



SAMYÉ  
JARDINS DE MÉDITATION

Du 10 au  
13 Juillet 2022  
(arrivée le 9 au soir)



## Retraite Médecine tibétaine Comment la santé soutient la voie spirituelle

---

Jardins de Méditation de Samyé  
Rue Fond des Gouttes 1 - 6500 BEAUMONT  
Infos: +32 (0)472 65 28 36

[www.kagyusamyeling.be](http://www.kagyusamyeling.be)

# PROGRAMME

- 7h30-8h30 Yoga Nejang
- 8h30-9h15 Petit-déjeuner
- 9h30-12h Introduction au Sowa Rigpa  
- médecine tibétaine
- 12h30-15h30 Repas / Balade-Repos
- 15h30-17h30 Workshops (massages, techniques de  
soins, hygiène de vie, alimentation)
- 17h45-18h45 Yoga Nejang et méditation
- 19h Souper
- 20h30-21h Échange et questions/réponses

**PRIX**

**270€**

(hors hébergement  
et repas)

## A quoi s'attendre durant ces 5 jours ?

Vous serez à la fois plongé.e dans un mouvement pratique et théorique de la tradition Sowa Rigpa, la médecine tibétaine qui a soutenu la voie d'éveil de beaucoup de grands maîtres mais est également le fruit de la sagesse des grands maîtres bouddhistes.

**Durant ces 5 jours, vous apprendrez les fondements de Sowa Rigpa, mais aussi son art pratique avec des conseils en aliments et hygiène de vie, des petites techniques de soin pour prendre soin de vous même et de vos proches. De plus, 10h heures de Yoga Nejang et méditation accompagneront votre apprentissage.**

La Médecine Traditionnelle Tibétaine est une science de guérison de l'Himalaya. Cette science est âgée de plus ou moins 2000 ans. Elle fait partie de l'un des 3 plus grands systèmes de soins d'Asie.

La Médecine Traditionnelle Tibétaine approche la maladie de manière holistique et reste compatible avec toutes autres traditions orientales ou occidentales médicales. Sowa Rigpa peut être étudiée et utilisée par tous. Elle est un excellent soutien à la pratique du bouddhisme.

## JUSTINE VOLVERT - MEDECINE TIBETAINE ET YOGA NEJANG

Justine est éducatrice spécialisée en psycho-éducation de formation, pratique la médecine tibétaine et l'étudie depuis 2013 à Sorig Khang International auprès du Dr Nida, son maître spirituel et son enseignant principal en médecine tibétaine. Elle pratique le Bouddhisme tibétain et le Dharma depuis lors, et soutient sa pratique médicale à l'aide d'outils personnels tels que la méditation et le yoga tibétain.

