



# COMMUNAUTÉ DZOGCHEN INTERNATIONALE PALRING

## Programme de Juin 2017 À Paris



Chers Frères et Sœurs de Vajra,  
Suite à l'annulation de la retraite de Paris des 9, 10 et 11 juin par Chögyal Namkhai Norbu pour raisons de santé, le Gakyil de Palring invite tous ceux qui seront présents à Paris ces jours-là à venir pratiquer ensemble pour continuer à développer notre activité communautaire dans l'esprit souhaité par Rinpoche. Nous effectuerons également la pratique de Mandarava à son intention.

Vous trouverez ci-dessous le programme de ces trois jours, ainsi que le programme de juin et des stages d'été et de rentrée. Longue Vie à notre Maître.

**Le Gakyil**

\* \* \*

### PRATIQUES

**Lieu :** Sangha Loka, 55, rue Quincampoix, 75004 Paris. Code A3719. Métro Rambuteau, RER Les Halles.

– **Vendredi 9 juin**

- 17h Introduction à la méditation et pratique
- 18h Danses Khaita
- 19h Ganapuja

– **Samedi 10 juin**

- 9h Pratique de Mandarava pour la santé de Rinpoche (pour ceux qui ont reçu la transmission)
- 10h Introduction à la méditation et pratique
- 11h Respiration Harmonieuse
- 15h Présentation vidéo de la Danse du Vajra pour le Bien des Êtres et danse des 12 A
- 16h Introduction à la méditation et pratique
- 17h Yantra Yoga
- 18h Danses Khaita

– **Dimanche 11 juin**

– **Le matin**

- 9h Pratique de Mandarava pour la santé de Rinpoche (pour ceux qui ont reçu la transmission)
- 10h Introduction à la méditation et pratique
- 11h Explication et pratique de la Danse des 12 A "Khalongdorjekar"
- 12h Respiration harmonieuse – pratique assise

– **L'après midi**

**Adresse différente :** « Juste Debout School », 3, rue de l'Est, 75020 Paris. 3<sup>e</sup> étage.

Métro Jourdain (ligne 11). Bus 26, arrêt Hermitage.

Parking Olivier-Metra (<http://www.paripark.fr/parking-paris-20/#post96>).

- 14h-18h  
Danse du Vajra.

## Pratiques collectives

Elles ont lieu de 19h à 21 h

**Lieu :** Sangha Loka, 55, rue Quincampoix, 75004 Paris. Code A3719. Métro Rambuteau, RER Les Halles.

- **Mardi 13/06/2017**
  - Méditation et Contemplation
- **Mercredi 21/06/2017**
  - Ganapuja
- **Mardi 27/06/2017**
  - Pratique de Özer Chenma

\* \* \*

## Yantra Yoga

**Enseignant :** Jésus Martinez.

Les cours de Yantra Yoga ont lieu un mercredi sur deux de 19 h à 20h30:

**Lieu :** Sangha Loka, 55, rue Quincampoix, 75004 Paris. Code A3719. Métro Rambuteau, RER Les Halles.

- 14 Juin,
- 28 Juin,

De plus, des cours de Yantra Yoga sont donnés certains samedis, de 10 h à 13 h:

**Lieu :** Sangha Loka, 55, rue Quincampoix, 75004 Paris. Code A3719. Métro Rambuteau, RER Les Halles.

- 17 Juin

## Pratique de la Danse du Vajra

**Enseignant :** Nadia Poureau.

Pour toute l'année, les pratiques de Danse auront lieu à l'adresse suivante:

« Juste Debout School », 3, rue de l'Est, 75020 Paris. 3<sup>e</sup> étage.

Métro Jourdain (ligne 11). Bus 26, arrêt Hermitage.

Parking Olivier-Metra (<http://www.pariipark.fr/parking-paris-20/#post96>).

Contact et information : cadette@sfr.fr

- **Dimanche 25 Juin de 15h à 18h**

\* \* \*

## **Stages**

### Respiration Harmonieuse, Yantra Yoga, Pranayamas, 7ème Lodjong.

A **Yenne (Savoie)**, Retraite-stage, **20-27 août 2017**, avec Patrizia Pearl et Jésus Martinez

Le Clos des Capucins À 73170 Yenne

**Contact et Information :** Jocelyne Carasso, tel : +41 78 902 83 40

Email : [jocelyne.carasso@gmail.com](mailto:jocelyne.carasso@gmail.com)

\* \* \*

## Danse du Vajra

**30 Septembre et 1<sup>er</sup> Octobre de 11h à 18h**

Enseignante : Nadia Poureau

« Juste Debout School », 3, rue de l'Est, 75020 Paris. 3<sup>e</sup> étage.

**Contact et Information :** Katherine Lamour, tél : 06 38 82 77 07

Email : [katherine.lamour@gmail.com](mailto:katherine.lamour@gmail.com)

\* \* \*

## Yantra Yoga

7 et 8 Octobre de 10h à 18h

Enseignant : Jesus Martinez

À Sangha Loka, 55 Rue Quincampoix, 75004 Métro Rambuteau

Contact : [bleu.palriling@gmail.com](mailto:bleu.palriling@gmail.com)

\* \* \*

## Reprises des activités :

### Pratiques collectives :

Alternativement le mardi et le mercredi à **Sangha Loka, 55 Rue Quincampoix.**

- 6, 12, 20 et 26 Septembre 2017 à 19h

\* \* \*

### Yantra Yoga :

2 mercredis par mois, 2 samedis par mois, à **Sangha Loka, 55 Rue Quincampoix.**

- 13 et 27 Septembre, à 19h,
- 16 et 30 Septembre, à 10h,

\* \* \*

### Pratique de la Danse du Vajra

Enseignant : Nadia Poureau.

Pour toute l'année, les pratiques de Danse auront lieu à l'adresse suivante:

« Juste Debout School », 3, rue de l'Est, 75020 Paris. 3<sup>e</sup> étage.

Métro Jourdain (ligne 11). Bus 26, arrêt Hermitage.

Parking Olivier-Metra (<http://www.paripark.fr/parking-paris-20/#post96>).

Contact et information : [cadette@sfr.fr](mailto:cadette@sfr.fr)

- **Dimanche 15 Octobre de 12 à 18 h**

\* \* \*

---

### Tarifs des activités sur Paris

Participation mensuelle de **40 €**, (trimestre **120€**, 3 trimestres **360€**, payables en plusieurs chèques) donnant accès à toutes les activités régulières de pratiques collectives, danses et yantra yoga, hors stages.

Pour participations **ponctuelles** :

Yantra yoga, Mercredi, séance 1h30 : 15 €

Samedi séance 3 h : 20 €

Danse du Vajra : 2 séances (3 h) : 20 €

1 seule séance (1h30) : 10 €

Pratiques collectives : participation volontaire consciente.

Programme du yantra yoga sur [yantrayoga.france.over-blog.com](http://yantrayoga.france.over-blog.com)

contact à [yantrayoga.france@gmail.com](mailto:yantrayoga.france@gmail.com)

**Contacts** Communauté Dzogchen Internationale de Palriling, **55 rue Quincampoix, 75004 Paris,**

Courriels : [bleu.palrilingfr@gmail.com](mailto:bleu.palrilingfr@gmail.com) Cotisations : [jaune.palriling@gmail.com](mailto:jaune.palriling@gmail.com)

Tél : **07 71 71 79 80**

Communauté Dzogchen France, site web Palriling et Dejamling : <http://dzogchen-fr.org/>

Communauté Dzogchen Internationale : <https://dzogchen.net/>

CDI Merigar : <http://www.dzogchen.it/>