



**L'association Kum Nyé France propose
du 30 juillet au 4 août 2023
un Stage de yoga tibétain**

Approfondir le présent avec Kum Nyé

avec Sandy Hinzelin

Au domaine du Balbuzard, en Auvergne



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

Tel 06 10 31 31 58

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

Le thème du stage : Vivre dans l'instant présent

Le conseil de vivre dans le présent est devenu très populaire. Ruminer le passé, ou encore se perdre sans arrêt dans des espoirs ou anticipations de toutes sortes, quel est l'intérêt ? Cela relève du bon sens. Pourtant, derrière cette simplicité apparente se cache la nécessité d'un certain travail intérieur. L'attraction de nos pensées est vraiment très forte parfois, et cela peut demander beaucoup d'efforts pour retrouver un minimum de calme intérieur.

De plus, on se rend compte que définir le présent lui-même est très délicat. Quel est le sens finalement de vivre au présent ? On ne peut pas limiter cela à seulement ne pas ruminer et ne pas être dans le souci du futur sans cesse.

Le temps, c'est la vie. Il paraît donc essentiel de s'interroger sur la nature du temps, afin de mieux vivre sa vie.

Lors du stage, nous explorerons cette thématique avec l'aide de la pratique de Kum Nyé.

Sandy Hinzelin

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 est depuis le 1^{er} mars 2023 en retraite de méditation. <http://arnaudmaitland.com/>



Sandy Hinzelin, 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), « Habiter le moment présent », Sully, 2022. Elle a aussi réalisé la traduction de livres de Tarthang Tulku : « La Joie d'Être », Trédaniel, 2018; « Temps, Espace, Connaissance : Une nouvelle vision de la réalité », Deux océans, 2023

www.etre-un-bouddha.com

Photo : Anaka, My Yoga Pop Festival Perpignan

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



Le stage résidentiel a lieu dans le département du Puy de Dôme, au

Domaine du Balbuzard
Le Rouze
63380 Condat-en-Combraille

Tel : **06 78 57 55 41**

e-mail via le [formulaire de contact](#).

Site :
<https://www.domainedubalbuzard.com/>

Pour venir en transports en commun rendez-vous à la gare SNCF de Clermont-Ferrand et indiquez-nous au moyen du bulletin d'inscription page 6 que vous souhaitez un covoiturage de la gare au lieu de stage.

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

Si vous ne le pouvez pas, informez-nous au moyen du bulletin d'inscription page 6, nous en prévoyons un pour vous.

Pour réserver votre place, deux inscriptions sont à faire simultanément, l'une pour l'hébergement et l'autre pour l'enseignement

I. Inscription pour l'hébergement

Les **frais d'hébergement** varient avec le mode d'hébergement que vous choisissez. La description des hébergements se trouve [ici](#). Vous avez le choix entre les 3 options suivantes :

1. [Pour la durée du stage, l'association a réservé 5 chalets](#) comprenant salle de bain et toilettes, avec un forfait ménage inclus. Dans ceux-ci vous pouvez choisir :

Une chambre seule avec un lit double : 168€ les 5 jours.

Une place dans une chambre à 2 lits au sol ou dans le salon : 136€ les 5 jours

Une cabine avec lits superposés (réservée pour une seule personne) : 136€ les 5 jours.

Vous réservez et réglez les frais d'hébergement auprès de notre association.

2. [Vous pouvez préférer un des hébergements insolites](#). Leurs prix sont indiqués sur le site. Vous réservez et réglez les frais d'hébergement sur le site du domaine du Balbuzard.

3. [Vous pouvez venir camper avec votre tente](#) : 40€ les 5 jours

Vous réservez et réglez les frais d'hébergement auprès de notre association.

Attention les draps ne sont pas compris, ils peuvent être fournis à l'arrivée pour 8€. Il vous faut apporter vos serviettes de toilette.

Sur place, il vous sera demandé par le domaine du Balbuzard 205€ pour petit déjeuner, déjeuner, collations et dîner pendant les 5 jours. Une nourriture végétarienne sera servie. Vous pouvez signaler d'éventuelles contraintes alimentaires.

II. Inscription pour l'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	275 € inscrits avant le 15 avril : 245€	375 € inscrits avant le 15 avril : 345€

- ✚ **L'argent** ne doit pas être un obstacle à la pratique, n'hésitez pas à nous en parler.
- ✚ Les arrhes de 100€ doivent être versées à l'inscription. Le complément des frais d'inscription doit être réglé en totalité avant le début du stage ou à l'arrivée en stage.

Veuillez 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-Ferrand*
- et les frais d'enseignement
par virement sur le compte de l'association indiqué ci-après ou
par chèque à l'ordre de **Association Kum Nyé France**, adressé à
B. Belgacem 2 rue de Colmar 63000 Clermont-Ferrand

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

Bulletin d'inscription au

Stage résidentiel YOGA TIBETAIN KUM NYÉ

Du 31 juillet au 04 août 2023 au Domaine du Balbuzard dans le Puy de Dôme, Auvergne

Vos nom Prénom	
Votre adresse électronique	
Votre adresse postale	
Un numéro de téléphone	
Votre hébergement : chambre seule en chalet <input type="radio"/> , chambre à 2 lits en chalet <input type="radio"/> , cabine ou salle de séjour en chalet <input type="radio"/> , hébergement insolite <input type="radio"/> , camping avec votre tente <input type="radio"/>	
Avez-vous besoin d'un covoiturage entre Clermont-Fd et le lieu de stage ?	
Combien de places de covoiturage auriez-vous à proposer entre Clermont-Fd et le lieu de stage ?	
Apporterez-vous votre tapis et votre coussin ?	
Avez-vous des contraintes alimentaires particulières ?	
Votre tarif enseignement	<input type="text"/> €
Cotisation 2023/2024 à Kum Nyé France	<input type="text"/> 20 €
Hébergement réservé par Kum Nyé France ou camping	<input type="text"/> €
En cas d'annulation de votre part, les arrhes restent dues si l'annulation est faite un mois ou moins avant le début du stage.	
Somme totale d'ue à Kum Nye France : <input type="text"/> €	

Vous souhaitez nous indiquer quelque chose :



Nous vous souhaitons un excellent stage