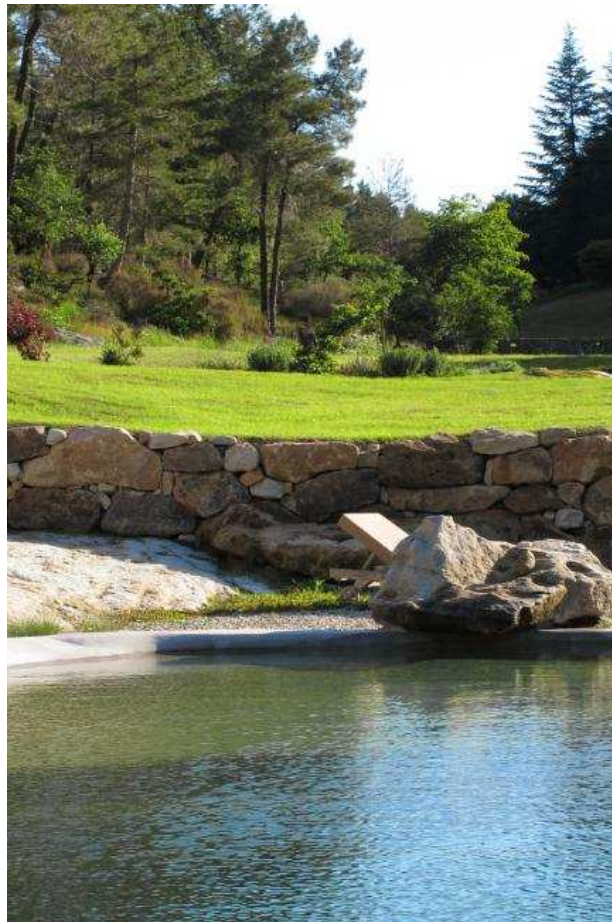




**L'association Kum Nyé France propose du 1 au 7 août 2021  
un Stage Européen de Yoga tibétain, en Ardèche, intitulé**

## **Cœur éveillé**

**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 [kumNyé.france@gmail.com](mailto:kumNyé.france@gmail.com) Site [www.yogatibetain.com](http://www.yogatibetain.com)**

## Le thème du stage « Cœur éveillé »

Avec les trois livres de Tarthang Tulku Rinpoché sur Kum Nyé, nous adoucissons le monde des pensées et les tensions des conditionnements. Mais Kum Nyé va plus loin ; il engage la respiration, non pas comme quelque chose de simplement à observer, mais à revigorer, à retenir et à étendre, mettant en mouvement une guérison interne. Le chakra du cœur, en particulier, avec ses informations vitales sur l'organisme vivant que nous sommes, va s'ouvrir.

Avec Kum Nyé, nous commençons à incarner la vie, qui n'a ni début ni fin et contient un dessein intérieur pour l'épanouissement humain. Empreints de cette vitalité, nous redécouvrons notre liberté naturelle et la légèreté de l'être que nous avons toujours été. Nous allons maintenant ajouter le livre de Rinpoché "Révélations de l'esprit".

Dans ce précieux et réconfortant enseignement, nous découvrons que la "compréhension" est en fait le capitaine du chemin spirituel. Par l'art de la vision et la recherche intérieure, nous découvrons notre identité assumée et ainsi nos conditionnements de pensée deviennent plus transparents.

La "compréhension" est là depuis toujours et y accéder est peut-être l'un des trésors les plus importants que nous puissions découvrir. En plus des révélations spontanées, la beauté de ce "chemin de la compréhension" est que tout ce dont nous avons besoin est de rester avec l'expérience des ressentis que la "compréhension" suscite. Aucune stratégie ou action supplémentaire n'est nécessaire. La "compréhension" informe nos actions de manière organique et, sans retenue, la vie commence à se dérouler comme elle le devrait, selon le potentiel de la graine dans le chakra du cœur.

Lorsque nous devenons plus ouverts, notre sens du temps devient plus pertinent. Plus nous sommes ouverts, plus nos besoins seront satisfaits. Nous espérons que vous aimerez vous joindre à nous, une véritable retraite reste importante pour tirer le meilleur parti de la vie. » **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 sentons 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-Nyé-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 :**, J.D. et MA en philosophie et psychologie tibétaine, étudié avec Tarthang Tulku Rinpoché depuis 1977 dans toutes sortes d'organisations et dans le cadre de divers projets, tout en dirigeant des formations et des retraites depuis plus de quarante ans. Arnaud a écrit trois livres MasterWork - Mastering Time, Living without Regret, et Reflections of Faith. <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 ; « Temps, Espace, Connaissance : Une nouvelle vision de la réalité », Dharma Publishing 2021. [www.etre-un-bouddha.com](http://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 à 25 km au sud de Privas, Ardèche, au Domaine du Taillé du dimanche 1<sup>er</sup> août, après le dîner, au samedi 7 août, après le déjeuner.

**[Domaine du Taillé](#)**

150 Chemin du Taillé 07200 VESSEAUX

Tel 04 75 87 10 38:

Mail : [domainedutaille@wanadoo.fr](mailto:domainedutaille@wanadoo.fr)

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 et le formulaire d'inscription se trouvent [ici](#). Les renseignements complémentaires sont à demander au Domaine du Taillé au 04 75 87 10 38.
- **Formule éco** : En plus de la gamme d'hébergements à prix divers proposée sur le site, il existe, pour quelques places seulement, la possibilité de venir avec sa tente, ou de résider au camping municipal et de payer au domaine du Taillé un forfait journalier pour l'accès au site et aux collations. Pour cela il faut contacter le Domaine du Taillé à l'adresse [domainedutaille@wanadoo.fr](mailto:domainedutaille@wanadoo.fr).

**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	450 € <b>inscrits avant le 1 mai : 420€</b>	560 € <b>inscrits avant le 1 mai : 530€</b>

- **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 2021.
- 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 [kumnyé.france@gmail.com](mailto:kumnyé.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 1 au 7 août 2021 au domaine du Taillé dans l'Ardèche

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, et la totalité de la partie enseignement est due si l'annulation est faite dans les deux semaines précédant 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**