

Stage d'introduction au Lu Jong et à la médecine tibétaine: les 5 éléments

avec Sarah Vandenreydt Pouilly, enseignante de Lu Jong certifiée



La journée de samedi a pour but de donner d'une part des informations générales sur ce qu'est le Lu Jong : histoire, bienfaits, médecine tibétaine et nature des différents exercices...et d'autre part de donner une introduction pratique de la première série de mouvements consacrés aux éléments.

Les exercices de Lu Jong sont un outil de relaxation et d'auto-guérison qui permet d'harmoniser notre être en profondeur. Les éléments sont selon la tradition tibétaine à la base de tout ce qui existe, que ce soit dans le monde extérieur ou dans notre monde intérieur. C'est pourquoi le travail sur les éléments effectué dans le cadre du yoga thérapeutique nous permet de retourner vers nos racines, vers la source de nos énergies, afin de transformer les causes profondes de nos disharmonies.

Ce faisant, une paix profonde et une joie inconditionnelle peuvent petit-à-petit reprendre leur place au coeur de notre être. Les exercices sont doux et faciles à pratiquer ; le stage est donc ouvert à toutes et tous.

Le dimanche sera consacré plus spécifiquement à la médecine tibétaine : discussion des constitutions, des humeurs, des saisons, avec une partie d'échanges pour les personnes qui recherchent des réponses plus personnelles concernant leur situation (possibilité de consultations individuelles l'après-midi).



Date et horaire: Les 22-23 février, 10h-12h et 14h-17h (dimanche 14h-16h)

Lieu : village de Peney-Dessus, dans un magnifique environnement naturel

Prix : 120.- pour le samedi ; 180.- pour le samedi et dimanche matin ; consultation dimanche après-midi : 80.-

Renseignements et inscriptions : www.milleunecouleurs.org ou Sarah Vandenreydt Pouilly 077 468 02 01

Sarah Vandenreydt Pouilly



Entre 1996 et 2002, j'effectue un parcours universitaire où je me spécialise dans les cultures de l'Inde et les langues orientales. En parallèle au monde des études académiques, je développe un intérêt très vif pour la médecine tibétaine et ses bienfaits, ainsi que pour les plantes et l'énergie des couleurs.

En 2017, après de nombreux apprentissages lors de voyages et de séminaires, je finalise un parcours de formation en médecine tibétaine.

Cela me permet de réunir des années de pratique de la méditation avec la facette qui s'occupe de guérir le corps physique, offrant ainsi un ensemble cohérent et complet de pratiques liées au corps et à l'esprit dans la culture tibétaine. A cela s'ajoute mes créations artistiques liées à la nature et aux plantes. Plus de renseignements sur mon parcours sur www.milleunecouleurs.org