

Le calme mental Shiné en tibétain

Pratique de méditation tibétaine, ouvert à tous, permettant d'apaiser son mental et de l'observer, ne plus être sous sa volonté, mais tout simplement dans ce moment présent, Paisible, plein de Confiance et de Bonheur.

Nous apprendrons à nous dessaisir de ce fonctionnement mental, pour ne plus être son instrument, mais au contraire l'utiliser pour accomplir nos actes bienveillants.

Qu'entendons nous comme mental, tout ce qui touche au stress, confusion, obsession, les événements de la vie, émotions, conflits, soucis, peurs, manque de confiance, croyances erronées, l'attachement aux choses matérielles entretenu par notre pensée. Tout ceci n'est bien souvent qu'illusion.

Notre attitude et notre comportement changeront, apportant à notre être un avenir beaucoup plus serein, épanoui et accueillant envers les êtres.

L'approche simple du Calme mental nous permet de nous ouvrir à notre Esprit créateur, paisible, bienveillant, joyeux et humain dans le moment présent.

Le but de cette pratique n'est pas de réaliser le vide qui est impossible, mais de devenir spectateur et acteur des phénomènes de l'existence, la vacuité.

Le yoga Pranayama

L'art de réapprendre à respirer, en toute Conscience, pour développer avant tout : bien être, concentration, présence, vitalité, force, confiance, gestion des émotions, purification du corps et clarté de l'Esprit.

Le Souffle c'est la confiance en ce premier élément indispensable à notre corps bien avant la nourriture, les liquides et cette pensée rationnelle, pour nous donner la Vie.

A travers différentes méthodes, simples, vous apprendrez à développer un art de vivre, en améliorant votre quotidien et vitalité.

Initié à ces techniques respiratoires ancestrales, héritées des tibétains, Thierry vous invite à partager son expérience de plus de vingt ans de pratique et observation, pour développer ensemble tout notre potentiel Énergétique.

« Le Souffle... c'est la Vie. Partout et toujours. Toutefois, si la physiologie respiratoire n'a plus aucun secret pour les savants occidentaux, il existe un art de respirer que les orientaux ont cultivé à un degré inimaginable. Cet enseignement tient compte de l'élément énergétique, « Prâna » en sanscrit, lequel est méconnu dans la physiologie respiratoire occidentale. Celle-ci ne prend conscience que de l'effet chimique d'oxygénation du sang dans le corps de chair. La science des yogis pénètre dans les plans de conscience plus subtils et la respiration « Prânique » intéresse la Vie même, dans tous les éléments qui constituent l'être humain, bien au-delà d'une perception purement intellectuelle ».

Yi-King

Ce stage initiatique sur le Yi-King vous offre une clé intemporelle et temporelle pour pénétrer l'énigme de votre destin. Le Yi-King est l'un des arts divinatoires les plus anciens du monde, fondé sur la sagesse et le sacré où l'œil du cœur contemple l'évidence du vrai.

Le Yi-King composé de 64 hexagrammes, repose sur le souffle de l'intelligence cosmique et universelle. Le Yi-King était à l'origine réservé pour un usage d'oracle précis et s'est peu à peu transformé en méthode de divination.

Dans ce stage vous étudiez :

- le principe des polarités indissociables « Le Yin et le Yang »
- la construction d'un hexagramme et son interprétation
- à ouvrir les portes de l'Univers par des moudras sacrés et millénaires
- l'indispensable approche de la contemplation
- la compréhension du Tao Tê King (la Voie et Sa Vertu).

Ce stage s'adresse à tous et particulièrement aux personnes pratiquant le Feng Shui, il vous permettra de comprendre cette science à travers des messages précieux, profonds et parfois surprenants, dans son langage mutable ou nucléaire.

Pour ce stage il est indispensable de vous fournir les livres suivants:

- le livre des transformations de Richard Wilhelm Librairie de Medicis,**
- La Voie et sa Vertu de Lao-Tzeu édition Point Sagesse**
- Les 50 baguettes d'Achillée (sur commande à l'association).**
- un crayon à l'encre de chine**
- des feuilles blanches**

Ce stage comprend : un polycopié de soutien, le stage commencera le samedi matin à 9H30 par une contemplation avec la nature et se termine le dimanche soir vers 17H30, tous le week-end vous serez immerger dans la contemplation intérieur et le Sacrée

Arriver le samedi matin à 9 h pour les inscriptions, merci de respecter cet horaire