

# Cohérence

Corps

Cœur

Esprit







Institut Tibétain  
Yeunten Ling

20

ཧྲོ་མ་ཉི་པ་རྟེ་ལྟོ།

21





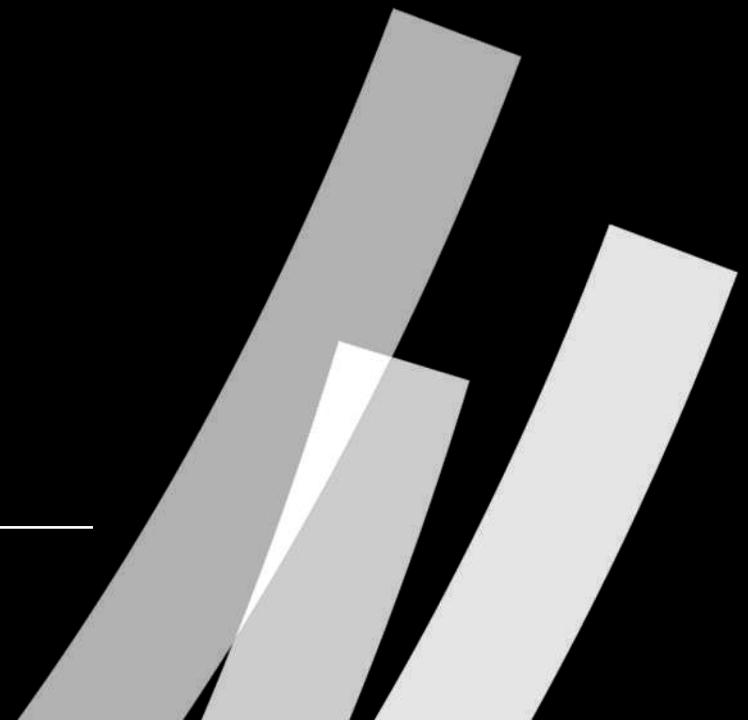
Une formule innovante!

- Une retraite unique dans un havre de sérénité et de ressourcement
- Une participation exceptionnelle de lamas de lignée millénaire
- Un concept multidisciplinaire avec des enseignants qualifiés et expérimentés

Yoga

Cohérence cardiaque

Méditation



# Eveil du corps

---



Karma Yoga

NOTRE EXPÉRIENCE, VOTRE ÉQUILIBRE

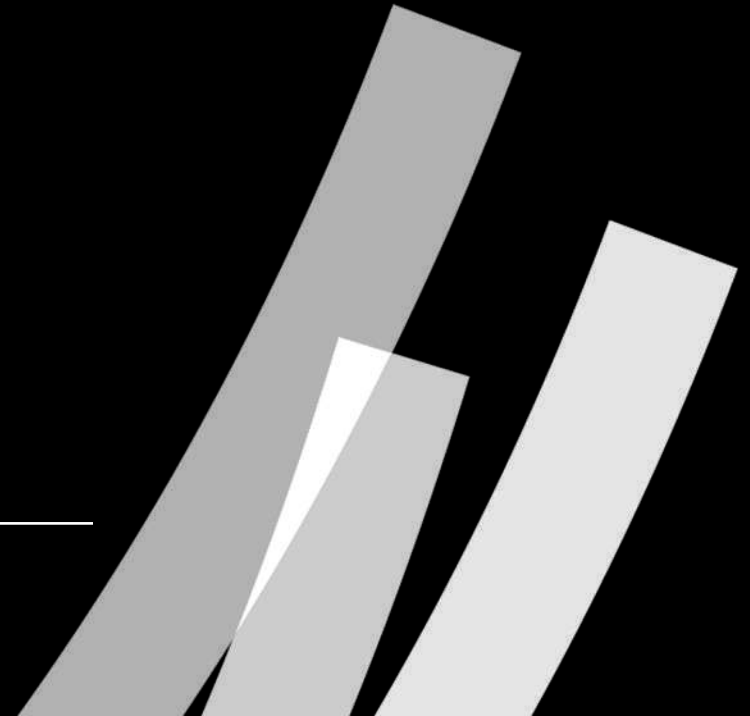
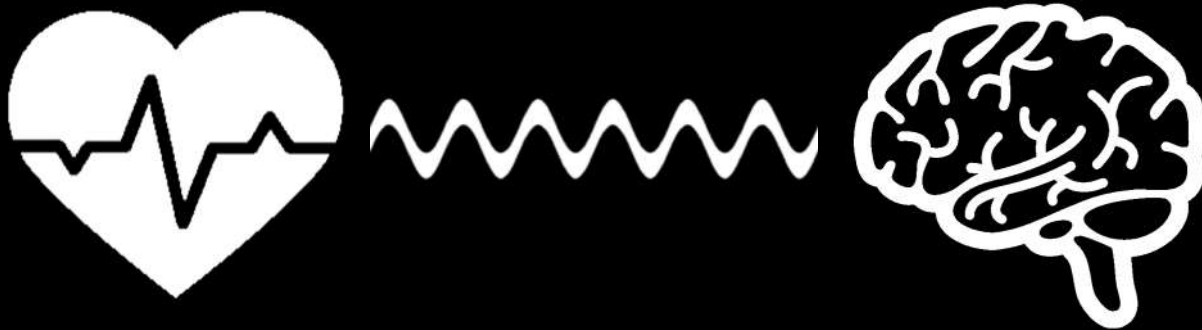
AkashA

---



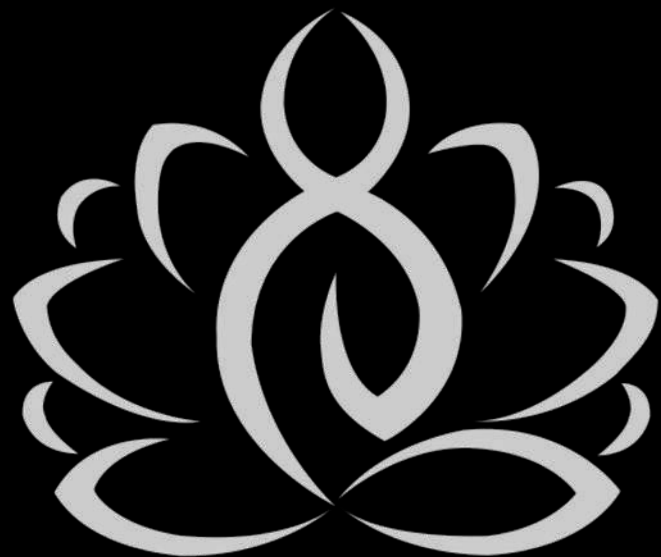
# Science du cœur

---



# Pacification de l'esprit

---



# Une expérience unique!





# Expertise

---



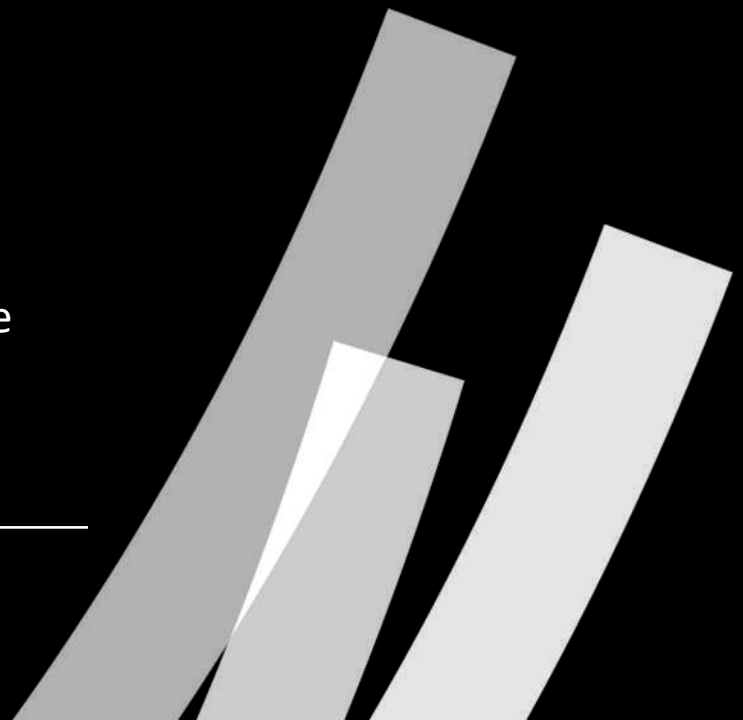
**Lama Zeupa**  
Méditation



**Karma Chookela Bhutia**  
Yoga

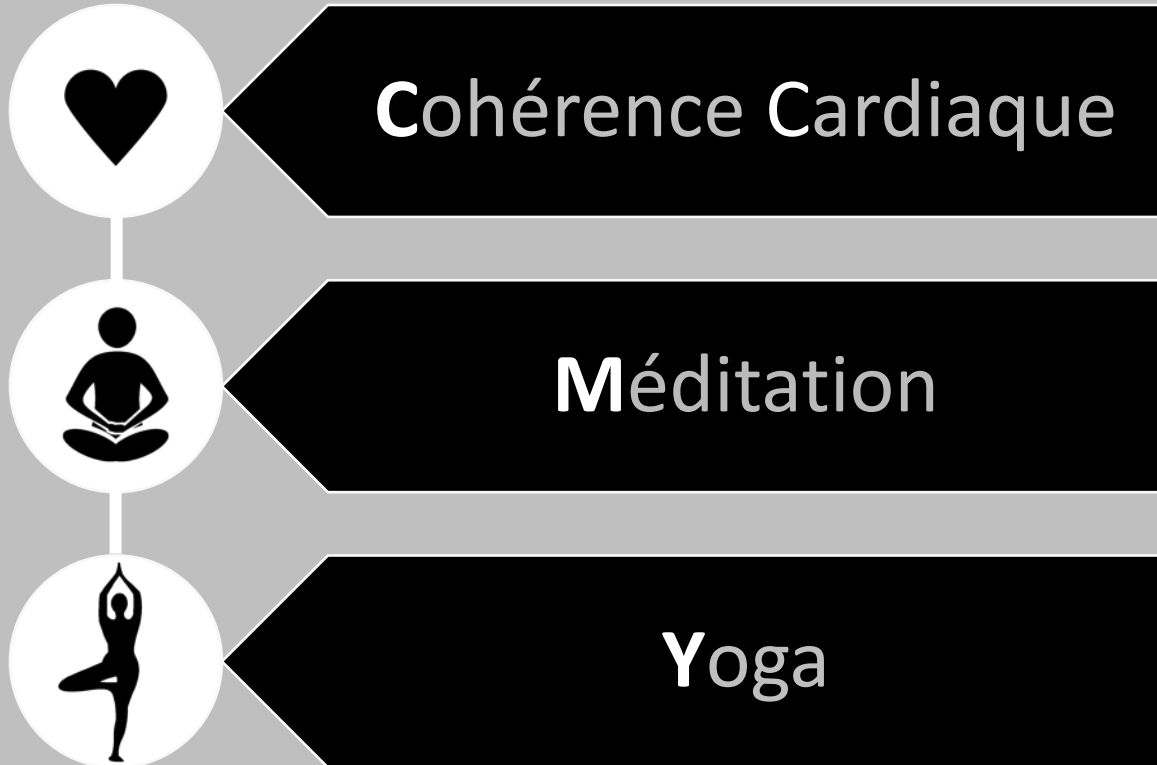


**Frédéric Coppieters**  
Cohérence cardiaque



# Concept

---



3day

## Planning - MHB Coherence

	29-sept	30-sept	1-oct
0700-0800			
0800-0900		Breakfast	Breakfast
0900-1000	Arrival & check-in	Free	Free
1000-1200	Heart Coherence 1	Heart Coherence 2	Heart Coherence 3
1200-1300	Lunch	Lunch	Lunch
1300-1400	Free/Karma Yoga	Free/Karma Yoga	Free/Karma Yoga
1400-1530	Meditation 1	Meditation 2	Meditation 3
1530-1630	Tea time	Tea time	Check-out & departure
1630-1730	Yoga 1	Yoga 2	
1800-1900	(Pudja)	(Pudja)	
1900-2000	Dinner	Dinner	
2000-2100	Biofeedback	Heart Meditation	
2100-2200	Free	Free	
2200-0800	Rest	Rest	

## Contents & meaning

**Heart Coherence - Frédéric Coppieters** (Big Temple)

**Meditation - Lama Zeupa** (Big Temple)

**Yoga - Karma Chookela** (Big Temple)

**Heart Meditation - Frédéric Coppieters** (Big Temple)

**Biofeedback - Frédéric Coppieters** (Big Temple)

**Heart Coherence 1:** science of the heart

**Heart Coherence 2:** heart intelligence

**Heart Coherence 3:** heart-focused meditation

**Biofeedback:** HRV live demonstration

**Meditation 1:** calm abiding meditation

**Meditation 2:** introduction to analytic meditation

**Meditation 3:** heart-focused meditation

**Yoga 1:** opening of the heart

**Yoga 2:** mind-body balance

# Info

---

- [www.tibinst.org](http://www.tibinst.org)
  - [yl.administration@tibinst.org](mailto:yl.administration@tibinst.org)
  - 085 27 11 88
- [www.akashacoaching.com](http://www.akashacoaching.com)
  - [info@akashacoaching.com](mailto:info@akashacoaching.com)
  - 0486 80 16 96



Harmoniser le corps,  
le cœur & l'esprit est  
la clé d'une santé et  
d'un bonheur durables.

(alors que le stress et les émotions non  
maîtrisées entraînent le déséquilibre et la  
maladie)

