

## Lu Jong MOUVEMENTS DE LA MONTAGNE



stage: 24-25 novembre 2018



A WAKAMA NAGI

Lu Jong - yoga de guérison tibétain  
avec Julie Breukel Michel



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

**Inscriptions:** 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.

**Julie BREUKEL MICHEL** utilise depuis de nombreuses années les thérapies quantiques et vibratoires pour harmoniser par résonnances 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 se spécialise 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 24-25.11.2018: Le samedi de 10h à 17h30 et le dimanche de 9h30 à 16h30