

## SEPTEMBRE

- Sam 5** **Méditation du calme mental, Shiné :**  
Apaie 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.
- Sam 19** **Pratiques préliminaires** (prosternations).  
De 10h30 à 12h00.

### Enseignement philosophique :

#### **Le précieux corps humain.**

Première des 4 idées fondamentales. Réflexion sur le caractère précieux de l'existence humaine par rapport aux autres domaines de réincarnations. Comment apprécier à sa juste valeur notre corps humain ? Comment pouvons nous optimiser notre courte existence pour avancer sur le chemin vers le nirvana.  
Pratique pour tous. De 14h à 17h.

- Sam 26** **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.

## OCTOBRE

- Sam 10** **Enseignement philosophique :**  
**L'impermanence.**  
Deuxième des 4 idées fondamentales. Réflexion sur le caractère éphémère de tout ce qui compose notre vie sur terre. Bien comprendre l'impermanence tourne l'esprit vers l'essentiel, l'abandon des futilités, le développement des qualités de sagesse et ainsi tourner notre esprit vers l'Eveil.  
Pour tous, habitués ou débutants.  
De 14h à 17h.

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

- Sam 17** **Pratiques préliminaires** (prosternations).  
De 10h30 à 12h00.

### **Méditation du calme mental, Shiné :**

Apaie 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.

## NOVEMBRE

- Dim 8** **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.
- Mer 11** **STAGE DE YOGA 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 14** **Enseignement philosophique :**  
**sur le Karma.**  
Troisième des 4 idées fondamentales. 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.

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

- Sam 28** **Pratiques préliminaires** (prosternations).  
De 10h30 à 12h00.

### **Méditation du calme mental, Shiné :**

Apaie 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.

## DECEMBRE

- Sam 5** **Enseignement philosophique :**  
**Le Samsara.**  
Quatrième des 4 idées fondamentales. Ce concept clé se réfère à nos réincarnations successives. Il se manifeste dans les 6 mondes, inférieurs et supérieurs.  
C'est la prise de conscience de notre activité mentale qui va nous permettre de nous en libérer petit à petit, stopper la souffrance pour progressivement atteindre le nirvana.  
Pour tous, habitués ou débutants.  
De 14h à 17h.
- Sam 12** **Méditation du calme mental, Shiné :**  
Apaie 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.

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

## JANVIER

Sam 9 **Enseignement philosophique sur les 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 les 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 les 3 poisons : L'aversion**  
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€.

## 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 RELAXATIO 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

Sam 5 **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€.