



## MONT KAILASH

### UN VOYAGE AU COEUR DU TIBET

Besoin de sérénité, de se recentrer sur l'essentiel et de décompresser ?

Tous les derniers dimanches de chaque mois, le Spa Mont Kailash, temple de la médecine tibétaine, proposera une journée placée sous le signe du bien-être.

Au programme, une séance de yoga tibétain le matin, suivie d'un enseignement méditatif l'après-midi pour se libérer des 5 émotions négatives.



Pour que l'expérience soit unique et que chacun puisse découvrir les pratiques du Tibet, le cours de yoga et la séance de méditation seront enseignés par un **maître bouddhiste Bön**.

En effet, le Spa Mont Kailash collabore avec l'**association Tazig** (<http://tazig.fr/>) pour cette journée inédite.

C'est **Lama Samten Yéshé Rinpoché**, dont la mission est la diffusion de la philosophie et des enseignements bouddhistes tibétains, qui sera chargé de transmettre son savoir tout au long de la journée.

**De 10h à 16h**, les apprentis yogis pourront ainsi bénéficier d'une parenthèse apaisante, tout en découvrant les rudiments des techniques de yoga et de méditation tibétaine.

Pour la première édition, **rendez-vous le dimanche 22 mai au Spa Mont Kailash**, havre de paix à deux pas de la place de la Bourse.

### *Quelques mots sur Lama Samten Yéshé Rinpoché*

Lama Samten Yéshé Rinpoché est né sur la montagne, au cœur de la nature, entouré d'animaux sauvages dans un endroit reculé du Tibet où ne vivaient que trois familles. À l'âge de 9 ans, Rinpoché entre au monastère de Dura où il reçoit ses premiers enseignements, initiations et transmissions.



En 1994, Lama Samten arrive au monastère de Menri où, **pendant 16 ans, il reçoit les enseignements, initiations et transmissions** d'autres moines bouddhistes. Là-bas, il est formé à la réalisation de mandalas, à la calligraphie, à l'astrologie et à la médecine tibétaines. Lama Samten sortira major de sa promotion en 2010, année d'obtention de son diplôme d'enseignement supérieur de **Docteur en Philosophie Tibétaine Bön** (guéshé).

**Après avoir dirigé un monastère et professé au Tibet**, il voyage aujourd'hui en Europe afin d'offrir ses enseignements. Lama Samten enseigne en langue française la méditation suivant la voie du Bön ainsi que le yoga tibétain.

### *Quelques mots sur le yoga tibétain*

**Le Tsa Lung** est une pratique qui combine des techniques spéciales de rétention de la respiration avec des mouvements physiques et des visualisations.

Cela permet de réveiller son vent-énergie, permettant d'accéder à des endroits profonds du corps et d'ouvrir de plus en plus de canaux subtils. Lorsque le vent circule librement, cette énergie peut être utilisée pour se guérir soi-même ou peut être donnée à d'autres.

Cette pratique physique est très dynamique et puissante. Et la rétention de la respiration la rend encore plus stimulante. Lorsque l'on travaille avec la respiration, nous changeons complètement nos pensées. Et lorsque nous stoppons notre respiration, nous arrivons dans le calme profond de l'esprit.

**Cours de yoga, 20 €**  
**Cours de méditation, 20€**