. Ce mode de vie a pour base l'ouverture et pour moteur la joie intérieure, insufflée par la douce flamme de l'amour.

Les mouvements, les postures et les méthodes de respiration du Kum Nyé cultivent un massage intérieur et extérieur des sentiments, rétablissant un rythme naturel à l'intérieur. Nous pouvons apprendre à maintenir ce massage intérieur et ce rythme naturel.

Lorsque l'on accorde toute son attention à l'expérience ressentie telle qu'elle se présente, les schémas conditionnés perdent leur emprise et nous laissent voir clairement ce que le présent nous offre. Nous sommes ici complets, rien ne manque. Nous faisons naturellement confiance à cette expérience. Elle débloquera les trésors cachés dans le corps et l'esprit, des trésors que notre conditionnement ne peut offrir. Ce ressenti et cette connaissance sont ce qui nous appartient. Il se peut que vous n'ayez même pas besoin d'agir, étant déjà véritablement dedans.

À mesure que la liberté et l'aisance nous y installent, la joie d'être imprègne tous les aspects de la vie, personnelle et professionnelle, spirituelle et sociale, sans conflit intérieur.

Guidée par l'expérience Kum Nyé, la vie commence à se dérouler comme elle le devrait. Notre aspiration éternelle trouve un chemin vers l'accomplissement alors que nous découvrons que nous ne sommes peut-être pas ceux que nous pensions être.

Rejoignez-nous pour cette toute nouvelle orientation de Kum Nyé ; nous vous invitons à faire de ce chemin d'aisance, [Vivre l'Expérience Kum Nyé](#), votre fidèle compagnon et guide.

Arnaud Maitland

Le Yoga tibétain ou Kum Nyé :

La pratique de Kum Nyé est une méthode de guérison douce, pour tous, qui diminue le stress, transforme les schémas négatifs et nous mène pas à pas vers les aspects les plus subtils de notre être. Grâce aux mouvements, exercices de respiration, auto-massages et à la méditation assise, ce yoga nous permet d'explorer notre expérience ce qui nous conduit à une connaissance de soi, des autres et de notre environnement. Les mouvements d'étirement stimulent et éveillent le corps subtil, relâchant tensions et blocages. Au lieu de nous sentir divisés, stressés et en conflit, nous nous sentirons plus unifiés. Une pratique régulière peut nous amener vers une détente profonde, une expérience plus riche et une vie plus harmonieuse. Notre présence (Kum) s'intensifie et s'agrandit, grâce au massage (Nyé) des ressentis ou mouvements de la vie qui deviennent notre nouvelle fondation.

Pour en savoir plus sur ce yoga, vous pouvez consulter :

- <http://dharmapublishing.com/kum-Nye-tibetan-yoga/>
- *La relaxation Tibétaine* de Tarthang Tulku, édition Le courrier du livre.
- *La joie d'être* de Tarthang Tulku, éditions Trédaniel
- Une vidéo de présentation en français <https://www.youtube.com/watch?v=RKT6Ovq2vjU>



Tarthang Tulku, fondateur : a étudié au Tibet dans la tradition bouddhique et est internationalement connu comme un pédagogue novateur et penseur visionnaire. Après avoir passé dix ans en Inde où il enseigna et publia des textes tibétains rares, il s'installa aux États-Unis en 1969. En 1973, il a fondé à Berkeley l'Institut Nyingma, où, puisant dans sa connaissance des doctrines tibétaines, il élabore, en compagnie de ses élèves, une méthode de relaxation profonde destinée aux occidentaux, capable d'harmoniser et stimuler les capacités physiques et psychiques.
<http://odiyen.org/index.php/about/founder/>



Arnaud Maitland, enseignant : Arnaud étudie, pratique et travaille avec Tarthang Tulku Rinpoché depuis plus de quarante ans. Arnaud a dirigé des séminaires/retraites internationaux dans un certain nombre d'enseignements de Rinpoché. Arnaud a écrit trois livres MasterWork - Mastering Time, Living without Regret, et Reflections of Faith. Arnaud a été et est toujours en retraite personnelle, depuis le 1er octobre 2019. <http://arnaudmaitland.com/>



Sandy Hinzelin, co-enseignante : professeure de Kum Nyé et par ailleurs docteure en philosophie et chercheuse associée au PHIER (Université Clermont Auvergne). Elle a écrit « Tous les êtres sont des Bouddhas » (Sully 2018), « Les douze lois du karma » (Jouvence 2021, avec Anaka), et œuvre à la traduction des ouvrages de Tarthang Tulku : « La Joie d'Être », Trédaniel, 2018 ; « Habiter le moment présent », Sully, 2022 ; « Temps, Espace, Connaissance : Une nouvelle vision de la réalité », Deux océans prévu pour 2023. www.etre-un-bouddha.com/

Photo : Anaka, My Yoga Pop Festival Perpignan

Le stage sera dirigé par Arnaud Maitland et Sandy Hinzelin pour l'enseignement. Bénédicte Belgacem est référente pour l'organisation.

Sandy Hinzelin traduira en français les enseignements d'Arnaud Maitland qui s'exprimera en anglais.



Le stage résidentiel a lieu dans le département de l'Hérault, au

Mas de Luzière
34190 St André de Buèges
Tel. 06 24 05 37 21 (Maud)
<http://luziere.fr/le-mas/>

Les temps de transport sont depuis l'aéroport de Montpellier : 1h10, depuis Montpellier : 45min.

Les personnes qui ont besoin d'un transport (taxi partagé) peuvent contacter Maud contact@luziere.com.

Si vous le pouvez, merci d'apporter votre tapis et votre coussin.

Pour réserver votre place, deux inscriptions sont à faire simultanément

a) Partie hébergement

Les **frais d'hébergement** en pension complète varient avec le mode d'hébergement que vous choisissez. Toutes les informations se trouvent [ici](#). L'inscription se fait auprès du Mas de Luzière contact@luziere.com ou 06 24 05 37 21.

b) Partie enseignement

Les **frais d'enseignement** sont les suivants :

	Pour les personnes aux revenus mensuels inférieurs à 1 600 €	Pour les personnes aux revenus mensuels supérieurs à 1 600 €
Enseignement et frais d'organisation	440 € inscrits après le 15 mai : 470€	580 € inscrits après le 15 mai : 610€

- ✚ **L'argent** ne doit pas être un obstacle à la pratique, n'hésitez pas à nous en parler.
- ✚ Les arrhes de 150€ doivent être versées à l'inscription. Les frais d'inscription doivent être réglés en totalité deux semaines avant le début du stage soit le 17 juillet 2022.
- ✚ Arnaud Maitland nous précise que l'argent du stage, une fois les frais d'organisation retirés, sera destiné à l'impression de textes sacrés par Dharma Publishing pour la préservation du Dharma.

Veillez envoyer à l'Association Kum Nyé France

- une fiche d'inscription remplie, par mail adressé à kumnye.france@gmail.com ou par courrier adressé à B. Belgacem 2 rue de Colmar 63000 Clermont-Fd
- et les frais d'inscription pour l'enseignement par virement sur le compte de l'association indiqué ci-après ou par chèque à l'ordre de l'association Kum Nyé France, adressé à : B. Belgacem, 2 rue de Colmar 63000 Clermont-Ferrand, France.

Formulaire d'inscription

Stage résidentiel Européen YOGA TIBETAIN KUM NYÉ

Du 30 juillet au 07 août 2022 au Mas de Luzière dans l'Hérault

Nom Prénom		
Adresse mail		
Adresse Téléphone		
Tarif enseignement	<input type="text"/>	En cas d'annulation de la part de l'organisateur : l'association ne rembourse ni les frais des transports ni d'hébergement, aussi pensez à prendre vos réservations d'hébergement en conséquence. En cas d'annulation de votre part, les arrhes restent dues si l'annulation est faite un mois avant le début du stage.
Cotisation : € une fois par an	<input type="text" value="15€"/>	

RIB RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE de KUM NYÉ France

ETABLISSEMENT: 20041 / GUICHET: 01003 / N°COMPTE: 0723987Z024 / CLE RIB : 50

DOMICILIATION : Banque postale Centre Financier 87900 LIMOGES CEDEX 9

IBAN- International Bank Account Number: FR24 2004 1010 0307 2398 7Z02 450

BIC – Bank Identifier Code: PSSTFRPPCLE

ACCOUNT OWNER: KUM NYÉ FRANCE

Nous vous souhaitons un excellent stage