



Kum Nye – Cours en ligne

Les fondamentaux de Kum Nye

Kum Nye est un yoga tibétain authentique à la fois ancré dans la tradition et adapté au mode de vie occidental.

Basé sur l'exploration des ressentis, c'est un yoga doux et méditatif, simple et profond.

Il s'adresse à ceux qui veulent explorer leur expérience intérieure et les différentes dimensions de leur être, et développer leur plein potentiel d'être humain.

La pratique de Kum Nye repose sur des mouvements lents, des auto-massages, une respiration douce et consciente, ainsi que sur l'assise méditative.

« L'esprit est fait de bien plus que les simples pensées qu'il entretient ; il existe une énergie vitale sous-jacente qui est active, réactive et attentive à chaque moment. Se mettre en contact avec cette énergie produit un sentiment de plaisir et de satisfaction véritable qui nous permet d'apprécier pleinement toute notre expérience ».

Tarthang Tulku

- ♦ accessible à tous, sans pré-requis
- ♦ 9 samedis de 10h à 11h
- ♦ du 14 novembre 2026 au 23 janvier 2027 – hors vacances de Noël
- ♦ en direct et en ligne via Zoom
- ♦ replay audio disponible
- ♦ tarif : 90€/cycle -10€/cours d'essai – 12€/séance à l'unité

Cycle animé par Aude Perroudou, Martine Mage, Solène Merville, enseignantes Kum Nye

Inscription

<https://www.helloasso.com/associations/le-serpent-du-fleuve/evenements/les-fondamentaux-de-kym-nye>