

## Lu Jong MOUVEMENTS DE LA MONTAGNE



stage: 2-3 février 2019



A WAKAMA NAGI  
Lu Jong - yoga de guérison tibétain  
avec Julie Breukel Michel



**2 et 3 février 2019**

### Lieu :

Ferme de Saint Ygnan,  
**Montjoie en Couserans**,  
proche de Saint Girons.  
[www.wakama-nagi.org](http://www.wakama-nagi.org)

### Inscriptions et infos:

contacter julie  
06 44 91 48 26 ou  
[capdelpouech@gmail.com](mailto:capdelpouech@gmail.com)

### Pour ceux qui ont besoin d'un logement, voir

avec Valérie Ferrand  
pour l'association  
**Wakama Nagi**  
[contact@wakama-nagi.org](mailto:contact@wakama-nagi.org)  
ou 06 95 92 22 08

### **Le Lu Jong est une ancienne pratique Tibétaine issue des traditions du Tantrayana et du Bön.**

Il s'agit d'une série de mouvements développés dans un but d'autoguérison. Ces mouvements agissent sur les différents organes et parties du corps en faisant pression ou en ouvrant les canaux pour restaurer l'équilibre des «humeurs» et des «éléments». Ce travail d'étirement des canaux d'énergie, nous porte à être nous-mêmes tels que nous sommes, sans masques, hors de toute idée de compétition ou de but à atteindre. Par le mouvement, le Lu Jong harmonise le corps et l'esprit pour nous porter à l'instant présent. La pacification des émotions et le silence intérieur qui en découlent sont sources de joie et d'harmonie. Dans cet état d'être, proche de notre vraie nature, nous pouvons œuvrer en connexion avec les éléments de la nature et nous ressourcer profondément.

Traditionnellement, le Lu Jong est une pratique de longévité qui nous porte naturellement à la méditation, sans efforts. Les mouvements de la montagne, nous invite à vivifier et régénérer l'espace en nous qui est en connexion profonde avec notre sagesse ou notre intuition.

La pratique de base est vraiment très simple et adaptable à tous. Elle permet de concilier dans un même élan, une voie pour maintenir notre corps en santé, pacifier nos émotions et développer notre chemin spirituel. Cette impulsion constitue le meilleur moyen de sortir de notre stress quotidien, pour nous reconnecter à notre source, à notre confiance et à notre amour de la vie.

*Il est prévu, au cours de ce STAGE, de voir TOUS LES MOUVEMENTS DU 1<sup>er</sup> NIVEAU (condition préalable pour une éventuelle future participation à une formation de professeur de Lu Jong)*

**Julie BREUKEL MICHEL** utilise depuis de nombreuses années les thérapies quantiques et vibratoires pour harmoniser par résonances les différents plans qui influencent la santé. Curieuse de mieux comprendre les mystères du corps, de l'énergie et de ses multiples dimensions spirituelles, elle s'est spécialisée en médecine tibétaine, alchimie et ethnomédecine. Enseignante de Lu Jong – yoga de guérison tibétain (depuis 2002) et formatrice d'enseignants de Lu Jong reconnue par Tulku Lobsang Rinpoché. Elle est maman de six enfants et allie ses connaissances professionnelles à son parcours de vie, pour favoriser santé et harmonie, au plus proche des rythmes du vivant.

### **Informations pratiques:**

Tarif du stage: 225 € + 5€ d'adhésion à l'association **Wakama Nagi**, 30 € d'arrhes valident l'inscription au weekend (envoyer à Julie Breukel Michel, Eco-Domaine du Cap del Pouech, 09290 Le Mas d'Azil)  
Pour toute difficulté ou cas particulier, prendre contact avec Julie, il est possible de trouver un arrangement financier dans la justesse.

### **Horaires:**

Les 2-3.02.2019: Le samedi de 10h à 17h30 et le dimanche de 9h30 à 16h30