



# Stage 7<sup>e</sup> Lojong et Kumbhaka

Enseignants : **Patrizia Pearl** et **Jésus Martinez**

**SAMEDI 10 & DIMANCHE 11 NOVEMBRE**  
9h30/12h30 – 14h30/18h

## THÈMES

Afin d'appliquer différentes pratiques que Chögyal Namkhai Norbu nous a transmises comme les Pranayamas du Yantra Yoga, les Tsalungs et le 7<sup>ème</sup> Lodjong, une connaissance de Kumbhaka est indispensable et doit être appliquée correctement afin d'obtenir les résultats souhaités.

Ainsi dans ce programme du week-end nous nous entraînerons à l'ouverture de la respiration complète, la respiration rythmique, base essentielle pour le développement de la rétention dans Kumbhaka et les trois phases du 7<sup>ème</sup> entraînement de l'esprit (7<sup>ème</sup> Lodjong), l'expérience du plaisir et de la vacuité, l'expérience de la clarté et de la vacuité et l'expérience de la nature ultime des phénomènes.

1989, date de sa rencontre avec le Maître Dzogchen, Chögyal Namkhai Norbu, Patrizia a reçu du Maître ses diplômes de 1<sup>er</sup> niveau en 2010 et 2<sup>ème</sup> niveau en 2014. Autorisée en 2013 par Fabio Andrico, instructeur senior de Yantra Yoga, à enseigner la Respiration Harmonieuse.

Jésus 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 1<sup>er</sup> niveau de Yantra Yoga par Chogyal Namkhai Norbu en 2010 à Tenerife. Autorisé en 2013 par Fabio Andrico, instructeur senior de Yantra Yoga, à enseigner la Respiration Harmonieuse.

## A QUI S'ADRESSE CE STAGE ?

Ce stage est ouvert à tous les frères et sœurs de Vajra ayant reçu la transmission directe, et membres actifs de la communauté Dzogchen.

## LES ENSEIGNANTS

Patrizia Pearl est originaire de Genève (Suisse), de langue maternelle française et d'éducation bilingue Français-Anglais. Pratiquante de Yantra Yoga depuis

## LIEU

Palais du Peuple  
29 Rue des Cordelières  
75013 Paris  
Métro : Les Gobelins - Glacière - Corvisart

## INSCRIPTIONS

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Acompte par chèque de | 20€  |
| Prix du stage         | 120€ |
| Faibles ressources    | 60€  |
| Membres de soutien    | 60€  |

## CONTACT

Acompte par chèque de 20 €  
à l'inscription à l'ordre de CDI PALRILING,  
à adresser Mme Ghomdi Marnya  
136 Grande Rue 92310 Sèvres  
Contact : Marnya Ghomdi : 07 71 71 79 80  
email : rouge.palrilingfr@gmail.com