

**Sowa Rigpa,
la voie de la grande guérison selon la
médecine tibétaine**

**du lundi 9 au mardi 10 septembre
à Landguet Ried, Niederwangen**

Découvrir et connaître les clefs de notre propre constitution pour prendre soin de nos vrais besoins et interagir sereinement avec notre potentiel de joie et de santé.



Ce parcours est le fruit de 20 ans d'études avec différents médecins et lamas tibétains, mais également de la merveilleuse expérience de nombreux mois de vie en famille dans l'Himalaya et de transmissions familiales de bien-être et de sérénité.

La médecine traditionnelle tibétaine se préoccupe de l'harmonisation de toutes les dimensions de l'existence pour retrouver une santé globale. Pour **Sowa Rigpa**, ou l'art de la grande guérison, l'univers entier est constitué d'un ensemble de particules minuscules composée des 5 éléments espace, vent, feu, eau terre; notre corps est composé exactement des même 5 éléments qui vont s'agréger pour former les 3 **nyepa**, c'est-à-dire les 3 humeurs présentent dans les processus physiologique, émotionnels etc... qui vont avoir une influence aussi bien sur notre énergie que sur nos schémas mentaux. Ce sont toujours les mêmes éléments, que cela soit au niveau du macrocosme (univers) ou du microcosme (corps). **Pour cette raison, en comprendre les interactions peut être libérateur et source de notre vraie santé par le développement d'une plus grande conscience de nos comportements.** Pour plus d'information sur le Programme et le contenu des journées voir page 2.

avec Julie Michel Breukel spécialisée en médecine tibétaine et ethnomédecine, enseignante et formatrice de Lu Jong

Ces deux journées font partie d'un programme complet qui se déroule du 6 au 12 septembre à savourer à la carte ou dans son intégralité :

Tarif atelier Sowa Rigpa : CHF 240.- / ou tarif réduit pour ateliers cumulés.

Inscription : info@nicefuture.ch / T +41 (0) 21 647 25 29

Programme du lundi 9 au mardi 10 septembre 2019

Brève introduction à la médecine traditionnelle tibétaine et à son histoire

La médecine tibétaine aujourd'hui

Les grands concepts de base de Sowa Rigpa

Ateliers pour découvrir sa propre constitution et apprendre à interagir avec notre propre potentiel.

Alimentation et comportement : les deux modes d'actions les plus efficaces pour prendre soin de soi et gérer notre propre énergie de façon durable.

Les thérapies externes ?

L'art de la grande guérison: une vision de la philosophie tibétaine

Une large place sera laissée à vos questions

Lieu

Center for Mindful Living, est un centre de retraite et de séminaires très inspirant pour son engagement, la qualité de ses prestations et la richesse de la nature environnante. Ce lieu dédié à la pleine conscience proche du centre de la Suisse et accessible en transports publics, propose différentes solutions d'hébergements qui permettent de contenter tous les budgets.

Landguet Ried, Hilfligweg 10 CH – 3172 Niederwangen

Pour cet atelier le séjour sur place est en option (camping, dortoir, chambre possible.) Réservation directement à **Landguet Ried** pour les nuitées et pension

Pour plus d'information et inscription : info@nicefuture.ch / T +41 (0) 21 647 25 29