

JANVIER

- Sam 8 **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€.
- Sam 29 **Enseignement philosophique sur la première des 4 pensées illimitées :**
L'AMOUR ILLIMITE (que tout les êtres trouvent le bonheur et ses causes).
Pratique pour tous. De 14h à 17h. Session : 10€.

FEVRIER

- Sam 5 **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€.
- Sam 12 **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€.

MARS

- Sam 5 **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€.
- Sam 19 **Enseignement philosophique sur la quatrième des 4 pensées illimitées :**
L'EQUANIMITE (libération de la dualité pour arriver à la sérénité).
Pratique pour tous. De 14h à 17h. Session : 10€.

AVRIL

- Sam 2 **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€.
- 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€.

MAI

- Dim 1 **STAGE DE YOGA RELAXATION ET MÉDITATION**
HATHA YOGA, respirations et postures
YOGA NIDRA, rêve éveillé et MÉDITATION.
Animé par Yannick GEORGEL.
De 9h30 à 17h. La journée : 50€.
- Sam 7 **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€.
- Sam 28 **Enseignement philosophique : QU'EST-CE QUE LE BOUDDHISME.**
Brève histoire du Bouddha - Naissance du Bouddhisme
- Idées fondamentales - Principales écoles et véhicules. Pour tous, habitués ou débutants.
De 14h à 17h. Session : 10€.

JUIN

- Sam 4 **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€.
- Sam 18 **Enseignement philosophique : sur le Karma.**
C'est la loi de cause à effets. Plus exactement, on parle d'accumulation de Karma avec le corps, la parole et l'esprit.
Il rassemble tous les actes antérieurs jusque dans les vies précédentes, actes qui déterminent notre vie présente et future. C'est la source de notre bonheur et de notre malheur. Comment s'en affranchir et par quels moyens ?
Pour tous, habitués ou débutants.
De 14h à 17h. Session : 10€.

SEPTEMBRE

- Sam 3 **Méditation du calme mental, Shiné :**
Apaise l'esprit et le stabilise dans son état naturel.
Dans le temps, on va entrainer 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€.
- Sam 10 **Session de Yoga et Relaxation :**
Animé par Yannick GEORGEL.
De 9h30 à 11h30
20€ à l'ordre de KDL.
- Sam 10 **Enseignement philosophique « sur les 37 pratiques des bodhisattvas :**
Pratique pour tous.
De 14h à 17h. Session : 10€.
- Dim 25 **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€.

OCTOBRE

- Sam 8 **Bénévolat :**
Jardinage, taille des arbustes, etc.
De 9h à 12h.
- Sam 8 **Enseignement philosophique « sur les 37 pratiques des bodhisattvas (suite):**
Pratique pour tous.
De 14h à 17h. Session : 10€.
- Sam 22 **Méditation du calme mental, Shiné :**
Apaise l'esprit et le stabilise dans son état naturel.
Dans le temps, on va entrainer 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€.

NOVEMBRE

- Ven 11 **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 12 **Enseignement philosophique « sur les 37 pratiques des bodhisattvas (suite):**
Pratique pour tous.
De 14h à 17h. Session : 10€.
- Sam 26 **Méditation du calme mental, Shiné :**
Apaise l'esprit et le stabilise dans son état naturel.
Dans le temps, on va entrainer 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€.

DECEMBRE

- Sam 3 **Enseignement philosophique « sur les 37 pratiques des bodhisattvas (suite):**
Pratique pour tous.
De 14h à 17h. Session : 10€.
- Sam 10 **Session Yoga et Relaxation :**
Animé par Yannick GEORGEL.
De 9h30 à 11h30
20€ à l'ordre de KDL.
- Sam 10 **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 17 **Méditation du calme mental, Shiné :**
Apaise l'esprit et le stabilise dans son état naturel.
Dans le temps, on va entrainer 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€.