



COMMUNAUTÉ DZOGCHEN
INTERNATIONALE
PALRLING



STAGE YANTRA YOGA

.....
OUVERT À TOUS

Enseignant : Jésus Martinez,
instructeur autorisé par Chögyal Namkhai Norbu.

.....
SAMEDI 31 OCTOBRE & DIMANCHE 1^{er} NOVEMBRE 2020
10h/13h - 15h/18h

.....
LIEU
PALAIS DU PEUPLE
29 Rue des Cordelières
75013 Paris

INSCRIPTIONS

Le nombre de participants est limité
Prix du stage 90€
Étudiants, faibles ressources 40€
Membres de soutien 18€

(M) Les Gobelins - Glacière - Corvisart



LE YANTRA YOGA

Le Yantra Yoga ou Yoga du mouvement est un ancien système de yoga tibétain basé sur le texte Nyida Khajor (Union du soleil et de la lune) rédigé par le maître tibétain Vairocana au VIII^e siècle. Il équilibre le corps, l'énergie et l'esprit. Les postures et mouvements du corps servent à coordonner et harmoniser notre énergie ; il en découle une action effective sur l'esprit. Chögyal Namkhai Norbu, enseignant du Dzogchen, a commencé à transmettre ce Yoga au début des années 70 en Italie, l'ayant lui-même reçu de son oncle Ugyen Tendzin et de différents maîtres au Tibet.

CE STAGE DE 2 JOURS EST OUVERT À TOUS

- Échauffements
- Bases de la respiration harmonieuse
 - 9 respirations de purification
- 5 mouvements pour les articulations et organes des sens
- 8 mouvements pour harmoniser l'énergie (purifier le prana)
 - Respiration Rythmique
 - Onde du Vajra
- 5 postures de base des séries 1, 2 ou 3 (non débutants)

ENSEIGNANT

Jesus Martinez pratique le Yantra Yoga depuis 18 ans ; il guide depuis plusieurs années les pratiquants de Yantra Yoga de Paris et a reçu son diplôme de 1er niveau de Yantra Yoga de Chögyal Namkhai Norbu en 2010 à Tenerife. En 2013, il a été autorisé par Fabio Andrico, instructeur senior de Yantra Yoga, à enseigner la Respiration Harmonieuse.

INSCRIPTIONS ET CONTACT

Acompte par chèque de 20 € à l'inscription à l'ordre de CDI PALRILING,
à adresser Aron Sasson - 4 Boulevard Diderot - 75012 Paris
email : rouge.palrilingfr@gmail.com

LIENS

Communauté Dzogchen Internationale de Palriling
<http://dzogchen-fr.org/paris-programme/>

Blog du Yantra Yoga en France
yantrayoga.france.over-blog.com