



**COMMUNAUTÉ DZOGCHEN  
INTERNATIONALE  
PALRILING**

**PRATIQUES COLLECTIVES A PARIS**

Fondation de l'Armée du Salut - Palais du Peuple  
29 Rue des Cordelières, 75013 Paris,



**TOUS LES MERCREDIS de 19h à 21h00**

Pour le 04 apporter le livre de **Mandarava**

le 11 apporter le livre de **Tara verte**

le 18 apporter les livre **des Tun et des Ganapuja** et (si vous l'avez) les **21 semdzin**

et le 25 apporter le livre **les pratiques collectives pour les jours spéciaux**

**04 / 03 MANDARAVA**  
**11 / 03 TARA VERTE**  
**18 / 03 TUN COURT ET SEMDZIN**  
**25 / 03 SHITRO**

## **DANSE DU VAJRA ET DANSE KHAITA**

Fondation de l'Armée du Salut - Palais du Peuple  
29 Rue des Cordelières, 75013 Paris,

**HORAIRE KHAITA de 13h30 à 14h30**  
CONTACT POUR KHAITA : **SIMONE SCHRIEK**

**8 MARS**  
**22 MARS**

INSTRUCTRICE DE DANSE DE VAJRA : **NADIA POUREAU**  
**HORAIRE VAJRA de 14h30 à 17h30**

**8 MARS : REVISION OM AH HUM**  
**22 MARS**

**YANTRA YOGA**  
**ARTAZEN 38 RUE BROCA**  
**75005 PARIS**

INSTRUCTEUR : JESUS MARTINEZ.

**Tous les Mardis** de 19h à 20h30

Métro Les Gobelins / RER Port Royal  
*ouvert à tous (débutants ou non)*

**3 MARS**

**10 MARS**

**17 MARS**

**24 MARS**

**31 MARS**

**Dimanche 22 MARS** de 10h à 17h30

**à ARTAZEN :**

**Yantras séries 1/2/3 et pranayamas**

-----

# **association Pamo Pawo – Tours**

## **Programme MARS**

**Tous les samedis après-midi, de 14h à 18h**

**Danse du Vajra et Yantra Yoga**

**Tarif : Gratuit**

Nous sommes un petit groupe de danseurs qui nous retrouvons dans une salle gracieusement prêtée par la mairie, afin d'y danser la Danse du Vajra, précédée par du Yantra Yoga et suivie de Khaita ! Nous profitons également de ces séances afin de discuter de nos expériences relatives à la danse, autour d'un goûter à partager.

**Lieu :** Salle de lutte – Complexe sportif Paul Bert – rue Paul Bert – La Riche (agglo. de Tours)

**Horaire :** les samedis de 14h à 18h (pour les vacances scolaires, se renseigner auprès de Marija)

**Contact et information :** Marija : [pamopawo@gmail.com](mailto:pamopawo@gmail.com) Tel : 06 73 60 26 85