



# Séminaire de yoga tibétain Kum Nyé

## 2ème rencontre résidentielle internationale

**Du samedi 2 août au samedi 9 août 2014**

**Conduite par Arnaud Maitland**



**AU PRIEURE SAINT THOMAS EPERNON**  
à 60 km au sud ouest de Paris

29, rue du Prieuré St Thomas, Epernon  
28231

02 37 83 60 01 / <http://www.prieure-saint-thomas>.

**Attention, places limitées.**



**Arnaud Maitland** est étudiant de Tarthang Tulku depuis plus de 30 ans, Juris Doctor en droit, Master en psychologie et philosophie bouddhiste.

- Enseignant du bouddhisme tibétain
- Instructeur sénior du yoga Kum Nyé,
- Conférencier international,
- Directeur de retraites.

Il transmet les enseignements de la lignée Nyingma du bouddhisme tibétain adaptés à la culture contemporaine et à notre mode de vie.

Actuellement, Arnaud est directeur des éditions Dharma Publishing

Il est aussi auteur de plusieurs ouvrages traduits en 5 langues.

### **Ce yoga alterne**

Mouvement et Immobilité du corps, Exercices respiratoires,

Stimulation de la conscience, de la concentration et de la présence.



- ~ Apaisement de l'esprit
- ~ Clarté et détente
- ~ Énergie
- ~ Efficacité dans son quotidien
- ~ Ouverture
- ~ Amélioration de la santé
- ...

- **Pratique ouverte à tous**
- **Pratique de santé**
- **Préparation à la méditation**

Ce yoga favorise des degrés de plus en plus profonds de relaxation que l'on peut classer en:



- **"Kum"** désigne en tibétain le Corps subtil, le Corps de l'être. Il ne peut se réduire au corps physique. On peut le ressentir comme présence dans l'espace. (corps-esprit unifié)
- **"Nyé"** = massage
- **Kum Nyé est un "massage" des énergies du corps subtil.**

"Le yoga tibétain stimule un processus actif de guérison qui nourrit mentalement, émotionnellement aussi bien que physiquement. Une fois que nous aurons goûté à la détente interne, notre corps deviendra un vrai guide et notre esprit, l'ami le plus intime "



**La pratique du yoga tibétain pose les bases de:**

- La Pleine conscience du corps
- La Pleine conscience des sensations et émotions
- La Pleine conscience de l'esprit
- La Pleine conscience de la respiration.

## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

[kumnye.france@gmail.com](mailto:kumnye.france@gmail.com)

Tel: 09 82 53 74 41 / 06 43 16 56 01

Site: [www.yogatibetain.com](http://www.yogatibetain.com)

3 propositions de prix selon les revenus mensuels : A - B - C

Enseignement + Pension complète	A < 1100 €	B de 1100€ à 1700€	C > 1700 €
1- Chambre 1 lit. lavabo douche & WC à proximité	598 €	728 €	848 €
2- Chambre 2 lits. lavabo douche & WC à proximité	556 €	686 €	806 €
3- Chambre 2 lits. douche, WC	591€	721€	841€
4- Chambre familiale 3, 4, 5 lits. douche, WC	563 €	693 €	813 €
5- Chambre 1 lit. douche, WC	620 €	750 €	870 €

Contactez nous si vous souhaitez la demi-pension. Les chambres seront attribuées aux premiers inscrits (5 & 4 sont limitées en nombre). Pour 4, les prix affichés sont considérés à partir de 3 lits.

### Réservation

**Avant le 2 mai 2014**, pour être sûr d'avoir une place, renvoyez:

- 1 fiche d'inscription dûment remplie.
- 1 chèque d'acompte de 200 €, à l'ordre de "l'Association Kum Nyé France"

*Au-delà de cette date, les inscriptions seront faites en fonction des places disponibles*

**Avant le 25 juin**, pour finaliser votre inscription, veuillez nous régler la totalité par chèque. (Ceci, pour faciliter le travail des organisateurs.)

## FICHE D'INSCRIPTION

<b>NOM - Prénom</b>	..... ..... .....
<b>ADRESSE MAIL</b>	.....
<b>ADRESSE</b> <b>TELEPHONE</b>	..... .....
<b>TARIF A – B – C</b> <b>Hébergement Pension</b>	..... .....
<b>ACOMPTE</b> <b>SOLDE restant</b>	<b>200 €</b> à l'ordre de l'association Kum Nyé France à envoyer au 8 rue Montjuzet 63100 Clermont-Ferrand .....

En cas d'annulation après le 30 juin, l'acompte sera gardé.  
La pension sera due dans sa totalité si annulation 10 jours avant le début du séminaire.

Langue : séminaire en anglais avec traduction française.  
Prévoir tapis de yoga, coussin de méditation, couverture.  
Possibilité de louer des tapis de yoga sur place.

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.

### Début du stage

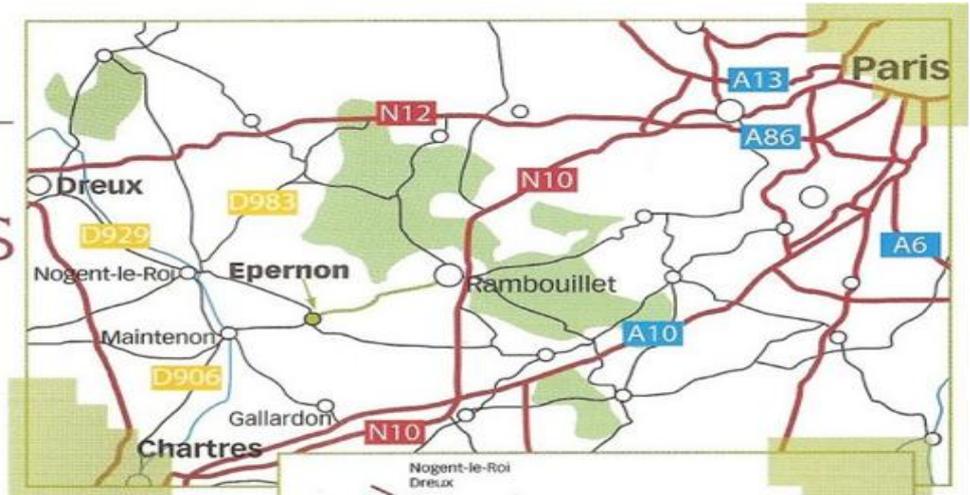
**Samedi 2 août:** Accueil, 18h – Diner, 19h.  
1<sup>ère</sup> session, 20h

### Fin du stage

**Samedi 9 août :** 12h00.

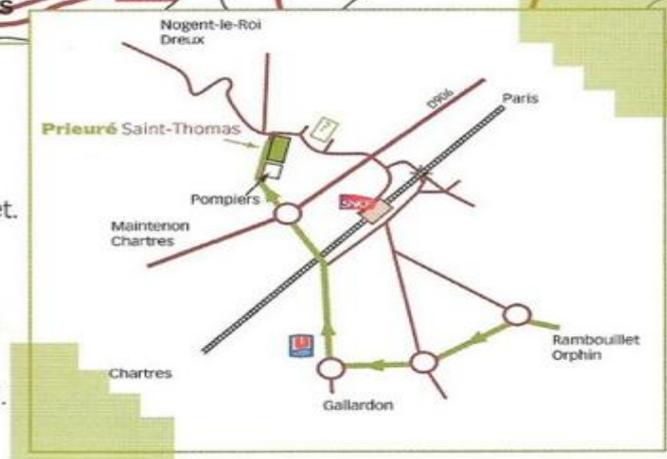
# ACCES AU PRIEURE SAINT THOMAS

## Plan d'accès



### Par voiture depuis Paris

- Emprunter l'autoroute A13 (Rouen), puis A12 et RN10 direction Rambouillet.
- Poursuivre sur la RN10.
- **jusqu'à Carrefour sans entrer dans Rambouillet.**
- Sortir direction Orphin, Épernon.
- Au premier rond point de la ZI, **suivre la direction Nogent-le-Roi.**
- L'entrée du prieuré est à droite après la caserne des pompiers.



### Par le train depuis Paris

- La gare d'Épernon est située sur la ligne Paris - Chartres - Le Mans
- à 40 mn de la gare Montparnasse, direction Chartres
  - à 20 mn de Chartres, direction Paris.



### À pied depuis la gare d'Épernon (15-20 mn)

- Se diriger vers le centre ville, en direction de la mairie
- Poursuivre tout droit jusqu'à la rue du Prieuré-Saint-Thomas.

**PRIEURE SAINT THOMAS**  
**29, rue du Prieuré St Thomas, Epernon 28231**  
**02 37 83 60 01**  
**<http://www.prieure-saint-thomas.fr>**