



**L'association Kum Nyé France propose  
du 31 juillet au 6 août 2024  
un Stage de yoga tibétain**

**Frapper aux portes de l'éternité**

**avec Arnaud Maitland et Sandy Hinzelin  
Au Centre La Solitude à Martillac près de Bordeaux**



Le stage est organisé par l'association **Yoga Tibétain Kum Nyé France**  
Tel 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, méditation Kum Nyé : **Frapper aux portes de l'éternité**

Tout ce qui nous entoure passera. Les pensées ne laissent pas de traces. Les amis s'avèrent ne pas en être. Les ennemis nous apprennent ce qui est important. Tout semble à l'envers. Ce qui est mauvais peut ne pas l'être ; ce qui semble bon peut devenir malsain. Qu'est-ce qui compte vraiment ? Qu'est-ce qui ne change pas ? Qu'est-ce qui est fiable ? Pourquoi parions-nous sur le mauvais cheval, l'impermanence ? Celui qui n'atteindra pas la ligne d'arrivée en un seul morceau.

Kum Nyé éveille une continuité vivante, que nous incarnons déjà. Quoi qu'il en soit. Kum Nyé commence par la relaxation du corps, en faisant fondre ce qui a été mis en attente, souvent pendant des années. La répression est devenue notre seconde nature. Deuxièmement, Kum Nyé ravive le flux infini des énergies de la vie, des orteils au sommet de la tête et au-delà. Troisièmement, Kum Nyé affine la vitalité et l'ouverture de la vie dans l'esprit et les sens. Nous ressentons, voyons et connaissons la vie.

Une énergie débridée, prête à faire émerger les possibilités complètes et parfaites de l'être humain, la promesse de Kum Nyé.

Le Kum Nyé de Tarthang Tulku Rinpoche ouvre la porte à la "libération vivante". Venez nous rejoindre pour goûter à la connaissance, au pouvoir et à l'amour inhérents à la vie. Poursuivant les possibilités de la vie, les gestes de Kum Nyé sont des symboles de l'existence. Rétablir la continuité de la lumière ouverte de la vie. Nous avons toujours été les gestes de la vie, tout comme chaque goutte d'eau représente l'ampleur de l'océan.

Au cours de cette retraite d'une semaine, nous sauterons dans les eaux profondes de la vie, mais retenus par la bonté miséricordieuse de Kum Nyé. Le deuxième livre de Tarthang Tulku Rinpoché, *La joie d'être*, en particulier les chapitres 8, 21 et 24 (Dharma Publishing), nous servira de guide et de boussole.

Sept jours suffisent pour goûter et renforcer le désir d'incarner ce que vous êtes déjà : des êtres humains à part entière, des incarnations de la lumière. Cela n'est jamais né, cela ne mourra jamais. Le bon timing grandira en vous.

Arnaud Maitland



**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** : JD et MA en philosophie bouddhiste tibétaine et en psychologie, est en retraite depuis plus de quatre ans après avoir étudié et travaillé avec Tarthang Tulku Rinpoche à plein temps depuis 1977. Arnaud a écrit trois livres, tous publiés par Dharma Publishing : MasterWork, Living without Regret, et Reflections of Faith (qui sera publié en espagnol, allemand et portugais en 2024).

Arnaud s'exprimera en anglais.

<http://arnaudmaitland.com/>



**Sandy Hinzelin, enseignante** : professeure de Kum Nyé depuis 2016 et par ailleurs docteure en philosophie et chercheuse associée au PHIER (Université Clermont Auvergne). Elle dirige un organisme de formation en philosophie pratique. Elle a écrit « Tous les êtres sont des Bouddhas » (Sully 2018) traduit en anglais, « Les douze lois du karma » (Jouvence 2021, avec Anaka) traduit en néerlandais, « Habiter le moment présent », Sully, 2022. Elle a aussi réalisé la traduction de livres de Tarthang Tulku : « La Joie d'Être », Trédaniel, 2018, « Espace, temps et connaissance » (Almora 2022)

Sandy traduira Arnaud en français.

[www.etre-un-bouddha.com](http://www.etre-un-bouddha.com)

Photo : Anaka, My Yoga Pop Festival Perpignan

## Le Yoga tibétain ou Kum Nyé

La pratique de Kum Nyé est une méthode 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 :

- <https://academy.dharmapublishing.com/pages/kum-nye-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>

### Le stage résidentiel a lieu dans les environs de Bordeaux au

Centre spirituel La solitude

29, route de la Solitude, 33650 Martillac Téléphone : +33(0)05.56.72.71.10

E-mail : [Centrepbnoailles@gmail.com](mailto:Centrepbnoailles@gmail.com) Site : <http://solitude.saintefamille.fr/le-domaine-de-la-solitude/>

**Pour venir en transports en commun :** de Bordeaux prendre le Tram B jusqu'à Talence Peixotto, puis le bus 502 qui dessert Martillac (sauf le dimanche). Descendre à l'arrêt : la Cave. Prendre la route de la Solitude en sens inverse du village. 10 minutes de marche environ

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, nous en prévoyons un pour vous.



Pour réserver votre place, deux choix sont à faire, l'un pour l'hébergement et l'autre pour l'enseignement. Les inscriptions se font au moyen de la fiche en page 6.

### Pour l'hébergement

	En chambre double pour les 6 jours	En chambre seule pour les 6 jours
Hébergement en pension complète (3 repas)	<b>300€</b>	<b>360€</b>

### Pour l'enseignement

	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	<b>450€</b> inscrits avant le 15 avril : <b>420€</b>	<b>590€</b> inscrits avant le 15 avril : <b>560€</b>

- ✚ **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.

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-Ferrand*
- et les frais d'hébergement + d'enseignement + 20€ de cotisation annuelle  
de préférence **par virement** sur le compte de l'association indiqué ci-après ou  
par chèque à l'ordre de **Association Kum Nyé France**, adressé à  
*Association Kum Nyé France, 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 06 août 2023 au Centre La Solitude près de Bordeaux**

Vos nom et prénom

Votre adresse électronique

Votre adresse postale

Un numéro de téléphone

Il existe des transports en commun (voir page 4), cependant avez-vous besoin d'un covoiturage le 31 juillet de la gare de Bordeaux Saint Jean au Centre La solitude ?

Pouvez-vous proposer des places de covoiturage le 31 juillet depuis la gare de Bordeaux Saint Jean au Centre La solitude ?

Pour combien de personnes ?

Apporterez-vous votre tapis et votre coussin ?

Votre tarif hébergement

€

Votre tarif enseignement

€

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.

Cotisation 2024/2025 à Kum Nyé France

20€

Somme totale dûe à Kum Nyé France : €

Vous souhaitez nous indiquer quelque chose :



**Kum Nye Yoga**

**Nous vous souhaitons un excellent stage**