

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**
au **Tchogdrup Dordjé**
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.

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. Simplement, 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.

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.

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.

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.
Animé par Yannick GEORGEL au profit de l'association.
De 9h30 à 17h.

Sam 16 **MASSAGES TIBETAINS ET**
Au **CONSULTATIONS INDIVIDUELLES de**
Dim 17 **SOINS TIBETAINS réflexologie.**
Amchi DONDUP

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.

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.

Merci de vous inscrire sur : www.bouddhisme21.com