

JANVIER

Sam 9 **Enseignement philosophique sur le premier des 3 poisons :**
L'ignorance
Pratique pour tous. De 14h à 17h. Session : 10€.

Sam 16 **Méditation de Tchenrézi, le Bouddha de la Compassion**
Pratique de méditation fondamentale qui a pour support un texte dont la récitation permet d'installer une visualisation.
Son mantra, OM MANI PEME HUNG, active sous forme de sons l'amour et la compassion. Il pacifie les émotions perturbatrices, développe l'altruisme et la bienveillance. Cette pratique est importante à KDL, très adaptée aux temps tourmentés dans lesquels nous sommes. Adaptée aux pratiquants occidentaux.
Pour tous, habitués ou débutants.
De 14h à 17h. Session : 10€.

Sam 30 **Méditation du calme mental, Shiné :**
Apaise l'esprit et le stabilise dans son état naturel.
Dans le temps, on va entraîner petit à petit l'esprit à ne rien saisir pour finir par acquérir un état de clarté et de stabilité.
Pratique pour tous.
De 14h à 17h. Session : 10€.

FEVRIER

Sam 6 **Enseignement philosophique sur le deuxième des 3 poisons :**
L'attachement
Pratique pour tous. De 14h à 17h. Session : 10€.

Sam 27 **Méditation du calme mental, Shiné :**
Apaise l'esprit et le stabilise dans son état naturel.
Dans le temps, on va entraîner petit à petit l'esprit à ne rien saisir pour finir par acquérir un état de clarté et de stabilité.
Pratique pour tous.
De 14h à 17h. Session : 10€.

MARS

Sam 13 **Enseignement philosophique sur le troisième des 3 poisons :**
La colère
Pratique pour tous. De 14h à 17h. Session : 10€.

Sam 20 **Méditation du calme mental, Shiné :**
Apaise l'esprit et le stabilise dans son état naturel.
Dans le temps, on va entraîner petit à petit l'esprit à ne rien saisir pour finir par acquérir un état de clarté et de stabilité.
Pratique pour tous.
De 14h à 17h. Session : 10€.

AVRIL

Sam 10 **Méditation du calme mental, Shiné :**
Apaise l'esprit et le stabilise dans son état naturel.
Dans le temps, on va entraîner petit à petit l'esprit à ne rien saisir pour finir par acquérir un état de clarté et de stabilité.
Pratique pour tous.
De 14h à 17h. Session : 10€.

MAI

Sam 1 **STAGE DE YOGA RELAXATION ET MEDITATION**
HATHA YOGA, respirations et postures
YOGA NIDRA, rêve éveillé et MEDITATION.
Animé par Yannick GEORGEL
De 9h30 à 17h. La journée : 50€.

Sam 15 **Enseignement philosophique fondamental sur l'AMOUR et la COMPASSION**
Pratique pour tous. De 14h à 17h. Session : 10€.

Sam 29 **Méditation du calme mental, Shiné :**
Apaise l'esprit et le stabilise dans son état naturel.
Dans le temps, on va entraîner petit à petit l'esprit à ne rien saisir pour finir par acquérir un état de clarté et de stabilité.
Pratique pour tous.
De 14h à 17h. Session : 10€.

JUIN

Dim 6 **Méditation de Tchenrézi, le Bouddha de la Compassion**
Pratique de méditation fondamentale qui a pour support un texte dont la récitation permet d'installer une visualisation.
Son mantra, OM MANI PEME HUNG, active sous forme de sons l'amour et la compassion. Il pacifie les émotions perturbatrices, développe l'altruisme et la bienveillance. Cette pratique est importante à KDL, très adaptée aux temps tourmentés dans lesquels nous sommes. Adaptée aux pratiquants occidentaux.
Pour tous, habitués ou débutants.
De 14h à 17h. Session : 10€.

Sam 19 **Méditation du calme mental, Shiné :**
Apaise l'esprit et le stabilise dans son état naturel.
Dans le temps, on va entraîner petit à petit l'esprit à ne rien saisir pour finir par acquérir un état de clarté et de stabilité.
Pratique pour tous. De 14h à 17h. Session : 10€.

