

**TU ENSEIGNES UN YOGA INDIEN ?**

**TU ES THÉRAPEUTE ?**

**TU AS UNE IMAGE DU BOUDDHA DANS TA SALLE, SUR TON FLYER, CHEZ TOI ?**



**DÉVELOPPE CET ATTRAIT ET DÉMARQUE-TOI  
DES AUTRES ENSEIGNANTS  
EN COMPLÉTANT TA PRATIQUE AVEC UN YOGA  
BOUDDHISTE UNIQUE ET PROFONDÉMENT  
TRANSFORMATEUR.**

**→ deviens**

**ENSEIGNANT(E) DE YOGA TIBÉTAIN  
LU JONG**



**OFFRE À TES ÉLÈVES L'AUTRE HISTOIRE DU YOGA !**

**@YOGASBOUDDHISTESBYVAL**

# Table des MATIERES

POURQUOI CET E-BOOK ?

QUI SUIS-JE

TIMELINE DE MES CHEMIN ET VISION

CHAPITRE 1 - **CONTEXTE** : POURQUOI SE DEMARQUER EN TANT QUE PROF DE YOGA ?

CHAPITRE 2 - **DÉCOUVRIR** : LE YOGA TIBÉTAIN LU JONG, UN ART BOUDDHISTE DYNAMIQUE

CHAPITRE 3 - **DIMENSION SPIRITUELLE** : UNE RICHESSE THEORIQUE PROFONDE

CHAPITRE 4 - **ENSEIGNER** : UNE PUISSANTE TRANSFORMATION CORPS - ESPRIT

CHAPITRE 5- **BÉNÉFICES** : LES BÉNÉFICES CONCRETS POUR TOI, PROF DE YOGA

CHAPITRE 6 - **IDEAUX** : YOGAS INDIENS ET YOGAS TIBÉTAINS : CONCURRENCE OU COMPLÉMENTARITÉ ?

CHAPITRE 7- **TÉMOIGNAGES** : CE QU'ILS EN DISENT

CHAPITRE 8 : **ALLER PLUS LOIN** : DEVENIR ENSEIGNANT(E) DE LU JONG

CHAPITRE 9 : **CONCLUSION** : DE L'INSPIRATION À L'ACTION

CHAPITRE 10 : **PROCHAINE ÉTAPE** : BONUS ET RESSOURCES

A TRÈS VITE DANS LA MASTERCLASS EN LIGNE AVEC MOI POUR DÉCOUVRIR LA PRATIQUE ?



**LE MARCHÉ DU YOGA EST EN PLEINE EXPANSION, MAIS LA CONCURRENCE EST FORTE.  
LE PUBLIC ET LES PROFESSEURS CHERCHENT DÉSORMAIS À ALLER PLUS LOIN QUE LES ASANAS.  
ILS VEULENT LES ENSEIGNEMENTS SUR L'ESPRIT  
ET DES PRATIQUES EFFICACES À RÉALISER PARTOUT EN PEU DE TEMPS**

## POURQUOI CET EBOOK ?

Le monde du yoga est en plein boom : Hatha, Vinyasa, Yin... et tant d'autres ! Et toi, en tant que professeur ou thérapeute, tu cherches probablement à te démarquer dans un marché très concurrentiel.

Le Bouddha est partout. Il est très certainement présent dans ton univers (ta salle, ton flyer, ton tapis de méditation...), il fleurit dans les jardins, dans les salons. On le retrouve en objet déco dans une boutique de vêtements ou chez un coiffeur. Aujourd'hui de plus en plus de gens présentent une attraction vers le Bouddha sans connaître son enseignement.

Dans ces pages, je te propose de découvrir le **yoga tibétain Lu Jong**, une pratique inscrite dans la sphère bouddhiste et encore peu connue en Occident. Bien plus qu'un yoga statique, le Lu Jong mêle mouvement continu (rappelant le Qi Gong) et une importante base théorique issue du bouddhisme tibétain. Cette méthode unique peut nourrir ton enseignement, tout en ouvrant la porte à un nouveau chapitre de ta vie de prof.

**CET E-BOOK T'INTRODUIT À UN YOGA TIBÉTAIN BOUDDHISTE INÉDIT - TA DIFFÉRENCE COMMENCE ICI**

## CE E-BOOK, POUR QUI ?

- ◆ Pour toi, professeur(e) de yoga, qui aimerais élargir ton enseignement spirituel
- ◆ À celles et ceux qui cherchent à se distinguer par une approche bouddhiste rare et authentique.
- ◆ À tout enseignant curieux de découvrir comment marier mouvement fluide et sagesse bouddhiste au sein d'une même pratique.

## LE CONTENU DE CE EBOOK

Cet eBook n'a pas pour vocation de te transmettre "pas à pas" les mouvements.

Son objectif est de **te donner un aperçu du potentiel du yoga tibétain Lu Jong**, tant au niveau corporel que théorique et spirituel.

Enfin, il a pour but de te présenter une **formation permettant d'acquérir les connaissances et la maîtrise indispensables** à une transmission fidèle et épanouissante de cette tradition bouddhiste.

**VOICI L'OPPORTUNITÉ D'AJOUTER UNE DIMENSION SPIRITUELLE FORTE A TON OFFRE DE COURS**



INSPIRATION

ENSEIGNE  
LA **sérénité**

INCARNE  
LE **bien-être**



INSPIRATION

# QUI SUIS-JE

🧘♀️ **Passionnée par la sagesse ancestrale du Tibet**, j'ai consacré de nombreuses années à l'étude de **la philosophie et de la psychologie bouddhistes**, ainsi qu'aux approches holistiques de la santé issues du Bouddhisme.

✨ **Ma rencontre avec le Lu Jong a marqué un tournant dans mon parcours** : j'y ai trouvé une pratique complète, à la fois **physique et spirituelle**, répondant aux enjeux de notre époque et à mes **problèmes d'humeur trop vive...**

🏠 **Au fil des années, j'ai enrichi ma pratique dans différents centres bouddhistes**, en apprenant directement aux côtés de **maîtres tibétains reconnus**. Mon cheminement m'a conduite à participer à de **nombreuses retraites et séminaires**, durant lesquels j'ai exploré **la méditation, la gestion des énergies subtiles et l'art de la transmission**. Toutes ces expériences m'ont permis de saisir à quel point le **bouddhisme tibétain nourrit notre rapport au corps et à l'esprit**, et d'asseoir un enseignement fidèle à la tradition, tout en restant ouvert aux réalités d'aujourd'hui.

📖 **Grâce à cette implication, j'ai eu la chance d'être autorisée à transmettre le Lu Jong en tant que formatrice**. Cette reconnaissance par **Nangten Menlang International** m'a permis de créer un **programme certifié**, respectueux des **racines bouddhistes de la méthode**, tout en étant **adapté aux besoins concrets** de celles et ceux qui souhaitent s'y former, que ce soit **pour en faire leur métier ou en complément d'enseignement**.

---

**MON MANTRA :**

**TRANSMETTRE CE QUI ME  
FAIT DU BIEN POUR MON  
BONHEUR ET CELUI D'AUTRUI**

---



🎯 **Mon objectif est double :**

1. **Préserver la tradition** : assurer la continuité du Lu Jong dans toute sa profondeur théorique et énergétique, en respectant ses racines bouddhistes.
2. **Faciliter l'accès à tous** : proposer des outils numériques modernes et un accompagnement personnalisé, pour que chaque apprenant(e) puisse avancer à son propre rythme.

🤝 **Au-delà de la formation**, j'aspire à créer une communauté de professeurs et de pratiquants unie par des valeurs de **bienveillance**, de **compassion** et de **recherche d'authenticité**. Je suis convaincue que le Lu Jong peut contribuer à élever notre conscience collective et à apporter plus de paix intérieure dans un monde en constante évolution.

☀️ C'est avec joie que je t'invite à **me rejoindre sur ce chemin** : celui d'un yoga tibétain **vivant**, enraciné dans la **spiritualité bouddhiste**, et ouvert aux **réalités de notre siècle**.

# Timeline de mes chemins et vision



🧘♂️ **1997 marque la rencontre avec mon premier maître et une année d'immersion totale dans la méditation à raison de session de 5h par jour générant une nouvelle vision du monde.**

😬 **A partir de 2001, je fais une longue pause de 12 années pour fonder une famille et je renoue avec mes démons : mes émotions tumultueuses...**

🌟 **2012 marque le retour vers les pratiques bouddhistes et la reprise de contrôle sur mes émotions, un cheminement toujours en évolution permanente bien évidemment car "fou serait celle ou celui pensant être arrivé" 😊**

🏆 **En 2016, je deviens la première enseignante de yoga tibétain Lu Jong en France. En parallèle, je suis autorisée à enseigner le yoga tibétain Kum Nyé et je crée mon premier programme de cours en ligne avec une série de 156 séances progressives. Cela marque le commencement de cette merveilleuse aventure de partages 😊**

📚 **En 2018, je suis autorisée par Nangten Menlang International à former de nouveaux enseignants de Lu Jong. Ces premières formations étaient proposées de manière plutôt basique puisque délivrées uniquement à travers la transmission en direct de l'enseignement et le soutien du manuel d'enseignants.**

💻 **En 2020, habituée à l'enseignement en ligne, je me lance et monte les formations d'enseignants en ligne, en y intégrant un riche éventail d'outils numériques afin de renforcer l'acquisition des connaissances 😊**

🚀 **2025 marque 10 années de cours sur plateforme. Il est temps d'aller encore plus loin. J'ai donc entièrement renouvelé les formations d'enseignants en intégrant l'interaction. La plateforme permet d'offrir une profonde richesse de contenus tels que des cartes mentales, des jeux interactifs, des vidéos de pratique, des vidéos de théorie, des Qcm ainsi qu'un accompagnement au quotidien avec les élèves formés à travers les étapes de restitution. Ces échanges permettent de renforcer efficacement les Lives d'enseignement 😊**

🎯 **Mon but est de permettre à tous d'apprendre et de transmettre une méthode ancestrale comme le Lu Jong en utilisant toute la modernité des technologies du 21ème siècle 😊**

📖 **Je t'invite maintenant à parcourir ces quelques pages afin que tu reçoives pleinement le message que je souhaite te transmettre 🙏**

Val



# CHAPITRE 1



## CONTEXTE

**POURQUOI SE DEMARQUER EN  
TANT QUE PROF DE YOGA ? ?**



- 1 - un marché saturé**
- 2 - des élèves en quête d'authenticité**
- 3 - se former en continu**



# 1 - UN MARCHÉ SATURÉ

Les centres de yoga se multiplient, les formations de professeurs aussi : dur, dans ces conditions, d'émerger !

**Pourtant, la demande reste forte.** Des élèves, parfois lassés des classiques, recherchent des approches spirituelles et bouddhistes dans l'esprit.

# 2 - UN PUBLIC EN QUÊTE D'AUTHENTICITÉ

La simple performance physique ou l'enchaînement de postures **ne suffit plus à bien des pratiquants.** L'envie de vivre quelque chose de transformateur, de profondément humain, se fait sentir.

♦ Proposer un contenu théorique autour de l'esprit, de ses concepts, de la compassion, de la transformation à travers un affinement des perceptions, de la compréhension des liens entre le corps et l'esprit **répond à ce besoin de sens.**

# 3 - SE FORMER EN CONTINU

Un bon professeur de yoga **ne cesse jamais d'apprendre.** D'ailleurs mon 2ème mantra est : **"Je sais tout, je sais rien"**.

Ainsi, approfondir tes compétences en découvrant de nouvelles disciplines issues de l'univers bouddhiste t'offrira la possibilité **d'enrichir tes compréhensions** et donc d'enrichir tes cours et de conserver la passion qui t'anime.



# CHAPITRE 2



## DECOUVRIR

**LE YOGA TIBÉTAIN LU JONG :  
UN ART BOUDDHISTE DYNAMIQUE**



- 1 - un lien direct avec la tradition bouddhiste**
- 2 - à mi-chemin entre Yoga et Qi Gong**
- 3 - bref aperçu sans protocole pratique**



# 1. UN LIEN DIRECT AVEC LA TRADITION BOUDDHISTE

Le Lu Jong fait partie des yogas bouddhistes. Il est né dans l'environnement spirituel du Tibet, étroitement lié au bouddhisme tibétain.

On y retrouve la **notion de libération de l'esprit** par la pratique du mouvement et de la concentration, dans un esprit de compassion et de bienveillance.



# 2. À MI-CHEMIN ENTRE YOGA ET QI GONG

Visuellement, le Lu Jong peut rappeler le Qi Gong : on y retrouve des mouvements enchaînés de façon fluide, avec une **dimension énergétique très présente**. Le but n'est pas de réaliser des postures statiques, mais d'harmoniser le corps et l'esprit au fil d'un mouvement continu dans lequel, **au fil du temps s'ajoutent les compréhensions et les stimulations de l'énergie**.



# 3. BREF APERÇU SANS PROTOCOLE PRATIQUE

Je ne rentrerai pas dans les détails techniques ici car l'essentiel est de saisir qu'il s'agit d'un **outil de transformation mêlant pratiques bouddhistes, notion d'énergie subtile, et intention spirituelle**.

Le Lu Jong 1 est composé de 21 mouvements divisés en 4 groupes, et le Lu Jong 2, est composé de 15 mouvements divisés en 3 groupes.

Autour du Lu Jong, il y a les **pratiques préliminaires qui ont pour objectif de générer l'énergie** en oeuvrant sur le souffle et **les pratiques complémentaires qui ont pour objectif de générer le calme**. Une majorité de ces pratiques préliminaires et complémentaires font partie des Pratiques Tibétaines des Cinq Éléments.

Les **Pratiques Tibétaines des Cinq Éléments** sont reliées à une certification d'enseignant qui est délivrée en même temps que la **certification d'enseignant de Lu Jong 1**. Elle représente une **synthèse simplifiée du Lu Jong 1, ciblant uniquement les actions sur les 5 éléments et les humeurs de la médecine tibétaine**, alors que le Lu Jong va plus loin.

Ainsi en suivant la formation d'enseignant de Lu Jong 1, on se certifie automatiquement pour ces 2 diplômes.

# CHAPITRE 3



# DIMENSION SPIRITUELLE

**UNE RICHESSE THEORIQUE  
PROFONDE**



- 1 - l'approche bouddhiste et sa philosophie**
- 2 - les vents, les canaux, et le rôle de l'émotionnel**
- 3 - la médecine tibétaine et les cinq éléments**





# 1 - L'APPROCHE BOUDDHISTE ET SA PHILOSOPHIE

Contrairement à certains styles de yoga centrés uniquement sur le physique, le Lu Jong s'inscrit dans une tradition bouddhiste séculaire, centrée sur des notions clés telles que la compassion, l'interdépendance et la bienveillance.

Dans un monde où la violence, les conflits et les enjeux climatiques accentuent l'insécurité et l'anxiété, nombre de pratiquants sont en quête d'une approche qui va bien plus loin que l'exercice physique. Cette approche, forte de millénaires de sagesse tibétaine, confère à tes cours une dimension inédite et répond à cette soif de spiritualité.

Le Lu Jong propose justement d'apaiser l'esprit pour mieux se relier à soi et aux autres. Il met l'accent sur la gestion des émotions, le ressenti subtil de l'énergie et la prise de conscience de notre interdépendance avec le vivant. Ainsi, les élèves peuvent retrouver un sentiment de sens et d'apaisement face aux pressions sociales, économiques et professionnelles du quotidien.

En enseignant le Lu Jong et sa base philosophique, tu offres à tes élèves la possibilité de trouver du sens et un apaisement intérieur, au-delà des postures physiques.



# 2 - LES VENTS, LES CANAUX ET LE RÔLE DE L'ÉMOTIONNEL

Dans la tradition bouddhiste tibétaine, on parle souvent de "vents" (semblables au Qi chinois) qui circulent dans des canaux (tsa). Les émotions négatives (colère, attachement, ignorance) sont vues comme des perturbations énergétiques. Le Lu Jong vise à dissoudre ces blocages et à rétablir l'harmonie intérieure



# 3 - LA MÉDECINE TIBÉTAINE ET LES CINQ ÉLÉMENTS

La médecine tibétaine repose sur la théorie des trois humeurs : le vent (rLung), le feu (mKhrispa) et le flegme (BadKan, composé des éléments terre et eau). Pour être en pleine santé, ces trois humeurs doivent être en équilibre. Selon la médecine tibétaine, nos états d'esprit sont à l'origine des maladies en parallèle d'autres causes en lien avec le climat, la nourriture, le comportement et les micro-organismes.

# CHAPITRE 4



# ENSEIGNER

**UNE PROFONDE PRATIQUE DE  
TRANSFORMATION CORPS-ESPRIT**



- 1 - TRANSMETTRE UN OUTIL DE TRANSFORMATIN**
- 2 - PARTAGER UNE PRATIQUE OEUVRANT POUR UNE BONNE SANTÉ**



# 1. TRANSMETTRE UN OUTIL DE TRANSFORMATION



**Lu signifie corps et Jong signifie entraînement ou transformation.** Grâce à la pratique du Lu Jong, nous commençons à entraîner les canaux subtils du corps et à cultiver la conscience. C'est la façon de prendre soin du corps et de l'esprit.

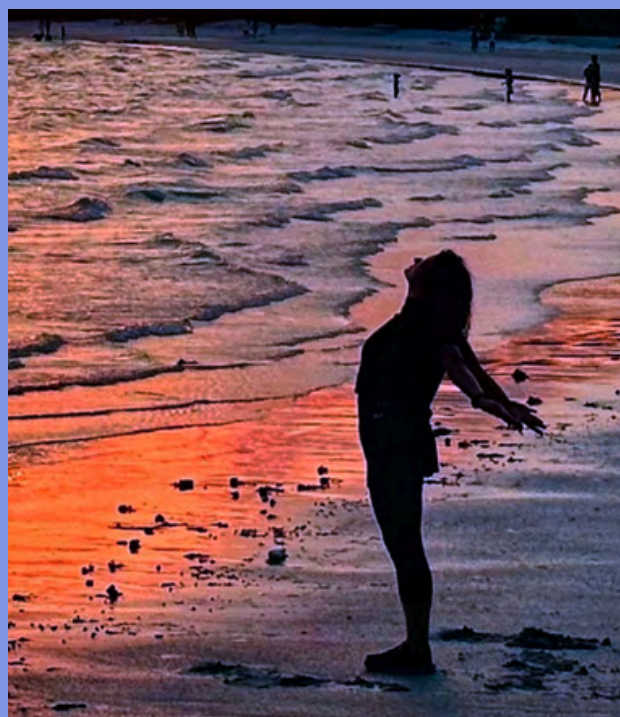
Enseigner le Lu Jong c'est se nourrir de sa philosophie issue du bouddhisme, de **la compréhension des différents modes d'action des Cinq Éléments** tant au niveau du corps physique que du corps subtil et de l'esprit.

# 2 - PARTAGER UNE PRATIQUE OEUVRANT POUR UNE BONNE SANTÉ

Lorsque nous pratiquons le Lu Jong, nous combinons **la forme, le mouvement et la respiration**. Cette combinaison, **associée à la pleine conscience**, permet au corps et à l'esprit de s'unir pleinement.

Nous utilisons la forme et le mouvement pour exercer une **pression répétée sur des points particuliers des canaux**, afin d'**ouvrir les blocages par le massage**.

Nous travaillons en douceur avec la colonne vertébrale, **en créant de l'espace autour des vertèbres et en touchant des points secrets pour libérer les blocages émotionnels**. Nous soignons les articulations, libérant les blocages qui, autrement, **se manifesteraient par des maladies**.



# CHAPITRE 5



# BÉNÉFICES

**LES BÉNÉFICES CONCRETS POUR  
TOI, PROF DE YOGA**



- 1 - se différencier sur un marché saturé**
- 2 - enrichir ta pédagogie**
- 3 - fidéliser et inspirer tes élèves**
- 4 - épanouissement personnel**



01

# SE DIFFÉRENCIER SUR UN MARCHÉ SATURÉ

Le monde du yoga est très concurrentiel, et se démarquer peut vite devenir un défi. En proposant le **yoga tibétain Lu Jong**, tu offres un **style unique**, encore peu répandu, qui attire tout particulièrement les élèves en quête **d'authenticité** et de **sens**. Au-delà de l'aspect marketing, c'est aussi **une manière de renforcer ta légitimité en tant que prof qui innove et qui se renouvelle**.

02

# ENRICHIR TA PÉDAGOGIE

L'intégration du Lu Jong dans tes cours t'apporte de nouveaux outils :

- **Méditation** : inspirée des fondements bouddhistes, pour aider tes élèves à pacifier leur esprit.
- **Respiration** : centrée sur les énergies subtiles (vents), favorisant la conscience du mouvement.
- **Forme - Mouvement - Rétention** : pour approfondir la connexion corps-esprit.

Ces approches élargissent la **valeur perçue** de tes cours : tu ne proposes plus seulement une série de postures, mais une **expérience globale** qui nourrit aussi bien le corps que l'esprit.

03

# FIDÉLISER ET INSPIRER TES ÉLÈVES

En intégrant l'autre pilier de l'histoire du yoga, tu invites tes élèves à approfondir leur transformation intérieure. Qu'ils soient motivés par le besoin de gérer leur stress, de trouver un sens face aux incertitudes du monde actuel, ou de vivre une expérience plus spirituelle, ils sentent que tes cours peuvent les accompagner sur la durée car **ta vision est large, complète**.

C'est aussi l'occasion de diffuser une **approche humaniste et bienveillante**, en soulignant des valeurs comme la **compassion** et **l'interdépendance à travers une vision globale des pratiques yogiques**. De quoi créer un véritable **lien de confiance** et une communauté qui partage ton ouverture.

04

# ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

En tant que professeur(e), se former au Lu Jong, c'est aussi l'opportunité de **grandir** sur le plan humain. Tu approfondis ta propre **pratique spirituelle**, tu découvres d'autres dimensions du yoga, et tu te nourris d'une sagesse bouddhiste que tu as toujours cautionnée mais sans réellement l'intégrer.

Cette démarche intérieure se reflète dans ton enseignement : plus tu es aligné(e) avec toi-même, plus tu es en mesure d'accompagner tes élèves vers une voie de **mieux-être** et de **réalisation personnelle**.

# CHAPITRE 6



## IDEAUX

**YOGA INDIEN ET YOGA TIBÉTAIN :  
CONCURRENCE OU COMPLÉMENTARITÉ ?**



- 1 - origines entrelacées
- 2 - 2 finalités, 1 même quête
- 3 - 2 approches complémentaires
- 4 - une synthèse au service de la transmission et de la transformation



01

## ORIGINES ENTRELACÉES

Dans mon livre “**Et si le hatha yoga était bouddhiste ?**”, j’ai exploré une thèse stimulante : une partie du hatha yoga — loin d’être exclusivement hindou — pourrait puiser son origine dans les milieux bouddhistes tantriques. Le texte fondamental Amṛtasiddhi, considéré comme l’un des plus anciens traités du hatha yoga, a en effet été rédigé dans un cadre bouddhiste. Il expose une vision du corps énergétique, du bindu, de la respiration subtile, et de la transformation du pratiquant qui s’aligne sur la logique du trikaya (triple corps du Bouddha). Cette lecture remet en cause la séparation rigide entre yoga indien et yoga tibétain, et propose une continuité plutôt qu’une opposition.

02

## 2 FINALITÉS, 1 MÊME QUÊTE

Le yoga indien classique (hatha, rāja, tantrique) oriente sa quête vers la libération individuelle par la maîtrise du corps et de l’énergie. Le yoga tibétain, enraciné dans le bouddhisme Vajrayāna, vise l’éveil au bénéfice de tous les êtres, par la reconnaissance directe de la vacuité lumineuse de l’esprit. Si les objectifs paraissent distincts, ils partagent pourtant une même ambition de transcendance, par des moyens parfois très similaires : souffle, visualisation, énergie, intériorisation.

03

## 2 APPROCHES COMPLÉMENTAIRES

Respiration contrôlée, mudrās, bandhas, circulation du prāṇa, travail sur les canaux subtils... ces pratiques se retrouvent aussi bien dans le hatha yoga que dans le yoga tibétain.

L’un se concentre sur le corps, l’autre sur la conscience. En associant posture, souffle et visualisations, ces deux yogas offrent un champ d’exploration riche pour le pratiquant. Leur combinaison, lorsqu’elle est respectueuse de leurs fondements, peut créer une voie intégrée et puissante.

04

## UNE SYNTHÈSE AU SERVICE DE LA TRANSMISSION ET DE LA TRANSFORMATION

En tant que professeur(e) formé(e) au yoga indien, envisager d’enseigner le yoga tibétain, c’est accepter de croiser deux visions du monde sans les confondre. L’enjeu n’est pas de tout fusionner, mais de comprendre comment ces traditions peuvent se compléter intelligemment : l’ancrage physique du hatha, la puissance symbolique et introspective du vajrayāna. Cela suppose clarté, humilité, et désir sincère de transmission.

# CHAPITRE 7



## ALLER PLUS LOIN

**DEVENIR ENSEIGNANT(E) DE  
YOGA TIBÉTAIN LU JONG**



- 1 - une formation associant tradition bouddhiste et outils numériques**
- 2 - un programme complet et innovant**
- 3 - préserver et partager l'essence**
- 4 - Nangten Menlang International : une garantie de sérieux**
- 5 - finies les plateformes de cours avec des vidéos : tu n'es plus seul(e) face à ton écran**



# 1. UNE FORMATION ASSOCIANT TRADITION BOUDDHISTE ET OUTILS NUMÉRIQUES

Le Lu Jong fait partie des **yogas bouddhistes**. Il est né dans l'environnement spirituel du Tibet, étroitement lié au bouddhisme tibétain. On y retrouve la notion de libération de l'esprit par la pratique du mouvement et de la concentration, dans un esprit de compassion et de bienveillance.

Le Lu Jong, en tant que yoga tibétain, s'est toujours transmis de maître à élève, veillant ainsi à préserver toute son authenticité et ses subtilités (philosophiques, énergétiques, culturelles).

Lorsque j'ai reçu l'autorisation de former de nouveaux professeurs en Lu Jong, j'ai immédiatement souhaité **intégrer les atouts** qu'offrent nos outils numériques. Au-delà de la tradition bouddhiste, il me semblait essentiel d'exploiter les **possibilités offertes par la technologie** pour proposer une expérience d'apprentissage plus flexible et plus riche :

## Accessibilité et flexibilité

Grâce à une plateforme d'apprentissage dédiée, chacun peut avancer à son propre rythme, consulter les cours en différé, et revenir sur certaines notions autant de fois que nécessaire. Cet aspect s'inscrit parfaitement dans la philosophie du Lu Jong, qui invite chacun à respecter son propre cheminement.

## Supports multimédias

Les vidéos, supports **PDF**, les **audio-books**, les **vidéos de pratique**, les **multimédias**, des **quizz** et les **jeux interactifs** sont autant de ressources permettant d'illustrer la richesse théorique et pratique du yoga tibétain. Au lieu de se limiter à un simple texte et à nos **72h en live**, les apprenants peuvent ainsi intégrer progressivement chaque mouvement et comprendre en profondeur le contexte bouddhiste.

## Échanges et interactions

L'espace apprenants en ligne offre la possibilité de **poser des questions**, **échanger** avec la communauté, et bénéficier de **retours personnalisés**.

De plus, chaque cours est associé à des **étapes de restitution** sous la forme de questions sur la pratique, de retours d'expériences à communiquer par écrit ou par vidéo, directement dans l'interface. Cela renforce la dynamique d'apprentissage et de groupe et permet de garder un **lien constant** entre la formatrice et les futurs professeurs.

## Respect de la tradition et ancrage moderne

S'appuyer sur des outils numériques ne signifie pas dénaturer le Lu Jong. Au contraire, cela permet de préserver l'authenticité de l'enseignement – transmis de manière fidèle – tout en le rendant plus accessible. Les apprenants peuvent ainsi se plonger dans la tradition bouddhiste tibétaine et la faire rayonner dans un monde connecté.

En combinant la **transmission traditionnelle** (fondée sur la sagesse bouddhiste) avec les **bénéfices** des technologies actuelles, la formation de Lu Jong gagne en **souplesse** et en **impact**. C'est un pas de plus vers un enseignement adapté à notre époque, sans perdre l'essence spirituelle qui fait toute la richesse du yoga tibétain.

## 2. UN PROGRAMME COMPLET ET INNOVANT

Au sein de la formation que je propose (ou de toute autre formation sérieuse), tu trouveras un parcours structuré pour assimiler progressivement la méthodologie et la vision propre au Lu Jong :

- **Apprendre pas à pas les 21 mouvements** : Comprendre leur exécution, leur rythme et leur portée énergétique.
- **Approfondir la philosophie bouddhiste** : Explorer la compassion, l'interdépendance, la notion de vacuité et la manière dont ces principes se reflètent dans chaque mouvement.
- **Accéder à des supports multimédias** : Vidéos, fiches explicatives, ressources théoriques... tout est réuni dans un espace apprenants dédié pour t'aider à progresser à ton rythme.
- **Participer aux lives** : 84h de lives (vidéo-conférences) durant lesquels nous revisitons toute la théorie à travers des discussions et questions, et bien entendu, durant lesquels nous cheminons à travers toute la pratique du Lu Jong.
- **Recevoir un accompagnement personnalisé** : Obtenir des retours individualisés, poser tes questions, et bénéficier de conseils pour bien intégrer la pratique dans ta vie et, ensuite, dans ton futur enseignement.

L'ensemble est conçu pour que tu puisses **appréhender** le Lu Jong dans son intégralité, depuis sa perspective bouddhiste jusqu'à sa mise en pratique.

## 3. PRÉSERVER ET PARTAGER L'ESSENCE

En optant pour un **cursus structuré**, tu veilles à **respecter** l'essence même du Lu Jong, tout en sachant l'adapter avec discernement à notre contexte moderne. Il ne s'agit pas d'en faire un simple enchaînement de mouvements isolés, mais de transmettre un **mode de vie** et une **vision du monde** inspirés par le bouddhisme tibétain.

Ainsi, tes futurs élèves pourront recevoir un enseignement **solide** et **fidèle**, qui leur ouvrira les portes de la **spiritualité tibétaine** — sans pour autant se diluer dans une pratique "classique" de yoga.

En devenant **professeur de yoga tibétain**, tu incarnes alors un relai précieux, capable de guider des pratiquants vers une expérience inédite : un **art de vivre** où chaque mouvement prend sens dans un cheminement intérieur.



# 5 - FINIES LES PLATEFORMES DE COURS AVEC DES SERIES DE VIDEOS...

## TU N'ES PLUS SEUL(E) FACE À TON ÉCRAN

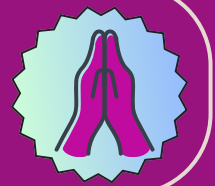
- **Les ETAPES DE RESTITUTION marquent la fin de chaque leçon.** Elles t'invitent à entrer en interaction avec moi. Les **restitutions sont variées** et vont de la petite vidéo faite sur ton téléphone dans laquelle tu effectues une **mise en situation d'enseignement théorique** tel qu'une intro au Lu Jong ou expliquer les 5 éléments, à **des questions ouvertes** sur tes ressentis au fil de la pratique afin que je puisse te guider au mieux.
- **la PROGRESSION PAS A PAS** est favorisée à travers **ces étapes qui offrent de réelles interactions avec moi** car "*je les valide*" ou bien "*je refuse la validation*" si je pense que tu n'as pas compris ou que tu peux développer encore plus. Tu reçois alors un email t'en informant et en parallèle, quand tu te connectes à la plateforme, tu vois tout de suite ce qui n'a pas été validé car le petit rond s'affichera "incomplet".
- **afin de stimuler tes apprentissages**, tu trouveras des jeux interactifs, des cartes mentales, des audio-books, des multimédias, et bien d'autres outils viennent entourer les pdf officiels délivrés par Nangten Menlang International.
- **afin de tester tes connaissances et t'entraîner** au quizz en ligne proposé par Nangten Menlang International pour valider l'examen théorique, chaque module inclut un quizz que tu seras libre de faire et de refaire.
- **une COMMUNAUTÉ en ligne te permet de partager, de t'informer, d'échanger !** elle inclue également une carte des professeurs certifiés formés par l'EFMBET et tu y seras donc ajouté lorsque toi aussi tu seras certifié. La plateforme intégrant prochainement le tout-public sur d'autres cours, les personnes pourront ainsi te contacter directement pour effectuer des cours dans leur région !
- **une MESSAGERIE PRIVÉE te permet d'être en contact permanent avec moi** pour toute question personnelle
- **l'espace CONSULTATIONS** te permet de poser tes questions en lien avec la théorie ou de la pratique et **j'y réponds par vidéo !**
- **les LIVES** sont ces temps durant lesquels nous sommes ensemble en ligne pour cheminer à travers la pratique. L'accès se fait directement depuis la plateforme de cours
- **les COACHING PRIVÉS** offrent un superbe complément. 2 sessions de 75 mn de coaching privé avec moi sont incluses dans la formation ainsi on travaille sur les points qui te posent des difficultés, tant au niveau de la théorie que de la pratique !

# CHAPITRE 8



# TEMOIGNAGES

CE QU'EN DISENT...



- 1 - les enseignants
- 2- les pratiquants
- 3- quelques avis google



# 1 - Ce qu'en disent LES PRATIQUANTS



## SOLÈNE

On fait notre séance quotidienne de Lu Jong le matin ! Je sens que ça me dynamise, je sens l'énergie toute la journée, je me sens aussi plus apaisée, il est arrivé que je ne fasse pas le Lu Jong certains matins et j'ai vu la différence, je me sentais plus fatiguée dans la journée !"



## PASCAL

Mon appropriation de la vague du Lu Jong se passe très bien. J'en ressens tous les jours les bienfaits .... je commence à avoir de bons ressentis, mais surtout un accroissement de mon énergie disponible spectaculaire



## VÉRONIQUE

Inspire, expire et sentir... ah sentir ou, oh ! Petit bonheur d'une sensation retrouvée. Depuis 7 ans suite à un accident j'ai perdu le goût et l'odorat. Et dans la méditation guidée par Valérie, la méditation des 5 éléments, ce mardi 18 mai là où je n'y pensait plus... L'odeur de la maison, et après, le goût du thé à la bergamote.. Merci au Lu Jong que je pratique très régulièrement depuis 3 mois. Merci à toi Valérie. Me réjouis de redécouvrir d'autres odeurs et goûts. Bon week-end.

## 2 - Ce qu'en disent

# LES ENSEIGNANTS

### MAGALI, ENSEIGNANTE DE LU JONG

Merci Valérie. Tu es d'une grande générosité et on ne peut pas imaginer les heures que tu as passé, les jours, les années à mettre en place tout ce que tu veux partager avec nous. Tu as pensé à tellement de détails pour que cette plateforme soit d'une qualité impressionnante.

Tu sais planter dans les esprits des graines grandissantes avec un ancrage impressionnant car tu es totalement investie dans ce que tu fais.

J'admire ta qualité de présence qui n'est freinée nullement par la distance ni le temps.

Tu n'as pas d'attentes envers les autres et tu te fixes à toi même de grands défis.

De grands défis que tu relèves avec le cœur avant tout, la joie et le courage aussi.

Tu as pris une direction très précise pour le plus grand bien de tous.

Les mots sont limités pour dire ce que je ressens mais je tiens juste à te communiquer mon plus grand respect pour tout ce que tu fais pour toi et indirectement pour nous.

Dès les premiers échanges j'ai tout de suite perçu en toi ces grandes qualités et j'ai su le privilège que c'était que d'être l'une de tes élèves.



### KÉVIN, ENSEIGNANT DE LU JONG

J'ai effectué la formation de Lu jong avec Valérie en 2023, et je la remercie de m'avoir apporté une pratique de méditation en mouvement, simple, très efficace, très profonde issue des connaissances du bouddhisme tibétain.

Les points forts de cette formation :

- Formation tant pratique que théorique permettant d'apprendre à enseigner la pratique de Lu Jong originelle sans être dénaturée.
- Adaptation de la formation par rapport aux compétences déjà existantes de l'élève.
- Connaissances précises et approfondies des concepts du Bouddhisme Tibétain apportées par la formatrice en lien avec la pratique du Lu Jong.
- Beaucoup de mises en situations pratiques permettant d'approfondir sa manière d'enseigner la pratique du Lu Jong et l'utiliser au mieux après la formation.



# 3 - quelques Avis GOOGLE

**m** **marie laure brunet**  
7 avis · 0 photo

★★★★★ Il y a 10 semaines

J'ai participé à un voyage en Inde et découverte du Lu Jong avec Valérie en 2018, ce qui a été une révélation. L'Inde, le Lu Jong et Valérie. Toujours disponible, patiente et passionnée pour partager ses expériences, un voyage au gré des rencontres en très petit groupe (nous étions 3) ce qui nous offre beaucoup d'opportunités de rencontres et de souplesse. Sans hésiter je repars avec Valérie pour un autre voyage. A 300% je recommande si vous êtes curieux et ouvert sur la découverte, les rencontres et un peu d'aventure tout en étant encadré. On profite complètement.

La découverte du Lu Jong m'ayant bcp apporté et l'enseignement de Valérie apportant suivi et confiance, j'ai suivi ensuite la formation d'enseignant en Lu Jong à distance mais cela ne pose aucun problème. La présence, la disponibilité, l'enthousiasme sans faille et l'énergie de Valérie, sa connaissance profonde du Lu Jong fait que nous étions dans la même pièce même à travers une caméra. Je suivrai d'autres cours avec toujours autant de plaisir.

Et si le contact passe entre vous, ne croyez pas que Valérie vous oublie une fois le voyage ou l'enseignement terminé. Le lien créé reste et s'entretient naturellement.

Une rencontre pas comme les autres, avec une personne par comme les autres. Passion, partage et enthousiasme au rendez-vous.

**Nadia DELAUNE**  
5 avis · 0 photo

★★★★★ Il y a 10 semaines

Il y a bien des années, j'ai rencontré Valérie car je souhaitais apprendre la pratique du Lu Jong qui m'avait été initiée au temple bouddhiste du Salève en Haute Savoie. Ce fut une belle rencontre humaine et c'est une pratique qui fait encore partie de mon quotidien aujourd'hui. Ce qui m'a plu dans ses stages et retraites, c'est que Valérie transmet avec rigueur et justesse en alliant théorie et pratique. Un bel équilibre qui s'exerce à l'intérieur et à l'extérieur dans des endroits magnifiques : cascade de l'Harpenaz, le lac vert de Passy, nid d'aigle à Saint Gervais, lac de Sallanches... Quel bonheur et quel beauté. À l'écoute de mes questions, j'ai beaucoup aimé partagé avec elle. Un rêve, partir avec elle en Inde ou au Tibet pour pratiquer dans d'autres lieux inspirants et approfondir ma pratique. Nadia.

**C** **Cicéron Tenzin**  
1 avis · 0 photo

★★★★★ Il y a 7 semaines

J'ai reçu d'excellents enseignements grâce à Valérie. Des outils qui proviennent de la riche civilisation tibétaine qu'elle a su nous transmettre avec professionnalisme et sérieux. Je recommande !

**y** **yolo bini**  
1 avis · 0 photo

★★★★★ Il y a 6 semaines

ma première retraite avec Valérie , débutant , pour moi , une expérience extraordinaire , tant par les relations simples, attentionnées et ouvertes avec Valérie et tous les participants , que par l'éveil aux pratiques du LU JONG que je découvrais que du bonheur , le sentiment d'approcher l'essentiel en resumé , une belle rencontre et une belle découverte qui m'anime encore aujourd'hui de façon centrale à mon développement spirituel .  
merci Valérie  
amitié  
Pascal

**Laure Losco**  
3 avis · 0 photo

★★★★★ Il y a 6 semaines

J'ai suivi la formation de professeure de Lu Jong avec Valérie. J'ai eu la chance de pouvoir bénéficier d'un cours particulier.

Valérie est une enseignante patiente qui fait tout pour passer le message et faire de nous des enseignants. C'est une sacré nana qui transmet très bien toutes ces nobles valeurs.

Ensuite, c'est avec joie et enthousiasme que je suis allée en pèlerinage en Inde avec Valérie. La récompense de ce voyage a été d'assister aux enseignements du Dalai Lama.

Je peux dire que ce voyage a été le plus extraordinaire que j'ai pu faire jusqu'à maintenant.

Merci Val

**M** **Mickael Oberle**  
5 avis · 0 photo

★★★★★ Il y a 7 semaines

J'ai suivi la formation d'enseignant de yoga tibétain lu jong avec Valérie, je recommande !

Valérie est très une excellente professeur, à la fois patiente, pédagogique et humble.

Il y a la discipline enseignée au premier plan mais également une transmission plus profonde en arrière fond, raison pour laquelle j'ai choisi Valérie et je ne le regrette pas.

Un grand merci à elle qui est allé bien plus loin qu'espéré.

Je souligne son professionnalisme et sa bienveillance à toute épreuve, Valérie est un exemple d'inspiration.



et si le prochain Avis  
Google était le tien ?

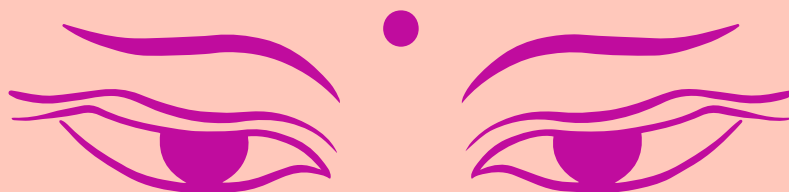
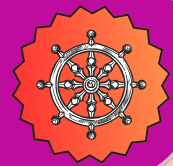


# CHAPITRE 9



# CONCLUSION

DE L'INSPIRATION À L'ACTION





# CONCLUSION : DE L'INSPIRATION À L'ACTION

En parcourant ces pages, tu as pu entrevoir la puissance et la richesse du yoga tibétain (Lu Jong). Bien plus qu'une simple série de mouvements, c'est un **ensemble théorique** et un **chemin** complet. Pour toi, prof de yoga, c'est une occasion unique de te démarquer et de proposer un enseignement **riche de sens**, nourrissant le corps et l'esprit de tes élèves.

Alors, es-tu prêt(e) à franchir le pas et à aller plus loin ?

- **Imagines-tu** déjà l'impact que cette formation pourrait avoir sur ta pratique et sur l'expérience de tes élèves ?

Je t'invite dès aujourd'hui à :

- **t'extraire** de la concurrence des styles de yoga "classiques".
- **d'offrir** à tes élèves un contenu théorique et spirituel inspiré de la tradition bouddhiste tibétaine.
- **de t'épanouir** en tant qu'enseignant(e) à travers l'exploration de nouveaux horizons.

# CHAPITRE 10



# PROCHAINE ETAPE

**RESSOURCES & BONUS**



# RESSOURCES & BONUS

## Le site de l'école

Découvre le site de l'école sur lequel tu retrouveras toutes les informations sur la formation, le formulaire d'inscription, etc...



Yogas Bouddhistes by Val  
5,0 ★★★★★ 16 avis

## Bienvenue à l'EFMBET l'École de Formation aux Métiers du Bien-Être Traditionnel

certifiée Qualité Qualiopi

"J'ai fondé l'EFMBET dans le but d'étendre la transmission des méthodes reconnues que sont les **techniques ancestrales de relaxation et de bien-être**. L'école vise à rendre accessibles les anciennes méthodes de bien-être à un large public, tant pour les particuliers que pour les professionnels.

L'école est née à la suite d'un besoin personnel en lien avec le corps et en lien avec l'esprit.

**Côté corps**, il fut un temps où les douleurs de dos devenaient "acceptées" à travers une résignation sociale pourrait-on dire. "Oui, il est normal d'avoir mal au dos, et on ne peut pas y faire grand chose...". C'est ce qui se dit... Aujourd'hui, grâce à ces techniques que j'applique régulièrement, je peux dire que oui, elles ont été **évacuées de manière durable**, et lorsqu'une douleur survient, je sais quoi faire pour l'éliminer.

**Côté esprit**, le regard en arrière a permis de constater le **chemin réalisé** sur la voie du bonheur. Un **esprit très agité** dès l'enfance et qui a longtemps perdu dans ma vie d'adulte, a enfin laissé place à un calme toujours plus puissant face aux difficultés de la vie. Ce contrôle établi est une **réelle source de joie**, la sensation d'être le pantin d'états mentaux réactifs ayant laissé place à toujours plus d'actions engagées sur la

**sonnement posé, empreint d'une logique sage**. Une fois la voie émin devient plus facile, et c'est cette découverte d'une autre manière : suis heureuse de partager en **partageant ce qui m'a et me fait du**



Ecole de Formation aux Métiers du BIEN-Être Traditionnel  
EFMBET.com | Certifiée Qualiopi

ACCUEIL

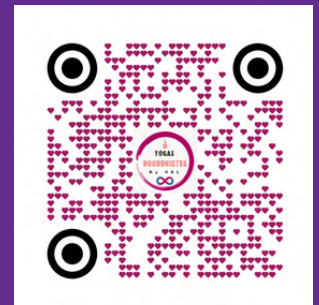
ENSEIGNANT TOG CHÔD

ENSEIGNANT LU JONG

CONTACT

PLATEFORME DE COURS

"PARTAGE CE QUI TE FAIT DU BIEN, POUR TON BONHEUR ET POUR CELUI D'AUTRUI"



16 h de LIVES ou PRESENTIELS + 166 h d'étude perso  
en COURS EN PRESENTIEL + 166 h d'étude perso  
annuel officiel de Nangten Mensing International, j'ai construit de très nombreux  
interactifs, etc) dans le but de faciliter l'intégration théorique. Ces supports sont  
cours en ligne dans laquelle nous sommes en interaction en plus des temps  
semble (LIVES ou PRESENTIELS).

est  
sont composés de coachings en mini-groupes ► 2 sessions de  
ing privé avec Valérie

composés en 340 leçons incluant les pdf du manuel, les  
nombreuses cartes mentales, les jeux interactifs, les  
cette ►

personnel comprenant les exercices pratiques et  
est accompagné individuellement avec Valérie

RIER 2025-2026  
mestiers par an) ►►► VOIR LE CALENDRIER 2026-2027  
EVIER 2027 (1 masterclass par an)

LIEU  
Salle virtuelle sur la  
plateforme de cours

Plateforme de cours en  
accès libre 24h/24, 7j/7, à vie

Plateforme de cours +  
pratique physique  
personnelle chez toi

www.efmbet.com



# RESSOURCES & BONUS



## Parlons en :

- Si tu veux en savoir plus sur le Lu Jong et en discuter directement avec moi ? Réserve un rendez vous Calendly sur mon agenda et on en discute 😊

## Et si le Hatha yoga était bouddhiste ?

- Le lien entre les yogas tibétain et les yogas indiens t'interpelle ? j'ai écrit un livre à ce sujet.
- Le livre est en vente sur Amazon mais exceptionnellement, je te l'offre en téléchargement ici sous format pdf 😊



# Merci POUR TON INTÉRÊT

ET À TRES VITE 😊



VALERIE  
LOBSANG-GATTINI  
FORMATRICE

[WWW.EFMBET.COM](http://WWW.EFMBET.COM)

[@YOGASBOUDDHISTESBYVAL](https://www.instagram.com/YOGASBOUDDHISTESBYVAL)

ECOLE DE FORMATION  
CERTIFIÉE QUALIOPi

