

Chers amis du Dharma,

Drukpa Monaco a la joie d'organiser pour la première fois un weekend « **atelier sur le souffle** » conduit par le docteur Hugues Gouzenes qui anime depuis plusieurs années ce type d'atelier dans les centres de notre lignée.

Cette initiative a été soutenue par le très vénérable Drubpön Nawang. Ce stage est ouvert à tout public même débutant dans la méditation.

Comme l'enseignement et la pratique sont progressifs, pour participer à la seconde journée il est nécessaire d'avoir suivie la première.

Le lieu de ce stage permet d'accueillir seulement trente personnes. Aussi nous vous invitons à ne pas tarder à vous inscrire. Aucune inscription ne sera prise sur place, il vous faut vous inscrire au préalable.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



Le Docteur Hugues GOUZENES étudie et pratique les yogas indiens et tibétains depuis plus de vingt-cinq ans. Il a reçu de nombreux enseignements de Maîtres et médecins tibétains. Sa double formation scientifique, occidentale et orientale, représente une aide très utile à la compréhension des disciplines orientales par les occidentaux.

Découvrir, comprendre et enrichir notre expérience du souffle du point de vue de la méditation tel est l'objectif de ces deux journées.

Le souffle ne se limite pas à la respiration au sens où nous l'entendons, il implique une expérience plus riche de notre être, tant sur le plan physique que spirituel.

Samedi 22 octobre : Pratiques du souffle liées à la méditation de Shiné.

Horaires : 10h-13h et 14h30-18h.

Dimanche 23 octobre : Pratiques plus spécifiques liées aux tantras et yoga de Naropa avec en filigrane les liens avec la santé.

Horaires : 10h-13h et 14h30-17h.

Pensez à amener votre coussin, une serviette pour vous allonger et de venir dans une tenue confortable qui n'entrave pas vos mouvements !

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu de l'atelier :
Centre de Yoga
2, rue Guyau
06 500 Menton

Participation demandée par jour : 30€.
Soit 60€ pour les deux journées.

A régler impérativement avant le stage, par chèque, à l'ordre de
Drukpa Monaco à :
Muriel Panighi
Le Palladio C
53 impasse de Provence
06190 Roquebrune Cap Martin



ASSOCIATION DRUK NAWANG NORBU

29, Bd des Moulins – 98000 Monaco

www.monaco.drukpa.eu

E-mail : drukpa.monaco@monaco.mc

Tél. pour information : 06 72 68 89 49

ATELIER DU SOUFFLE

avec

Le Dr Hugues GOUZENES

LES 22 ET 23 OCTOBRE 2011

Organisé par
DRUKPA MONACO