

**Vacances Lu Jong,  
Des vacances autrement ?**

**du lundi 9 au jeudi 12 septembre  
à Landguet Ried, Niederwangen**

**Le Lu Jong est une ancienne pratique Tibétaine issue des traditions du Tantrayana et du Bön, simple et adaptable à tous. Elle nous permet de concilier dans un même élan, une voie pour maintenir notre corps en santé, pacifier nos émotions et développer notre chemin spirituel. Elle 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.**



La pratique de base est vraiment simple et adaptable à tous. Elle nous permet de concilier dans un même élan, une voie pour maintenir notre corps en santé, pacifier nos émotions et développer notre chemin spirituel. Elle 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. Tout en étant très simple, la pratique du Lu Jong peut transformer notre vie.

2 périodes de pratique régulières par jour, le soir et le matin. Entre deux : balades en forêt, baignades dans les rivières. L'horaire est aménagé de façon à profiter au maximum des périodes propices à la pratique. Nous travaillons dans la merveilleuse nature qui nous entoure dès que le temps le permet!

*Il est possible de loger sur place pour ceux qui désirent une vraie pause*

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

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

Tarif Lu Jong : CHF 180.- / le séjour sur place est en option (camping, dortoir, chambre possible.) Réservation directement à **Landguet Ried** pour les nuitées et pension

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