



**Stage de Yantra Yoga à Annecy
avec Nicolas Brenon
6 et 7 juin 2026**



Bonjour à tous,

la communauté Dzogchen de Tengyaling (Genève et Mont-Blanc) organise un stage de Yantra Yoga à Annecy les samedi 6 et dimanche 7 juin prochains. Ce stage est ouvert aux personnes ayant déjà à minima une connaissance basique des Lungsang (8 Mouvements)

Programme du stage :

- Le Pranayama et les 5 Yantras du Tsandul

Approfondissement et correction :

- les 9 Expirations de l'air vicié
- Les 8 Mouvements du Yantra Yoga (Lungsang)
- La Respiration du Vase

***Objectif du stage :**

- Apprendre et expérimenter la pratique du Tsadul, pranayama et mouvements.
- Solidifier notre pratique des Lungsang (8 mouvements), effacer les doutes qui peuvent exister.
- Apprendre à mieux respirer au quotidien, grâce à la Respiration du Vase.

*** Horaires :**

- samedi matin : 9h – 12h; après-midi : 14h – 17h
- dimanche matin : 9h30 – 12h; après-midi : 14h – 15h30

*** Tarif :**

80 Euros pour les 2 jours.
N'hésitez pas à nous contacter en cas de difficulté financière.

*** Repas :**

Micro-onde, bouilloire et frigo sur place.
Boulangerie et restaurants à proximité.

*** Lieu du stage :**

2 Rue Louis Chaumontel Espace Daléas, 74000 Annecy
A 5 minutes à pied de la gare SNCF.

*** Suggestion pour le logement :**

- Auberge de Jeunesse 4 Rte du Semnoz, 74000 Annecy
- Hôtel les Terrasses 15 Rue Louis Chaumontel, 74000 Annecy
- Covoiturage en départ de Genève possible.

*** Contact et inscriptions :**

Manon Ribat, 06 26 05 74 91 / tengyaling.rouge@gmail.com

*** Enseignant : Nicolas Brenon**

Diplômé de l'école de Hatha Yoga Sivananda et aussi du Yantra Yoga de Vairocana, Nicolas pratique et enseigne le Yoga depuis plusieurs années. Il est aussi praticien en massage tibétain Ku-nyé. Durant la saison estivale, il se consacre principalement à son activité de cristallier : la recherche de cristaux de quartz dans le massif du Mont-Blanc.

*** Qu'est-ce que le Yantra Yoga ?**

Le Yantra Yoga est l'un des plus anciens yogas existant. Il fut transmis pour la première fois au VIIIe siècle, au Tibet, par Humkara, un grand maître originaire du Népal. Dès lors, ce savoir s'est perpétué sans interruption jusqu'à Chögyal Namkhai Norbu, qui commença à l'enseigner en Italie dans les années 70.