1er Festival de Lu Jong

(Yoga de guérison et Yogas tibétains)

A **Isola** (Côte d'azur)

Du 1er au 3 novembre 2018

Evènement organisé par l'association l'Energie du Souffle en partenariat avec la Mairie d'Isola.
www.lenergiedusouffle.com

Festival de Yoga tibétain :

Lu veut dire corps et *Jong* veut dire entraînement ou transformation. A travers la pratique du Lu Jong, nous commençons à entraîner nos canaux subtils du corps et cultivons la conscience. C'est le chemin pour prendre soin du corps et de l'esprit. C'est un yoga tibétain de guérison.

Un festival est avant tout une fête ; celle de la réconciliation du corps, du souffle et de l'esprit selon la tradition tibétaine. Venez vous initier au Lujong (Yoga tibétain) ou simplement découvrir cette pratique corporelle, énergétique et spirituelle.

Ce festival offre la possibilité de pratiquer ensemble intensément tout en étant accompagné par une douzaine d'enseignants certifiés. Un partage énergétique et spirituel puissant pour des changements qualitatifs profonds dans la bienveillance. Retrouvons la beauté et la santé.

Trois jours pour acquérir les mouvements de base. S'ils sont simples et accessibles à tout le monde, ils n'en sont pas moins des outils puissants de transformation intérieure. En pratiquant à volonté pendant ces trois jours, vous initierez au plus profond de votre être une énergie d'évolution vers la santé et la joie de vivre.

Pensez à prendre votre tapis de pratique et un cousin de méditation. Prévoir une tenue confortable et adaptée aux pratiques de yogas.

Jeudi 1er novembre 2018 : **Ouverture du festival à 9h.** Séances de pratiques (pratiques corporelles et méditation) et théories **non-stop jusqu'à 22h** encadrées par douze professeurs certifiés venant de toute la France. Possibilités de séances en anglais sur demande. Vous pratiquez comme vous voulez, en faisant les pauses qui vous conviennent. Déjeuner et dîner sous forme de buffet en face de la salle de pratique. Possibilité de repas végétarien et sans gluten.

Journée dédiée à la découverte du Lu Jong ; spécialement pensée pour les débutants.

Pour chaque pratique, il y aura un enseignant principal et 5 enseignants suppléants (tous certifiés)

9h00 - 9h30	Ouverture du festival	Ouverture du festival ; présentation du programme et des professeurs
9h30 – 11h00	Pratique et explications	Echauffement + 9 respirations **Les cinq éléments** Découverte
11h00 – 11h30	Pause	
11h30 -12h30	Pratique et explications	Echauffement + 9 respirations **Les cinq parties du corps** Découverte
12h30 – 14h00	Déjeuner	
14h00 – 15h30	Pratique et explications	Echauffement + 9 respirations **Les cinq organes vitaux** Découverte
15h30 – 16h00	Pause	
16h00 – 17h30	Pratique et explications	Echauffement + 9 respirations **Les six conditions** Découverte
17h30 – 18h00	Pratique dirigée	Méditation
18h00 – 19h00	Pratique	Les cinq éléments + les cinq parties du corps + les cinq organes vitaux + les six conditions
19h00 – 20h30	Dîner	
20h30 – 21h15	Conférence	*Thème annoncé à l'ouverture du festival*
21h15 – 22h00	En silence	Méditation

<u>Vendredi 2 novembre 2018</u> : Pratiques (pratiques corporelles et méditation) **non-stop de 5h à 22h** encadrées par douze professeurs certifiés venant de toute la France. Possibilités de séances en anglais sur demande. Vous pratiquez comme vous voulez, en faisant les pauses qui vous conviennent. Déjeuner et dîner sous forme de buffet en face de la salle de pratique. Possibilité de repas végétarien et sans gluten.

Journée dédiée aux approfondissements des pratiques ; néanmoins accessibles aux nouveaux arrivants.

Pour chaque pratique, il y aura un enseignant principal et 5 enseignants suppléants (tous certifiés)

5h00 – 6h30	Pratique en silence	Echauffement + 9 respirations + 5 éléments + 5 parties du corps + 5 organes vitaux + 6 conditions
6h30 – 7h00	Pause	
7h00 – 8h30	Pratique dirigée	Echauffement + 9 respirations + 5 éléments + 5 parties du corps + 5 organes vitaux + 6 conditions
8h30 - 9h30	Petit déjeuner	
9h30 – 11h00	Pratique et explications	Echauffement + 9 respirations **Les cinq éléments** Approfondissements
11h00 – 11h30	Pause	
11h30 -12h30	Pratique dirigée	Echauffement + 9 respirations **Les cinq parties du corps** Approfondissements
12h30 – 14h00	Déjeuner	
14h00 – 15h30	Pratique et explications	Echauffement + 9 respirations **Les cinq organes vitaux** Approfondissements
15h30 – 16h00	Pause	
16h00 – 17h30	Pratique et explications	Echauffement + 9 respirations **Les six conditions** Approfondissements
17h30 – 18h00	Pratique dirigée	Méditation
18h00 – 19h00	Pratique	Les cinq éléments + les cinq parties du corps + les cinq organes vitaux + les six conditions
19h00 – 20h30	Dîner	
20h30 – 21h15	Conférence	*Thème annoncé à l'ouverture du festival*
21h15 – 22h00	En silence	Méditation

<u>Samedi 3 novembre 2018</u> : Pratiques (pratiques corporelles et méditation) **non-stop de 5h à 17h** encadrées par douze professeurs certifiés venant de toute la France. Possibilités de séances en anglais sur demande. Vous pratiquez comme vous voulez, en faisant les pauses qui vous conviennent. Déjeuner et dîner sous forme de buffet en face de la salle de pratique. Possibilité de repas végétarien et sans gluten.

La journée est dédiée à la pratique intensive afin d'expérimenter pleinement l'énergie.

Pour chaque pratique, il y aura un enseignant principal et 5 enseignants suppléants (tous certifiés)

5h00 – 6h30	Pratique en silence	Echauffement + 9 respirations + 5 éléments + 5 parties du corps + 5 organes vitaux + 6 conditions
6h30 – 7h00	Pause	
7h00 – 8h30	Pratique dirigée	Echauffement + 9 respirations + 5 éléments + 5 parties du corps + 5 organes vitaux + 6 conditions
8h30 - 9h30	Petit déjeuner	
9h00 - 9h30	Ouverture du festival	Ouverture du festival ; présentation du programme et des professeurs
9h30 – 11h00	Pratique dirigée	Echauffement + 9 respirations **Les cinq éléments** Découverte
11h00 – 11h30	Pause	
11h30 -12h30	Pratique dirigée	Echauffement + 9 respirations **Les cinq parties du corps** Découverte
12h30 – 14h00	Déjeuner	
14h00 – 16h00	Pratique dirigée	Echauffement + 9 respirations + 5 éléments + 5 parties du corps + 5 organes vitaux + 6 conditions
16h00 – 16h30	Méditation	**Méditation**
16h30 – 17h00	Clôture du festival	

*Pratique en silence : Au cours de ces séances, les enchainements se succéderont sans explications ni guidance. Il sera possible de suivre en observant le professeur sur l'estrade. Le silence intensifie la pratique.

*Pratique dirigée : les séances intitulées « pratique dirigée » seront des séances sans explication. Chacun sera invité à suivre les enchainements de mouvements. La séance sera tout de même guidée : nom des mouvements, indication des respirations et visualisations à réaliser, etc.. Six professeurs seront présents en salle (12 seront présents au cours du festival et se remplaceront) pour corriger les postures de chacun individuellement.

** Pratiques et explications : ces séances proposeront des approfondissements théoriques afin d'indiquer par exemple sur quel organe ou sur quelle émotion travaille chaque posture ; quelles en sont les implications spirituelles ou encore des informations générales sur le Lu Jong.

NB : Nous vous invitons à prolonger votre séjour au village d'Isola pour profiter le samedi soir du grand feu d'artifice et du bal populaire organisé par la Mairie à l'occasion de la grande fête annuelle de la châtaigne qui se tiendra le dimanche 4 novembre.

Tarifs du festival :

Entrée au festival :

Pour les pratiques des yogas

- Pass ½ journée 60
- Pass 1 jour : 99€
- Pass 2 jours : 179€
- Pass 3 jours : 249 €

Pour la restauration et l'hébergement (Le Foehn)

- Restauration : 45€ / jour
- (Forfait comprenant le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, sous forme de buffet chaud et froid, végétariens, poisson et poulet, possibilité sans gluten)
-
- Hébergement 27 euros/ jour
- (Sans les draps et serviettes, 8 euros les draps, 2 euros les serviettes en supplément)
-
- Hébergement + restauration 65€ / jour
- (Forfait comprenant le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner)

IL EST IMPERATIF DE RESERVER A L'AVANCE POUR L'HEBERGEMENT ET LA RESTAURATION. FAUTE DE RESERVATION ANTICIPEE, VOUS NE POURREZ PAS BENEFICIER DE CES SERVICES.

Pour réserver : contacter : lenergiedusouffle@gmail.com Ou le : 06 46 33 04 94

Un acompte vous sera demandé.

La restauration et l'hébergement sont proposés au Foehn, centre de vacances familial juste en face de la salle de pratique. L'hébergement se fera sous forme de dortoir de 1 à 6 personnes.

(cf : http://www.udsp06.fr/features/services)

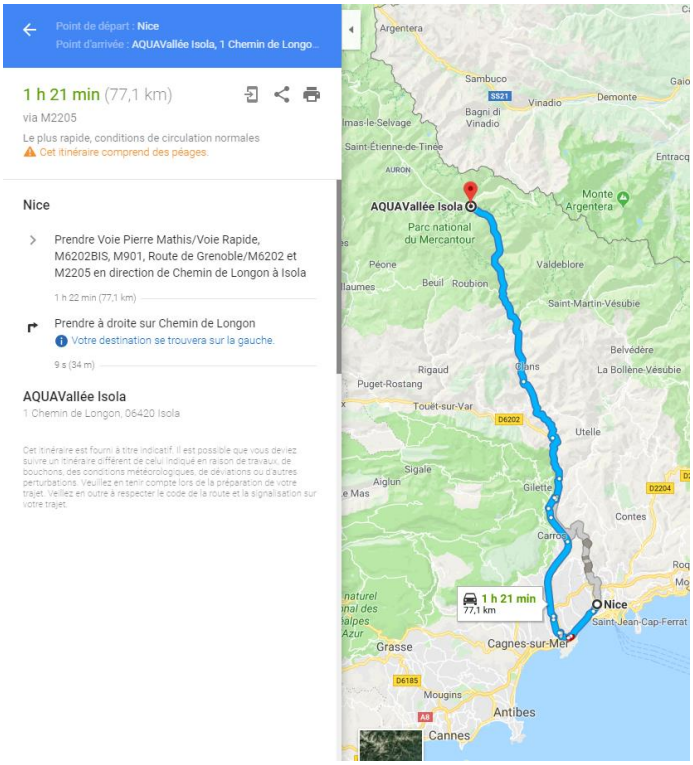
Comment venir ?

!!! ATTENTION !!! Le festival se tiendra à Isola VILLAGE et non pas à Isola 2000.

En voiture : A Isola village est à environ 1h20 de Nice en voiture (indication horaire depuis la gare de Nice)

En bus : Il existe 2 bus par jour depuis Nice (1,50€). Se renseigner sur le site des bus du conseil général (https://www.evous.fr/bus-750-Nice-Isola-2000,1185136.html)

En train ou en avion : pour les personnes venant de loin nous organiserons votre transfert depuis la gare ou l'aéroport de Nice. (Aller et retour). Nous contacter sur lenergiedusouffle@gmail.com



Plan d’Isola



Le Foehn
Hébergement et
restauration

Accueil du festival
à Aquavallée
Lieu du stage

Arrivée
depuis Nice



L'énergie du Souffle