

PROGRAMME DE FORMATION 2026-2028

Médecine Traditionnelle Tibétaine & Ku Nye

Rejoindre cette formation, c'est entrer dans une lignée millénaire de sagesse et de guérison, transmise sans interruption depuis plus de 1000 ans au cœur de la médecine traditionnelle tibétaine, **Sowa Rigpa**.

C'est apprendre un art thérapeutique rare, profondément holistique, qui relie le corps, l'énergie et la conscience.

Dans une société en quête de sens, d'équilibre et de soins plus humains, devenir praticien tibétain est bien plus qu'un métier : c'est une vocation. Les soins tibétains, subtils et personnalisés, apportent aujourd'hui une réponse essentielle aux besoins profonds de guérison du monde contemporain.

Une formation professionnalisante

Cette formation vous propose un cadre d'apprentissage rigoureux, progressif et expérientiel :

- + de 300 heures d'enseignement
- Réparties sur 2 années (2026–2028)
- Alternance de théorie et de pratique intensive
- Transmission vivante, ancrée dans l'expérience

Elle s'adresse aux personnes souhaitant s'engager sérieusement dans une voie thérapeutique, que ce soit dans un cadre professionnel ou personnel.



ANNÉE 1 – PROGRAMME 2026–2027

La première année pose les fondations essentielles de la médecine tibétaine, en développant une compréhension globale du corps, de l'énergie et de la santé.

Module 1 – Introduction à la médecine tibétaine (Sowa Rigpa)

Avec Justine Volvert

Dates : 26 au 30 août 2026

Durée : 5 jours

Objectifs & contenus :

Ce module introduit les fondements de la médecine tibétaine à travers la cosmologie bouddhiste et l'étude des quatre Tantras (rGyud Zhi), principalement le Tsa rGyu, le Tantra racine. Il aborde les cinq éléments, les trois énergies (Nyes pa) et la vision holistique de l'être humain. L'étudiant découvre les bases philosophiques, énergétiques et symboliques du système médical tibétain.

Module 2 – Tantra explicatif : embryologie, anatomie, physiologie, processus de mort

Avec Mirella Pagliarin

Dates : 17–18 octobre & 21–22 novembre 2026

Durée : 2 week-ends (4 jours)

Objectifs & contenus :

Ce module explore la conception tibétaine du corps humain, depuis la formation de l'embryon jusqu'aux processus de la mort. Il présente l'anatomie subtile, les organes, les canaux et les fonctions vitales selon la Sowa Rigpa. L'accent est mis sur la relation entre corps, esprit et énergie.

Module 3 – Tantra explicatif : alimentation, hygiène de vie

Avec Mirella Pagliarin

Dates : 19–20 décembre 2026 & 23–24 janvier 2027

Durée : 2 week-ends (4 jours)

Objectifs & contenus :

Ce module enseigne les principes diététiques tibétains adaptés aux constitutions individuelles. Il aborde l'alimentation comme outil thérapeutique, l'équilibre des saveurs, des saisons et des modes de vie. L'objectif est de prévenir les déséquilibres par une hygiène de vie consciente.

Module 4 – Tantra explicatif et orale : pathologies des trois Nyespa

Avec Mirella Pagliarin

Dates : 20–21 mars & 24–25 avril 2027

Durée : 2 week-ends (4 jours)

Objectifs & contenus :

Ce module traite des déséquilibres de Loong (vent), Tripa (bile) et Beken (flegme). Il présente les causes, symptômes et mécanismes de la maladie selon la médecine tibétaine. L'étudiant apprend à reconnaître les grandes catégories de troubles énergétiques et fonctionnels.

Module 5 – Bases du diagnostic (Sowa Rigpa)

Avec Mirella Pagliarin

Dates : 22–23 mai & 19–20 juin 2027

Durée : 2 week-ends (4 jours)

Objectifs & contenus :

Ce module introduit les méthodes diagnostiques tibétaines : observation, interrogation, prise du pouls et analyse de l'urine. Il développe la capacité d'écoute et de perception subtile du praticien. L'objectif est d'établir un diagnostic global intégrant corps, énergie et esprit.

Examen théorique en ligne : août 2027 (date à définir).

ANNÉE 2 – PROGRAMME 2027–2028

La deuxième année est consacrée à l'intégration pratique et à l'apprentissage des techniques thérapeutiques du massage Ku Nye et des soins associés.

Module 1 – Introduction au massage Ku Nye

Avec Justine Volvert

Date : fin août 2027 (à déterminer)

Durée : 6 jours

Objectifs & contenus :

Ce module initie aux bases du massage tibétain *Ku Nye*, incluant les techniques d'huiles (*Chugpa*), de pressions (*Tsig Jor*) et de relaxation avec des compresses spécifiques après le massage (*Srowa*). Il vise à harmoniser les différentes *nyespa* (*humeurs*) du corps avec un travail corporel spécifique.

Module 2 – Révisions + points spécifiques, canaux blancs

Avec Justine Volvert

Date : mi-octobre 2027 (à déterminer)

Durée : 5 jours

Objectifs & contenus :

Ce module étudie l'ensemble des points spécifiques du corps et les canaux blanc (*nerveux*). Ces points sont des portes d'entrées énergétiques pour traiter les organes internes et balancer les trois *nyespa*.

Module 3 – Yoga Nejang

Avec Justine Volvert

Date : début décembre 2027 (à déterminer)

Durée : 2 jours

Objectifs & contenus :

Un week-end dédié à l'apprentissage du yoga Nejang, pour pouvoir le transmettre aux patients avec justesse. Vous y découvrirez ses fondements, ses principes et sa pratique, afin de les expliquer de manière claire et accessible. Une formation à la fois théorique et pratique, au service de l'accompagnement et du soin.

Module 4 – Sha Nye & Chi

Avec Justine Volvert

Date : fin janvier 2028 (à déterminer)

Durée : 4 jours

Objectifs & contenus :

Ce module est consacré au travail musculaire profond (Sha Nye) et à l'intégration finale du massage (Chi). Il vise la libération des tensions physiques, émotionnelles et énergétiques. Il développe une approche corporelle plus structurale.

Module 5 – Moxibustion sèche et mongole

Avec Justine Volvert

Date : mi-mars 2028 (à déterminer)

Durée : 4 jours

Objectifs & contenus :

Ce module enseigne la moxibustion sèche, une thérapie traditionnelle utilisant la chaleur produite par la combustion de l'armoise principalement mais également d'autres techniques permettant de faire pénétrer la chaleur dans certaines zones ou points spécifiques du corps. Elle permet de traiter principalement les déséquilibres liés à Loong (vent) et Beken (flegme). Cette pratique est particulièrement indiquée pour les troubles dus au froid, à la fatigue et aux stagnations énergétiques.

Module 6 – Bains médicinaux (2 jours) & ventouses (2 jours)

Avec Justine Volvert

Date : début mai 2028 (à déterminer)

Durée : 4 jours

Objectifs & contenus :

Ce module est consacré à la Lum thérapie, les bains médicinaux tibétains, reconnus comme patrimoine culturel immatériel par l'UNESCO. Ils agissent en profondeur sur les déséquilibres provoquant des rhumatismes, problèmes métaboliques et inflammatoires (muscles, peau, tendons, ligaments, articulaire) et favorisent la détoxification du corps.

La cupping therapy (ventouses) complète cette approche en stimulant la circulation, en libérant les stagnations et en soutenant les processus naturels de guérison.

Module 7 – Do Nye : pierres chaudes et coquillages

Avec Justine Volvert

Date : fin juin 2028 (à déterminer)

Durée : 3 jours

Objectifs & contenus :

Ce module utilise la chaleur des pierres et des coquillages pour travailler en profondeur sur les muscles et canaux nerveux respectivement. Il vise la détente profonde, la régénération du système nerveux et l'harmonisation globale du corps.

Examen pratique : août 2028 – 2 jours sur donation, logement non compris

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Afin de garantir un cadre clair, engagé et respectueux de chacun, les modalités suivantes ont été définies.

L'inscription à chaque année se fait via le Module 1, qui constitue l'entrée dans le cursus annuel.

Elle est validée par :

- le paiement du Module 1
- une caution d'engagement de 250 €
- l'adhésion à l'ASBL Bendurya

La caution est déduite du dernier paiement et conservée en cas d'abandon.

L'inscription engage l'étudiant pour l'ensemble de l'année de formation. En cas d'abandon en cours d'année, les sommes correspondant aux modules déjà planifiés restent dues, sauf cas de force majeure ou accord exceptionnel avec Bendurya.



Dates limites d'inscription

- Année 1 : **15 juillet 2026**
- Année 2 : **15 juillet 2027**

MODALITÉS DE PAIEMENT - FORMATION

Deux options sont proposées :

- **Paiement en une fois :**
 - o Paiement total à l'inscription
 - o Réduction de 150 €
- **Paiement échelonné :** Possible, sous réserve de signature d'un engagement financier.
 - o **Année 1**
 - 15 juillet 2026 : 760 € (module 1 + caution)
 - 15 octobre 2026 : 900 €
 - 15 janvier 2027 : 900 € (*dont déduction de la caution de 250 € sur cette échéance*)Total = 2310 €
 - o **Année 2**
 - 15 juillet 2027 : 850 € (module 1 + caution)
 - 15 octobre 2027 : 1150 €
 - 15 janvier 2028 : 1150 € (*dont déduction de la caution de 250 € sur cette échéance*)Total = 2 900 €

COTISATION ANNUELLE – ASBL ALAYA

La participation à la formation implique l'adhésion à l'ASBL Alaya (Bendurya Pure Garden). À ce titre, une cotisation annuelle de membre est demandée :

- Montant : 25 € / an
- À régler au moment de l'inscription de chaque année

Cette cotisation est obligatoire, indépendante des frais de formation et reste acquise à l'ASBL et n'est pas remboursable.

COORDONNÉES BANCAIRES

Titulaire : Alaya ASBL

Banque : Belfius

IBAN : BE19 0689 0815 1312

BIC : GKCCBEBB

Communication : Nom + Prénom – Formation Sowa Rigpa 2026-2028

Communication : Nom + Prénom – Cotisation membre

CONTACT

Pour toute autre demande, contactez-nous à l'adresse suivante : inscription@benduryapuregarden.com

CONCLUSION

S'engager dans cette formation, c'est choisir bien plus qu'un apprentissage : c'est entrer dans une voie de transformation, de compréhension profonde du vivant et de relation au soin.

C'est développer une qualité de présence, une finesse d'écoute et une capacité d'accompagnement qui s'inscrivent dans une tradition millénaire.

Si cet appel résonne en vous, nous serons heureux de vous accueillir au sein de Bendurya pour cheminer ensemble.

Propriété intellectuelle - © Bendurya (ASBL ALAYA) – 2026

Tous droits réservés

L'ensemble du contenu de ce document (textes, structure pédagogique, contenus de formation) est la propriété exclusive de Bendurya. Toute reproduction, diffusion, modification ou utilisation, même partielle, sans autorisation écrite préalable est strictement interdite.