



**COMMUNAUTÉ DZOGCHEN  
INTERNATIONALE  
PALRILING**

## **4<sup>e</sup> PRANAYAMA & 7<sup>e</sup> LODJONG**

**à 1h30 de Paris et à 35 km de Chartres**

.....

**19 - 25 JUILLET 2020**

**(du dimanche 19 juillet à 17h au samedi 25 juillet à 17h)**

.....

**Enseignants : Patrizia Pearl et Jésus Martinez**



**Moulin des Bouillons - Antoine Delacoux  
28480 FRETIGNY - 02 37 49 89 78  
<http://www.moulinesbouillons.com>**





## Les Repas

### LE SÉJOUR

*Ouvert à tous les membres de la communauté Dzogchen ayant reçu la transmission directe, pratiquant ou non le Yantra Yoga et désireux d'approfondir la respiration et les Pranayamas.*

### FORMULE SPÉCIALE STAGES EN PENSION COMPLÈTE

**590 €** par personne en chambre double, triple ou quadruple.

**Cette année, nous proposons une nouvelle option pour ceux de vos proches qui aimeraient vous accompagner.**

**420 €** en chambre double.

**378 €** en chambre quadruple.

Si un non-participant souhaite participer ponctuellement au stage, avec l'accord des instructeurs, la 1/2 journée à 12 € et la journée à 22 €.

#### Les prestations sont les suivantes

- Collation simple : Entre 8 h et 9h 30.
- Brunch : Entre 11h et 12 h30.
- Dîner : Entre 19h et 20h30.

#### Non compris dans le forfait :

- Le voyage aller / retour.
- Les boissons personnelles : vins, bières locales, jus etc.

Apporter tupperware, couvert et gourde ou thermos par personne pour paniers-repas. Merci de m'indiquer s'il y a des régimes spécifiques : viande, allergies. L'apport de boissons extérieur n'est pas permis (vin, alcool, bière). Une carte des vins est disponible sur place.



L'Étang

### L'ÉTANG :

Un plan d'eau de 4 hectares a été spécialement aménagé pour vous procurer un dépaysement propice à l'épanouissement personnel, au développement de l'énergie et la créativité :

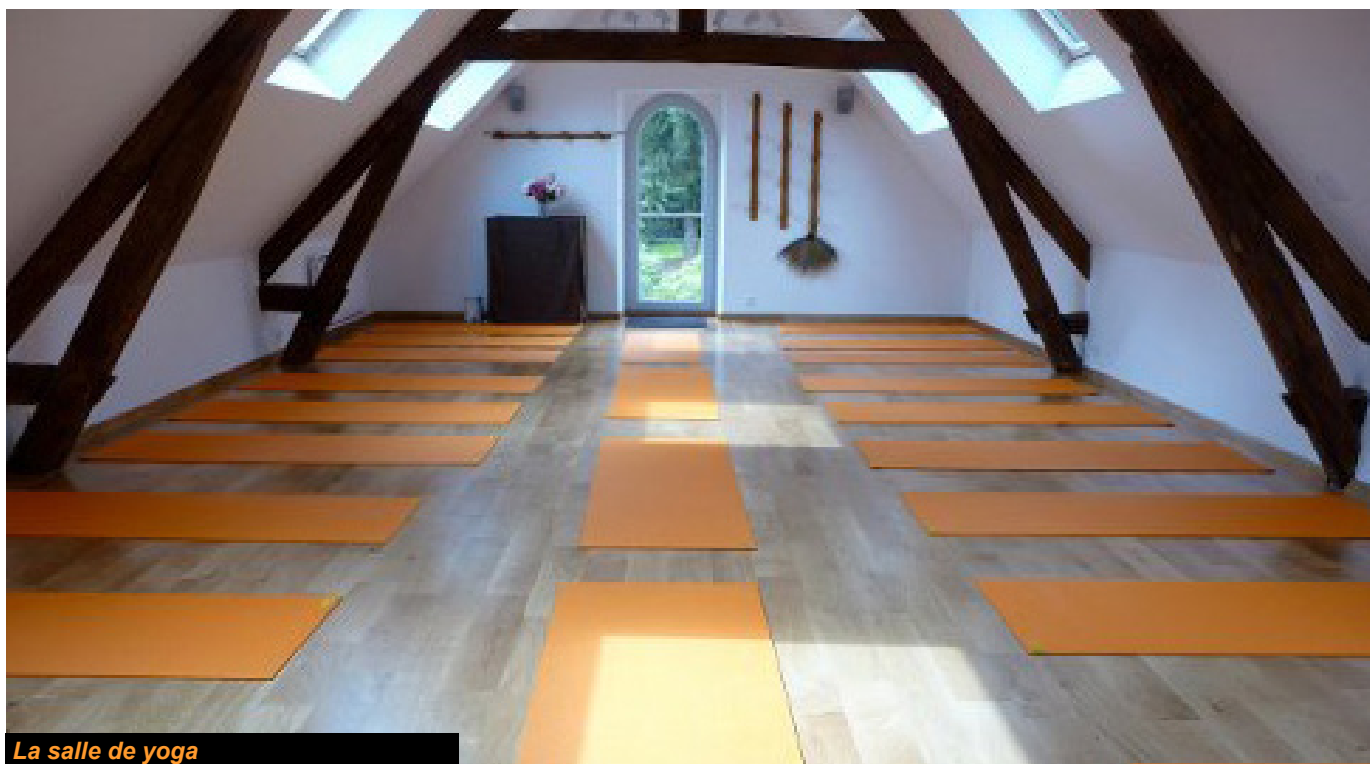
- plage pour vos baignades tout au long de la journée.
- veillée au coin du feu et au bord de l'eau sous la responsabilité des organisateurs.
- balade dans un parc de 120 hectares.



L'Étang

Le coin du feu.





La salle de yoga

## LE STAGE

Ce stage de 7 jours permettra de développer l'approfondissement de la respiration complète, Kumbhaka, le 4<sup>e</sup> Pranayama du Yantra (Respiration douce en sept branches - Jamlung) et le 7<sup>e</sup> Lodjong (7<sup>e</sup> entraînement de l'esprit) pour développer les expériences de la sensation, de la clarté, et de la vacuité.

### AU PROGRAMME

#### **Matin : 9h30/12h30**

Yantra Yoga et Pranayamas.

#### **Après-midi 15h30/18h30**

Yantra Yoga, Pranayama et 7<sup>e</sup> Lodjong avec accent sur les différentes visualisations.

**Soirée : détente.**

## LES ENSEIGNANTS

### **Patrizia Pearl,**



Née en Suisse, elle est citoyenne suisse et néo-zélandaise. Pratiquante de Yantra Yoga depuis sa rencontre avec Chögyal Namkhai Norbu en 1989, Patrizia a obtenu son diplôme de 1<sup>er</sup> niveau en 2010 à Merigar (Italie), et de 2<sup>e</sup> niveau en 2014 à Tenerife (Espagne) avec Chögyal Namkhai

Norbu. Après avoir étudié la Respiration Harmonieuse et l'anatomie de la respiration avec Fabio Andrico, en 2013, elle a été certifiée pour enseigner cette méthode de respiration exceptionnelle. Patrizia est la fondatrice du projet en ligne Harmonious Breathing. Elle enseigne le yantra yoga et la Respiration Harmonieuse depuis plusieurs années dans de nombreux pays en Europe et dans le monde.

### **Jésus Martinez,**



vit à Paris, pratique le Yantra Yoga depuis 1993, et rencontre Chogyal Namkhai Norbu en 1998. Jésus guide les sessions de Yantra Yoga à Paris depuis 2006 et reçoit son diplôme d'instructeur de 1<sup>er</sup> niveau en 2010 à Merigar (Italie).

Autorisé en 2013 par Fabio Andrico (enseignant de Yantra Yoga de renommée internationale) à enseigner la Respiration Harmonieuse. Il a suivi la formation « Cinétique respiratoire » avec Blandine Calais Germain.





**Souvenir - juillet 2019 à La Salamandre**

**Pour plus d'informations et pour vous s'inscrire,  
veuillez contacter :**

Marnya Ghomdi, tel: +33 670 92 01 48  
email : rouge.palrilingfr@gmail.com

**A l'inscription,  
veuillez verser 100 € d'arrhes**  
à l'ordre de CDI PALRILING, par chèque  
à l'adresse Mme Ghomdi Marnya 136 Grande Rue 92310 Sèvres

**ou par virement bancaire**

au Credit Mutuel - France -LAGNY  
Iban: FR76 1027 8064 4000 0209 0070 135  
Bic : CMCIFR2A  
Motif à indiquer : stage été 2020

**Domiciliation:**

Titulaire du compte C D I PALRILING  
CCM LAGNY POMPONNE THORIGNY  
14 RUE DES MARCHES  
77400 LAGNY SUR MARNE

### Accès

**Vous pouvez télécharger la feuille de route pour venir depuis  
Champrond-en-Gâtine (depuis la D923 entre Chartres et Le  
Mans). Si vous utilisez un gps, saisir comme destination Cham-  
prond-en-Gâtine et non Frétigny.**

[http://www.moulindebouillons.com/docs/feuille\\_de\\_route.pdf](http://www.moulindebouillons.com/docs/feuille_de_route.pdf)



**Le Pavillon**

Aménagement possible de la salle de travail du pavillon.



**Le Pavillon**

Vue d'ensemble du moulin côté est.