

## 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 d'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 ».

Roger CLERC

## 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. 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 des phénomènes de l'existence, la vacuité.

## Stage de purification du corps, de la parole et de l'esprit

**Pendant ce stage de 2 jours vous travaillerez la purification :**  
**- du corps, de la parole et de l'Esprit.**

- ❖ *Le corps par le jeûne le samedi toute la journée ,*
- ❖ *l'Esprit par le yoga du Souffle et votre paix intérieure, pendant tout le week-end par des sessions de 2 h environs la 1<sup>o</sup> session commenceras le matin à 5 h la parole par le silence total et samedi toute la journée et jusqu'au dimanche matin 7h*
- ❖ *Pratique de longue vie.*
- ❖ *Exercices de purifications.*
- ❖ *Développement de l'intuition et de la clairvoyance.*
- ❖ *La méditation.*
- ❖ *Initiation au 8 voie juste (l'octuple sentier, la voie de la sagesse)*

*Le stage commencera le vendredi soir à 20h et se terminera à 17 h le dimanche, vous serez coupé du monde pendant ce week-end, pas de portable et contacte extérieur*

*- La prise de conscience du corps, de son intériorité et aller à la rencontre de son cœur .Prise de conscience de l'importance de l'hygiène du corps ; pensées, nourriture, influence, relation avec son corps à chaque instant. L'importance de l'équilibre des glandes endocrines de notre corps, leurs influences sur nos Pensées et attitudes sur leur fonctionnement et vice versa.*

**Travail intérieur et prise de conscience puissante venant du  
NYOUNG-NE Tibétain modeler par M Beaudeau pour une approche  
universelle**

### Le PRANAYAMA

*Le Prâna serait l'Ame de toute énergie de toutes forces .Il est souvent considéré comme une sorte d'intermédiaire fluïdique **entre la matière et l'Esprit** .Les différentes approches du contrôle du souffle à travers diverses techniques respiratoires , vous permettrons d'accroître votre potentiel intuitif , votre concentration , votre confiance et surtout développer une acuité spirituelle dans **la PAIX et L'HARMONIE** .*

**\*\*\* Apporter un coussin et une couverture**