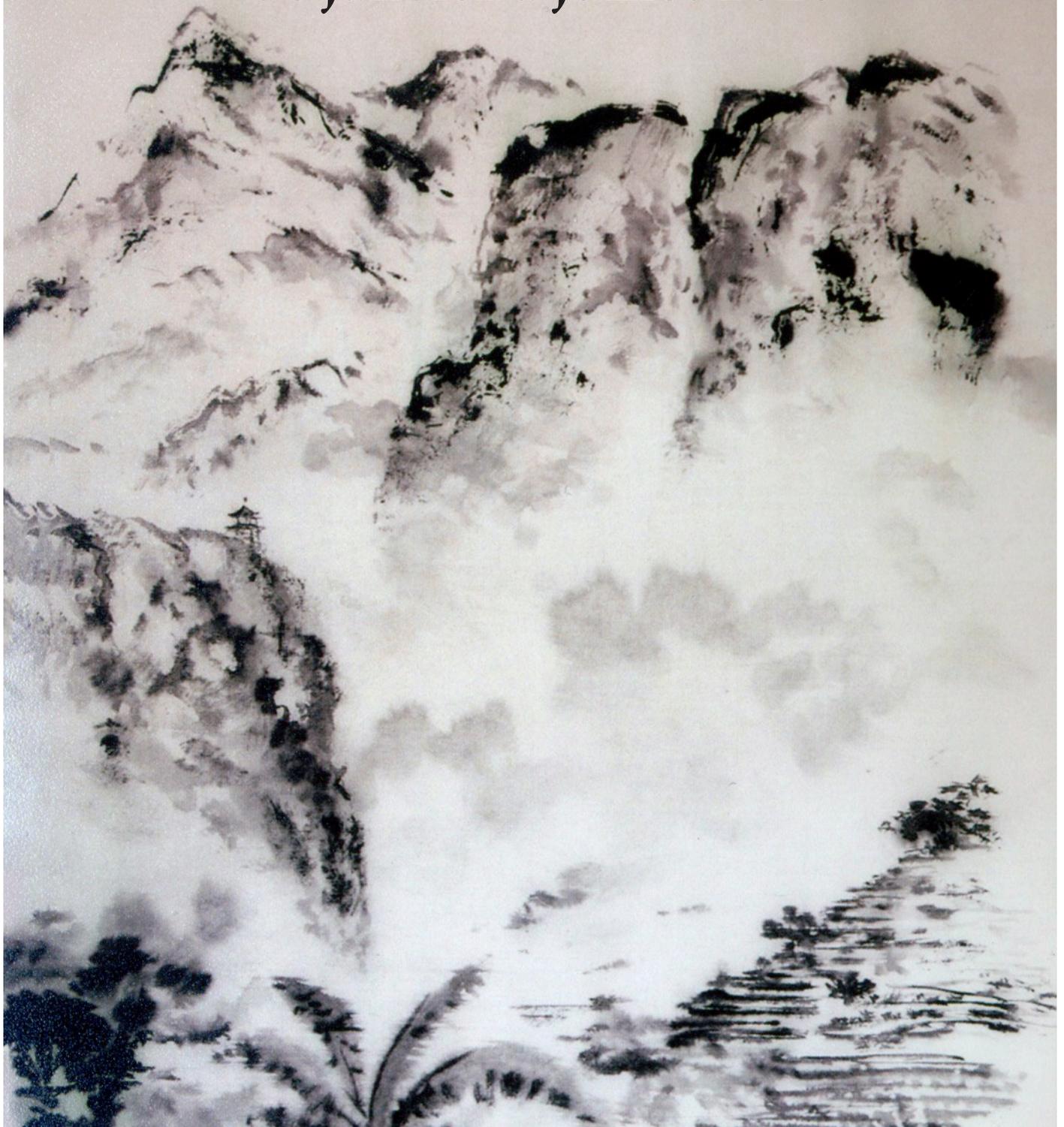




COMMUNAUTÉ DZOGCHEN  
INTERNATIONALE  
PALRILING

**Stages et retraite de Palriling,  
*la Montagne Pure Cuivrée,*  
de janvier à juillet 2020**



# STAGE DE LA DANSE DU VAJRA DES TROIS VAJRAS « OM AH HUM »

## Samedi 22 & Dimanche 23 février de 11 à 18 h



### LIEU

PALAIS DU PEUPLE  
29 RUE DES CORDELIÈRES  
75013 PARIS

Métro : Les Gobelins - Glacière - Corvisart

**Avec Nadia Poureau, Instructrice de Danse du Vajra 1<sup>er</sup> niveau,**  
autorisée à enseigner par **Chögyal Namkhai Norbu**

**Il s'agit d'un enseignement du Maître Dzogchen Chögyal Namkhai Norbu.**

La Danse des Trois Vajras « OM AH HUM » s'adresse aux personnes qui ont reçu la Transmission, ainsi qu'à celles qui ont déjà appris et pratiqué La Danse du Vajra pour le bien des êtres. Toute personne pratiquant la voie bouddhiste et sincèrement intéressée à apprendre et à appliquer la Danse du Vajra est également la bienvenue.

Dans l'enseignement Dzogchen, le son et le mouvement sont très importants parce qu'ils sont le moyen de s'intégrer dans l'état de contemplation.

La Danse du Vajra est principalement une méthode pour harmoniser l'énergie de l'individu. Si l'on a une connaissance profonde de sa signification, cela devient aussi une méthode pour intégrer les trois existences du corps, de la voix et de l'esprit, dans la connaissance de l'état de la contemplation. Cette intégration est l'un des buts principaux d'un pratiquant Dzogchen.

Dans la Danse des Trois Vajras, les trois syllabes **OM A HUM** représentent les trois dimensions de notre existence — le corps, l'énergie et l'esprit — et leur non-dualité avec les trois états purs du corps, de l'énergie et de l'esprit de tous les êtres illuminés. C'est l'un des plus importants mantras dans les Enseignements Dzogchen. La Danse du Vajra est pratiquée sur un Mandala qui représente la correspondance entre la dimension interne de l'individu et la dimension externe du monde.



### HORAIRE

Samedi 22 FÉVRIER de 11 à 18 h  
Dimanche 23 FÉVRIER de 11 à 18 h



### TARIF

PRIX DU STAGE 70 €  
CEUX QUI PAYENT AU MOIS 50 €  
CEUX QUI VIENNENT DE RÉGION 50 €  
ÉTUDIANTS, FAIBLES RESSOURCES 40€  
MEMBRES DE SOUTIEN 20 €



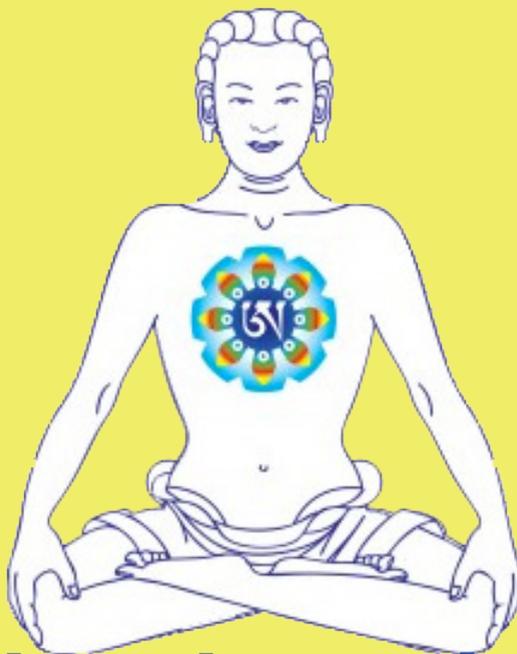
### INSCRIPTIONS

Marnya Ghomdi : 07 71 71 79 80  
email : rouge.palrilingfr@gmail.com  
veuillez verser 20 € 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 : OM AH HUM  
Domiciliation: Titulaire du compte C D I PALRILING  
CCM LAGNY POMPONNE THORIGNY  
14 RUE DES MARCHES 77400 LAGNY SUR MARNE

**À BIENTÔT SUR LE MANDALA**



<http://dzogchen-fr.org/danse-du-vajra/>



# Une Journée Pranayamas

**DIMANCHE 12 AVRIL**  
**10h00/12h30 – 14h30/18h**

Enseignante : **Patrizia Pearl**

## INSCRIPTIONS ET CONTACT

Acompte par chèque de 10€ à l'ordre de CDI  
PALRILING, à adresser Mme Ghomdi Marnya  
136 Grande Rue 92310 Sèvres

ou virement de banque au Credit Mutuel  
France - LAGNY

Iban FR76 1027 8064 4000 0209 0070 135  
Bic CMCIFR2A - Motif à indiquer JOURPRANA

ou paiement en ligne pour PALRILING

[www.apayer.fr/asscdipalriling](http://www.apayer.fr/asscdipalriling)

Marnya Ghomdi

[email\\_rouge.palrilingfr@gmail.com](mailto:email_rouge.palrilingfr@gmail.com)

## LIEU

Palais du Peuple  
29 Rue des Cordelières  
75013 Paris

Métro : Les Gobelins - Glacière - Corvisart

## TARIF

Prix du stage	40€
Faibles ressources	20€
Membres de soutien	20€



**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 :

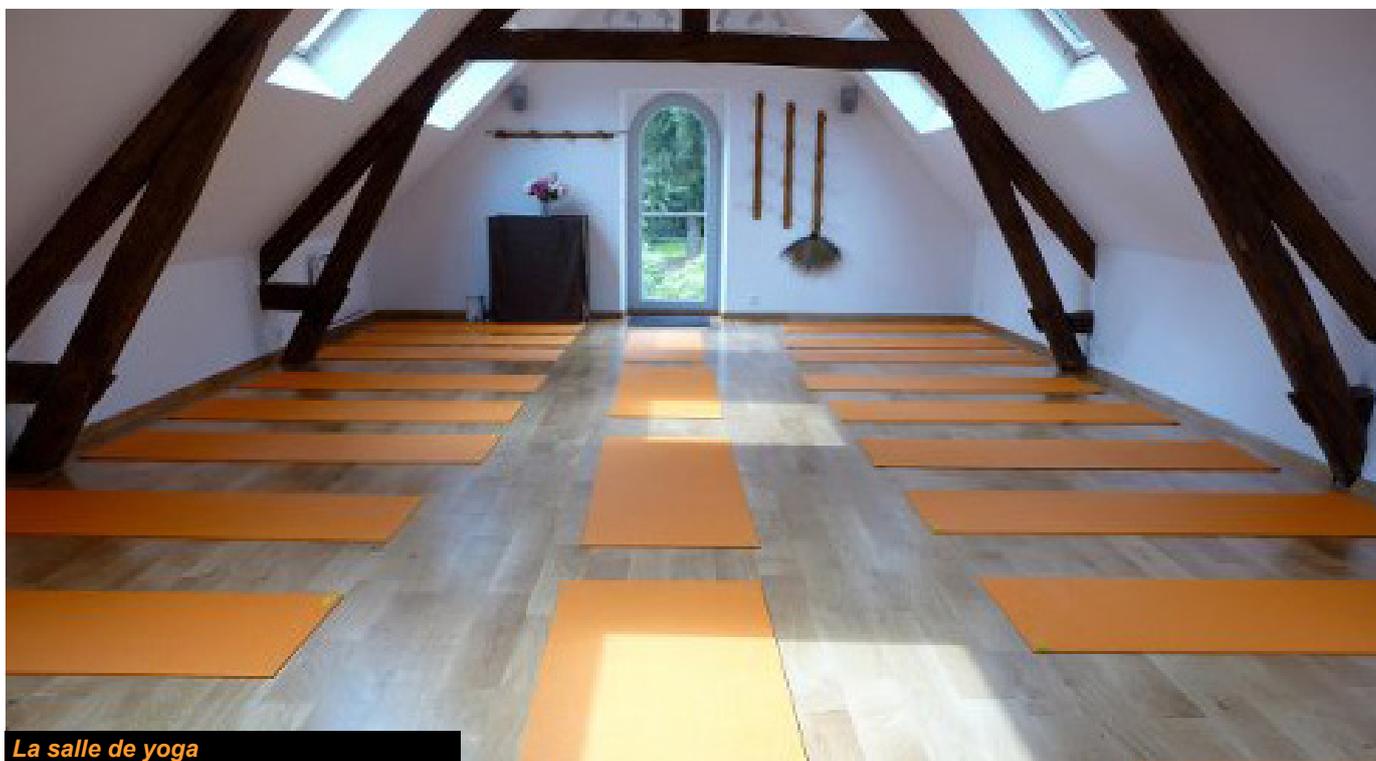
- plage pour vos baignades tout au long de la journée.
- veillée au coin du feu et au bord de l'eau sous la responsabilité des organisateurs.
- balade dans un parc de 120 hectares.



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,**



originaire de Genève, est de nationalité suisse et néo-zélandaise. Pratiquante de Yantra Yoga depuis sa rencontre avec Chögyal Namkhai Norbu en 1989, Patrizia a reçu son diplôme 1<sup>er</sup> niveau en 2010 à Merigar (Italie), et le 2<sup>e</sup> niveau en 2014 à Tenerife (Espagne) auprès de Chögyal

Namkhai Norbu. Autorisée en 2013 par Fabio Andrico (enseignant de Yantra Yoga de renommée internationale) à enseigner la Respiration Harmonieuse, en 2016, Patrizia a fondé le projet Harmonious Breathing en ligne. Elle enseigne le Yantra Yoga et la Respiration Harmonieuse depuis plusieurs années dans de nombreux pays d'Europe, d'Asie du Sud-Est et australe, et d'Amérique latine.

### **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 et enseigne également le « Qi Qong de la sagesse ».



**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.