

SEPTEMBRE

Sam 7 14h à 17h : **MEDITATION SILENCIEUSE DE SHINE**
Cette méditation vise à calmer le mental. En la pratiquant, l'esprit est petit à petit amené dans son état naturel de stabilité et de clarté.
Pratique pour débutants.et habitués. (Lama Kunzang adapte pour que chacun puisse prendre la pratique là où il en est., en fonction de son entraînement).

Sam 7 20h : **CONCERT**
Donné par Giulia BUCCARELLA, concertiste internationale, au violon (au profit du Centre).

Ven 13 **RETRAITE DE LODJONG dirigée par Lama Tchogdrup Dordjé**
au
Je 19

Lodjong est la pratique de l'entraînement de l'esprit en 7 points. Elle permet de transformer l'esprit petit à petit en mettant fin aux états perturbateurs, générateurs de souffrance, de maladies, et de toutes sortes d'obstacles. Elle conduit à un état de clarté et de bonheur stable.
Enseignement et pratique. Sans pré requis.
En pension complète ou possibilité de venir uniquement pour les sessions.

Sam 21 9h à 12h : **travail sur soi**
« les émotions perturbatrices en famille »
groupe animé par François Fagard, psychologue.
Communiquer sur nos difficultés, les clarifier et les harmoniser pour trouver sa juste place.
Frais de session : 15€.

Sam 28 14h à 17h : **Enseignement philosophique sur le KARMA** avec temps de questions-réponses.
Le Karma est une pensée fondamentale dans le Bouddhisme. C'est la loi de causes à effets.
Toutes nos actions du corps, de la parole ou de l'esprit, laissent des empreintes, nous attachent et plantent des graines sur nos courants d'esprit.
Ces empreintes mûrissent et génèrent des conséquences. Simple, nous récoltons ce que nous semons. Quelles actions génèrent ce fameux karma ?
Pour tous.

Merci de vous inscrire sur : www.bouddhisme21.com

OCTOBRE

Sam 5 14h à 17 h : **MEDITATION SILENCIEUSE DE SHINE**
Cette méditation vise à calmer le mental. En la pratiquant, l'esprit est petit à petit amené dans son état naturel de stabilité et de clarté.
Pratique pour débutants.et habitués. (Lama Kunzang adapte pour que chacun puisse prendre la pratique là où il en est., en fonction de son entraînement).

Sam 12 9h à 12h : **travail sur soi**
« les émotions perturbatrices en famille »
groupe animé par François Fagard, psychologue.
Communiquer sur nos difficultés, les clarifier et les harmoniser pour trouver sa juste place.
Frais de session : 15€

Dim 13 10h à 17h : **TCHENREZI**
Pratique simple et très profonde qui consiste en la récitation du mantra OM MANI PEME HUNG avec visualisations.
Découlent de cette pratique d'immenses bienfaits et bénédictions.
Enseignement et pratique.

Lun 7 **RETRAITE DE PRATIQUES**
au
PRELIMINAIRES

Dim 13 Instructions données par le Lama - enseignement et pratique. La retraite : 280€.

Sam 19 14h à 17h : **Enseignement sur l'émotion perturbatrice du DESIR ATTACHEMENT.**
Temps de questions et réponses.
Pour tous.

NOVEMBRE

Sam 9 9h à 12h : **travail sur soi**
« les émotions perturbatrices en famille »
groupe animé par François Fagard, psychologue.
Communiquer sur nos difficultés, les clarifier et les harmoniser pour trouver sa juste place.
Frais de session : 15€

Merci de vous inscrire sur : www.bouddhisme21.com

Sam 9 **MEDITATION SILENCIEUSE DE SHINE, Le calme mental.**
Cette méditation vise à calmer le mental.
En la pratiquant, l'esprit est petit à petit amené dans son état naturel de stabilité et de clarté.
Pratique adaptée aux débutants.et aux habitués.

Lun 11 **STAGE DE YOGA ET MEDITATION**
yoga nidra méditation pleine conscience.
Animée par Yannick GEORGEL au profit de l'association.
De 9h30 à 17h. La journée : 50€.

Sam 16 **MASSAGES TIBETAINS ET**
Au **CONSULTATIONS INDIVIDUELLES de**
Dim 17 **SOINS TIBETAINS réflexologie.**
Amchi DONDUP - La consultation : 45€.

Sam 23 14h à 17h : **Enseignement sur l'émotion perturbatrice de la COLERE.**
La colère est une émotion perturbatrice qui produit du karma négatif. Que génère t elle précisément ?
Comment la transformer ?
Temps de questions et réponses.
Pour tous.

DECEMBRE

Sam 7 14h à 17h : **MEDITATION SILENCIEUSE DE SHINE**
Cette méditation vise à calmer le mental. En la pratiquant, l'esprit est petit à petit amené dans son état naturel de stabilité et de clarté.
Pratique pour débutants.et habitués. (Lama Kunzang adapte pour que chacun puisse prendre la pratique là où il en est., en fonction de son entraînement).

Dim 8 10h à 17h : **TCHENREZI**
Pratique simple et très profonde qui consiste en la récitation du mantra OM MANI PEME HUNG avec visualisations.
Découlent de cette pratique d'immenses bienfaits et bénédictions.
Enseignement et pratique. La journée : 15€.

Sam 14 9h à 12h : **travail sur soi**
« les émotions perturbatrices en famille »
groupe animé par François Fagard, psychologue.
Communiquer sur nos difficultés, les clarifier et les harmoniser pour trouver sa juste place.
Frais de session : 15€.

Merci de vous inscrire sur : www.bouddhisme21.com

JANVIER

Sam 11 Travail sur soi animé par François FAGARD
« les émotions perturbatrices en famille »
Frais de session : 15€. 9h à 12h

Méditation silencieuse de Shiné

Pratique pour tous. De 14h à 17h.

Dim 19 Méditation de Tchenrézi, le Bouddha de la Compassion

Textes et Mantra : OM MANI PEME HUNG
De 10h à 17h.

Sam 25 Enseignement philosophique : sur le Karma de la parole.

Le Karma est une pensée fondamentale du Bouddhisme. Toutes nos actions du corps, de la parole ou de l'esprit, laissent des empreintes et plantent des graines sur notre esprit. Ces empreintes mûrissent et génèrent des conséquences. Quelles paroles génèrent ce fameux karma ? (Suite du 28 septembre).
Pour tous. De 14h à 17h..

FEVRIER

Sam 1 Pratiques préliminaires (prosternations).
De 10h30 à 12h00.

Méditation silencieuse de Shiné

Pratique pour tous. De 14h à 17h.

Sam 15 Enseignement philosophique : sur le Karma de l'esprit (suite du 25 janvier)

MARS

Jeu 5 NYOUNG NE, Période de BUMJUR DAWA :
au Du jeu 5 mars au soir au jeudi 12 mars au matin.
Jeu 12

Période pendant laquelle toutes les pratiques et bienfaits accomplis sont multipliés par 100 000. Pratique méditative et intensive de Tchenrézi à 1000 bras et onze visages. C'est une pratique puissante de purification du Karma, des maladies du corps, de la parole et de l'esprit. Elle s'appuie sur le respect des vœux de jeûne et de silence, partiellement le premier jour et complètement le deuxième jour. Un Nyoung Né dure deux jours et se termine le 3e jour au matin.

[Merci de vous inscrire sur : www.bouddhisme21.com](http://www.bouddhisme21.com)

retraite de 3 Nyoung Né : Il est possible de faire toute la retraite ou le nombre de Nyoung Nés désirés. Vous devez arriver la veille de votre Nyoung Né.

Jeudi 12/03, fin de retraite vers 8h.

Tarif : 1 Nyoung Né 90 € dont 30 € à l'inscription.

ven 06/03 et sam 07/03 1° Nyoung Né

dim 08/03 et lun 09/03 2° Nyoung Né

mar 10/03 et mer 11/03 3° Nyoung Né

Sam 14 Travail sur soi animé par François FAGARD
« les émotions perturbatrices en famille »

Frais de session : 15€. 9h à 12h

Enseignement philosophique :

sur l'émotion perturbatrice de la JALOUSIE.

Temps de questions et réponses.

Pour tous.

De 14h à 17h.

Sam 21 MASSAGES TIBETAINS ET
Au CONSULTATIONS INDIVIDUELLES de

Dim 22 Soins TIBETAINS - Réflexologie.

Amchi DONDUP - La consultation : 45€.

10€ à l'inscription

Sam 28 Méditation silencieuse de Shiné

Pratique pour tous .

De 14h à 17h.

AVRIL

Lama KUNSANG sera en retraite.

MAI

Lun 1 STAGE DE YOGA ET MEDITATION

HATHA YOGA, YOGA NIDRA
et MEDITATION.

Animé par Yannick GEORGEL

De 9h30 à 17h. La journée : 50€.

Sam 2 Travail sur soi animé par François FAGARD
« les émotions perturbatrices en famille »

Frais de session : 15€. 9h à 12h

Enseignement philosophique :

sur l'émotion perturbatrice de l'ORGUEIL.

Temps de questions et réponses.

Pour tous. De 14h à 17h.

[Merci de vous inscrire sur : www.bouddhisme21.com](http://www.bouddhisme21.com)

Dim 10 Portes ouvertes de 14h à 17h

14 h à 15h : explications « Les bases du Bouddhisme », suivies d'un essai de méditation silencieuse.

Questions/réponses.

Vente à la boutique d'articles bouddhistes et artisanat tibétain.

Sam 16 Pratiques préliminaires (prosternations).
De 10h30 à 12h00.

Méditation silencieuse de Shiné

Pratique pour tous.

De 14h à 17h.

Sam 23 Travail sur soi animé par François FAGARD
« les émotions perturbatrices en famille »

Frais de session : 15€. 9h à 12h

Enseignement philosophique : sur l'OPACITÉ MENTALE.

Temps de questions et réponses.

Pour tous.

De 14h à 17h.

JUIN

Jeu 4 Retraite de 8 NYOUNG NÉ
Période de SAKA DAWA :

au Du jeu 4 juin au soir au dimanche 21 juin au
Dim 21 matin.

Période pendant laquelle toutes les pratiques et bienfaits accomplis sont multipliés par 1 000 000.

Il est possible de faire toute la retraite ou le nombre de Nyoung Nés désirés. Vous devez arriver la veille, Dimanche 21/06, fin de la retraite vers 8h.

Tarif : 1 Nyoung Né 90 € dont 30 € à l'inscription.

680 € la retraite complète.

ven 05/06 et sam 06/06 1° Nyoung Né

dim 07/06 et lun 08/06 2° Nyoung Né

mar 09/06 et mer 10/06 3° Nyoung Né

jeu 11/06 et ven 12/06 4° Nyoung Né

sam 13/06 et dim 14/06 5° Nyoung Né

lun 15/06 et mar 16/06 6° Nyoung Né

mer 17/06 et jeu 18/06 7° Nyoung Né

ven 19/06 et sam 20/06 8° Nyoung Né

[Merci de vous inscrire sur : www.bouddhisme21.com](http://www.bouddhisme21.com)