

🌟 TOUT SUR TA PROCHAINE RETRAITE ! 😊

🍂 L'automne est là...

En Médecine Tibétaine, chaque saison influence ton corps et ton esprit.

En automne, c'est l'énergie du **Vent (Lung)** qui devient prédominante : si elle est déséquilibrée, elle apporte agitation mentale, insomnie, anxiété, sécheresse et instabilité.

C'est aussi un moment clé pour **préparer ton hiver** :

👉 en apaisant le Vent pour retrouver paix, stabilité et clarté,

👉 en éveillant le Feu Intérieur (Tummo) pour nourrir ta vitalité, réchauffer ton corps et renforcer ton ancrage.

🌟 Je t'invite à rejoindre une **retraite unique**, où nous pratiquerons :

- le souffle et Tsa Lung,
- le Lu Jong, yoga tibétain de guérison,
- le Tog Chöd, l'Épée de Sagesse,
- le Kum Nye,
- et des enseignements oraux.

🎯 **L'intention de la retraite** est que tu entres dans l'hiver avec un esprit clair, un corps stable et une énergie rayonnante — en apaisant le Vent (Lung) et en éveillant le Feu Intérieur (Tummo) pour booster ta vitalité et renforcer ton ancrage.

Toutes ces pratiques sont enseignées sous l'angle du Bouddhisme Tibétain : elles sont **nouvelles en Occident** mais remontent à plus de **18 000 ans**...

Elles visent à apaiser ton esprit. Aujourd'hui, nous sommes submergés de distractions à cause des réseaux sociaux et de nos téléphones, ce qui entraîne perte de mémoire, de concentration, agitation mentale avec émotions fluctuantes, et perte d'énergie intérieure.

👉 Sur le plan physique, nous passons de plus en plus de temps assis, ce qui ralentit la

circulation énergétique du corps. Cela entraîne douleurs articulaires, manque de souplesse, perte de tonus musculaire, de mobilité et de coordination.

Les yogas tibétains travaillent en profondeur sur la respiration, en alternant mouvements lents et dynamiques, toujours combinés avec la pleine conscience et la stimulation énergétique. **Tu es le-la bienvenu-e**, car chacun pratique selon son propre corps. Cette retraite est ouverte à toutes et tous, de 18 à 108 ans.

👉 **Deux façons de participer à la retraite** (puisqu'elle est ouverte à tous et qu'elle correspond aussi à la 1^{re} semaine de la formation d'enseignant de Tog Chöd) :

1 Tu veux simplement vivre la retraite :

📅 du dimanche 21 septembre à 14h00 au jeudi 25 septembre à 12h30

🕒 chaque jour de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h30.

Tu apprendras les mouvements et les pratiqueras principalement en flux de pleine conscience. Puis, quand ta concentration s'approfondira — et si ton corps le souhaite — tu pourras aller vers une pratique plus intense et cardio pour booster ton énergie.

2 Tu hésites à entrer en formation d'enseignant :

Alors rejoins la retraite : tu découvriras les deux pratiques principales — le Lu Jong, yoga tibétain de guérison, et le Tog Chöd, l'Épée de Sagesse.

Ensuite, tu décideras ! Tu pourras entrer dans les deux formations d'enseignant, ou seulement dans l'une d'elles.

👉 Si tu choisis le **Tog Chöd**, tu resteras 1 jour de plus, soit du dimanche 21 septembre à 14h00 au vendredi 26 septembre à 12h30.

👉 Pour la formation de **Lu Jong**, plusieurs dates sont déjà proposées en ligne, et chaque session LIVE peut être suivie en présentiel si tu vis à Chamonix.

3 Tu es sûr-e de vouloir entrer en formation d'enseignant :

Contacte-moi, je t'expliquerai tout en détail. Tu suivras alors l'intégralité de la retraite du dimanche au vendredi.

🎁 **Bonus** : Toute formation d'enseignant en Lu Jong ou en Tog Chöd te donne **accès gratuit et illimité** à tous les cours de yogas tibétains à Chamonix, de septembre jusqu'à mai/juin 2026.

? Tu veux plus d'infos ?

👉 On peut prendre un temps en visio pour en parler ensemble, ou tu peux m'écrire directement sur WhatsApp !

✅ RÉSERVE TON CRÉNEAU EN VISIO :

<https://calendly.com/yogasbouddhistesbyval/coaching-individuel-et-personnalise>

✅ **WHATSAPP** : +33 7 43 66 99 43

✅ **SITE WEB (infos & tarifs de la retraite) :**

<https://www.yogasbouddhistes.com/retraites>

À très bientôt ? 😊