

SEPTEMBRE

- Sam 8** **SHINE le calme mental.**
Développement de l'attention vigilante et de la stabilité de l'esprit en pleine présence. Pratique adaptée aux débutants ou habitués. Questions - Réponses
De 14h à 17h.
- Sam 15** **Portes ouvertes.**
De 14h à 17h.
14h : explications sur le Bouddhisme.
Questions - Réponses
15h30 : essai à la méditation silencieuse.
Questions - Réponses. Visite du Temple.
- Dim 16** **MEDITATION DE TARA VERTE, la libératrice** (protège des peurs, écarte les obstacles et permet d'avancer vers l'Éveil).
Enseignement et explications de la pratique. Pratique avec le support du texte et récitation du mantra OM TARE TOUTARE TOURE SOHA
De 10h à 17 h (repas pris tous ensemble).
- Sam 22** **Cours de Tibétain parlé.**
De 10h30 à 11h30.
- Sam 22** **Enseignement philosophique sur la pratique préliminaire commune de la SOUFFRANCE.**
Questions - Réponses.
Pour tous.
De 14h à 17h.
- Sam 29** **Journée bénévolat** (jardinage - entretien).
C'est grâce à la participation de chacun que le centre peut fonctionner. On peut venir le temps qu'on veut. Merci à tous pour cette pratique de la générosité.

Merci de vous inscrire sur : www.bouddhisme21.com

OCTOBRE

- Sam 6** **SHINE le calme mental.**
Développement de l'attention vigilante et de la stabilité de l'esprit en pleine présence. Pratique adaptée aux débutants. Explications. Temps de questions - Réponses.
De 14h à 17h.
- Sam 13** **Pratique de Tchenrézi.**
Le Bouddha de la compassion (attire des bénédictions. De cette pratique découlent d'immenses bienfaits).
Explications - Méditation avec le support du texte. Récitation du mantra OM MANI PEME HUNG.
De 14h à 17h.
- Sam 20** **Cours de Tibétain parlé**
De 10h30 à 11h30.
- Sam 20** **Enseignement sur la qualité de sagesse de la DISCIPLINE** (une des 6 Paramittas ou vertus transcendantes).
De 14h à 17h.

NOVEMBRE

- Sam 3** **Pratiques préliminaires** (prosternations).
Pour participer, il est indispensable d'avoir reçu les explications et les instructions du Lama au préalable (prendre RV pour cela).
De 10h30 à 11h30.
- Sam 3** **MEDITATION SILENCIEUSE DE SHINE, Le calme mental.**
Pratique adaptée aux débutants et aux habitués. Temps de questions - réponses.
De 14h à 17h.
- Dim 4** **MEDITATION DE SENGYE MENLA, le Bouddha de médecine.**
(active le puissance de la guérison et prévient les maladies-purifie les mauvais karmas et les émotions négatives). Enseignement et pratique avec le texte correspondant-récitation du mantra TEYATA OM BEGATSE BEGATSE MAHA BA GATSE RATZA SAMANG GATE SOHA
De 14h à 17h.
- Dim 11** **JOURNEE DE YOGA**
(hatha yoga-yoga nidra-méditation) animée par Yannick GEORGEL au profit de l'association.
De 9h30 à 17h.

Merci de vous inscrire sur : www.bouddhisme21.com

Sam 17 Cours de tibétain parlé.

De 10h30 à 11h30.

- Sam 17** **Enseignement philosophique sur LA QUALITE DE SAGESSE DE LA PATIENCE** (une des 6 Paramittas ou vertus transcendantes).
De 14h à 17h.

DECEMBRE

- Sam 1** **Pratiques préliminaires** (prosternations).
Pour pouvoir participer il est important d'avoir eu un entretien avec le Lama au préalable et pour pouvoir entreprendre cette pratique il faut avoir reçu ses instructions.
De 10h30 à 11h30.
- Sam 1** **SHINE le calme mental.**
Permet de développer l'attention vigilante et de stabiliser l'esprit. Pratique adaptée aux débutants et aux habitués. Questions - Réponses.
De 14h à 17h.
- Sam 15** **Cours de tibétain parlé.**
De 10h30 à 11h30.
- Sam 15** **Enseignement philosophique sur la qualité de sagesse de la PERSEVERANCE** (une des 6 Paramittas ou vertus transcendantes).
De 14h à 17h.
- Dim 23** **Méditation d'AMITABHA, le Bouddha de Lumière Infinie** (pratique profonde qui établi un lien avec le Bouddha Amitabha et la terre pure de Déouatchen - permet d'avancer sans obstacle vers la réalisation de l'Éveil).
Enseignement et pratique avec le support du texte correspondant- récitation du mantra.
De 10h à 17h. (repas pris tous ensemble).

Merci de vous inscrire sur : www.bouddhisme21.com