



L'association Kum Nyé France propose

Du 24 au 29 août 2026

Kum Nyé Dancing

Clarifier les fenêtres de votre âme

avec Arnaud Maitland

assisté par Megan Heyne, professeur de Kum Nyé

Traduction Par Matthieu Saddhamani



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

Clarifier les fenêtres de votre âme

Ayant à la main le livre Kum Nyé Dancing de Tarthang Tulku Rinpoché, nous explorerons en profondeur le texte et les gestes, véritables perles de sagesse faciles à comprendre et à incarner.

Après un bref rappel des trois niveaux de relaxation Kum Nyé de Tarthang Tulku Rinpoché, vers une vitalité paisible, nous raviverons les moyens d'entrer et de rester dans le troisième niveau de relaxation Kum Nyé – l'arène de la danse Kum Nyé, telle que décrite par Rinpoché.

En tant qu'expression d'ouverture et de sagesse, la danse Kum Nyé consiste à mettre en pratique le résultat, le fruit, de nos efforts spirituels. Pas de développement progressif, entravé par des obstacles et des antidotes, mais l'âme nue en mouvement.

Deuxièmement, en se concentrant sur la clarification des sens, les fenêtres de notre âme, l'esprit humain peut élever l'incarnation de la danse Kum Nyé à un niveau envoûtant. La purification intérieure consiste à faire taire la petite voix interne et le magnétisme des pensées ; la purification extérieure développe la perception de ce qui est réel, comme par exemple voir, entendre, sentir, goûter et l'intuition, sans filtres mentaux.

Même les personnes qui jouissent de circonstances favorables peuvent ne pas être heureuses. Comment cela se fait-il ? Lorsque les sens, comme la vue, ne fonctionnent pas comme des canaux bidirectionnels, le monde physique peut sembler sans vie, composé de simples objets à s'approprier, à éviter ou à ignorer. Avec la purification extérieure, tout prend vie. Une attention ouverte portée aux détails sera réciproque et nous recevrons plus que ce que nous donnons. Tout est vivant. Cela nous nourrit, nous informe et nous rend plus forts. La joie vient avec la circulation des énergies – l'énergie rencontre l'énergie. L'abondance devient la norme.

En plus des enseignements inédits et oraux, les livres de Tarthang Tulku Rinpoché, *Mandala Gardens* et *La joie d'être*, sont des guides exquis pour ouvrir les sens et nous libérer de l'assaut des projections, des jugements et des manipulations de nos sens, qui jettent des voiles sur ce qui est réel.

Les champs de l'apparence recèlent un immense potentiel. En ouvrant les sens, la relaxation Kum Nyé se déploie comme une manifestation naturelle des capacités psychiques de l'esprit, jouant désormais un rôle prépondérant dans nos vies. N'étant plus perdus dans nos pensées, le silence intérieur et l'abondance ravivent l'âme ; sa voix peut être entendue.

Nous développons une perception fraîche et interactive. Tout ce qui existe dans le monde physique communique en nous. Nous découvrons que nous sommes au seuil d'un monde plus grand, que nous avons aussi accès au royaume invisible d'où proviennent la plupart de nos enseignements spirituels et où s'incarnent les sages.

Vous souhaitez cela ? Nous avons besoin de passer du temps ensemble, unis dans la pratique et concentrés sur ces précieux enseignements. Venez danser le Kum Nyé avec nous pendant ces six jours : au seuil, là où l'espace, le temps et l'âme s'alignent – une plénitude lumineuse et dynamique. Danser le Kum Nyé.

Om Ah Hum

Arnaud Maitland



Kum Nyé :

La pratique de Kum Nyé est une méthode 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 :

- *La relaxation Tibétaine* de Tarthang Tulku, Ed Le courrier du livre.
- *La joie d'être* de Tarthang Tulku, Ed Trédaniel
- *Temps, espace, connaissance* de Tarthang Tulku, Ed Deux océans
- 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://odiyan.org/index.php/about/founder/>



Arnaud Maitland, enseignant : Arnaud Maitland, a étudié, travaillé et vécu aux côtés de Tarthang Tulku Rinpoché depuis 1978, principalement en Californie. Cette période a été décrite dans le livre d'Arnaud, *Reflections of Faith* (disponible en quatre langues). Depuis octobre 2019, Arnaud est en retraite personnelle – s'engageant sur la voie profonde, sous la tutelle de Rinpoché, parcourant une île néerlandaise, Odiyan, le Népal et le Tibet. Actuellement installé dans sa maison familiale aux Pays-Bas, il poursuit sa retraite personnelle, se consacrant aux directives spécifiques de retraite reçues de Rinpoché.

Le stage résidentiel a lieu à [l'Arche de Saint Antoine](#) 4, La Basse Cour – 38160 Saint Antoine l'Abbaye

Coordonnées : secretariat@arche-sta.com Tél. 04 76 36 45 97 ou 09 61 53 22 90.

Permanence téléphonique les lundi et mercredi de 10h à 12h, et mardi, jeudi et vendredi de 14h30 à 17h.

Informations pratiques

Prix de l'enseignement : 550€ + 20€ de cotisation à l'association Kum Nyé France.

Versement de 120€ d'arrhes à l'inscription et de 450€ avant le 31 juillet.

Prix de l'hébergement en pension complète avec repas végétariens :

<https://www.arche-sta.com/sejours-et-formations/tarifs/>

La retraite commence le lundi 24 août, l'accueil se fera à partir de 14h30, la première session sera à 16h30. La fin de la retraite est le samedi 29 août à 18h, le dîner est inclus.

Il est possible de dormir sur place le samedi 29 au soir, en sachant que la navette vers la gare ne sera pas assurée le dimanche, ni le petit-déjeuner.

Et voici comment vous inscrire

- 1) Versez 120€ d'arrhes sur le compte ci-dessous. Si vous le pouvez, mentionnez, *stage été 2026* sur l'intitulé des virements bancaires.

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

En cas d'annulation de votre part, les arrhes vous sont remboursées si l'annulation est faite un mois au plus tard avant le début du stage.

- 2) Ecrivez-nous un message à kumnye.france@gmail.com pour indiquer que vous souhaitez participer avec 5 informations : votre nom, votre prénom, votre pays de résidence, un numéro de téléphone et la date du virement bancaire correspondant à vos arrhes.

Nous vous enverrons ensuite un lien qui vous permettra de réserver votre hébergement en direct avec l'Arche de Saint Antoine.

Nous restons disponibles pour répondre à vos questions



Nous vous souhaitons une excellente retraite