

Conférence du 20 Octobre 2023 de 19h30 à 21h30

Pratiquer les Yogas Tibétains « TSALOUNG – TIGLE » pour soigner le corps et apaiser l'esprit



Lama Kunga Kunchok a grandi dans le sud-est du Tibet. Il a suivi les enseignements de son maître racine Rongta Kentchen Rinpoché. Grâce à ses nombreuses années d'études, de pratique en retraite et des signes de réalisation Lama Kunga Kunchok a obtenu les prestigieux diplômes du célèbre monastère Do Tsientsé. Ces titres sont les plus élevés dans le système d'éducation bouddhiste tibétain.

L'ouvrage inédit "TSALOUNG" de LAMA KUNGA KUNCHOK présente la physiologie subtile du corps, la circulation du Prana et de ses bienfaits sur le plan de la santé.

Le mot Tibétain "TSALOUNG", signifie littéralement "Canaux et Souffle subtils", est un ensemble de techniques du corps et de l'esprit basé sur la respiration. Anciennes, elles ont été diffusées de l'Inde au Tibet.

Les yogas tibétains sur les souffles doux proviennent d'une tradition millénaire. Ce sont des exercices, des mouvements du corps permettant de renouveler les souffles subtils et de reposer le corps ainsi que l'esprit, lorsqu'ils sont pratiqués de manière très progressive.

Ces exercices amènent la vivacité et la pureté du corps et de l'esprit. Reposer le corps évite les maladies dites du flegme, de la bile et des souffles. Reposer l'esprit évite le mal être et les souffrances de celui-ci.

Plus d'informations sur les tsaloungs : www.tsaloung.com

INFORMATIONS PRATIQUES :

Tarif : 5 euros par personne (*chèque et espèces*) pas de CB

Le 20 Octobre 2023 de 19h30 à 21h30

Au Forum 104

104 Rue de Vaugirard, 75006 Paris

Salle Olivier

M°4 Montparnasse-Bienvenue (sortie 8 "rue de Rennes"), St Placide, Duroc

Bus 89, 94, 95 arrêt Littré

Organisée par l'association Centre Culturel Tibétain Dzogchenpa (CCTD)