

| 2019 | JANVIER |                                | FEVRIER |  | MARS  |   |  |       |
|------|---------|--------------------------------|---------|--|-------|---|--|-------|
| 1    | M       |                                | V       |  | V     |   |  |       |
| 2    | M       |                                | S       | Cours de tibétain<br>Les émotions perturbatrices<br>et la famille (François<br>Fagard) | shiné | S | Cours de tibétain<br>Les émotions perturbatrices<br>et la famille (François<br>Fagard) | shiné |
| 3    | J       |                                | D       |  |       | D |  |       |
| 4    | V       |                                | L       |  |       | L |  |       |
| 5    | S       |                                | M       | Retraite de Nyoung Ne  |       | M | 18h30 Pratique de shiné*   |       |
| 6    | D       |                                | M       | Retraite de Nyoung Ne  |       | M |  |       |
| 7    | L       |                                | J       | Retraite de Nyoung Ne  |       | J | 18h30 Pratique de Tchenrezig *   |       |
| 8    | M       | 18h30 Pratique de shiné *      | V       | Retraite de Nyoung Ne  |       | V |  |       |
| 9    | M       |                                | S       | Retraite de Nyoung Ne  |       | S | Paramita de la discipline  |       |
| 10   | J       | 18h30 Pratique de Tchenrezig * | D       | Retraite de Nyoung Ne  |       | D |  |       |
| 11   | V       |                                | L       |  |       | L |  |       |
| 12   | S       |                                | M       | 18h30 Pratique de shiné*   |       | M | 18h30 Pratique de shiné*   |       |
| 13   | D       |                                | M       |  |       | M |  |       |
| 14   | L       |                                |         | 18h30 Pratique de Tchenrezig *   |       | J | 18h30 Pratique de Tchenrezig *   |       |
| 15   | M       | 18h30 Pratique de shiné*       | V       |  |       | V |  |       |
| 16   | M       |                                | S       | Paramita de la générosité  |       | S | La précieuse existence humaine<br>L'impermanence                                       |       |
| 17   | J       | 18h30 Pratique de Tchenrezig * | D       |  |       | D |  |       |
| 18   | V       |                                | L       |  |       | L |  |       |
| 19   | S       |                                | M       | 18h30 Pratique de shiné*   |       | M | 18h30 Pratique de shiné*   |       |
| 20   | D       |                                | M       |  |       | M |  |       |
| 21   | L       |                                | J       | 18h30 Pratique de Tchenrezig *   |       | J | 18h30 Pratique de Tchenrezig *   |       |
| 22   | M       | 18h30 Pratique de shiné*       | V       |  |       | V |  |       |
| 23   | M       |                                | S       | Retraite Amitabha 1/3  |       | S | Retraite Amitabha 2/3  |       |
| 24   | J       | 18h30 Pratique de Tchenrezig * | D       | Retraite Amitabha  |       | D | Retraite Amitabha  |       |
| 25   | V       |                                | L       |  |       | L |  |       |
| 26   | S       | Méditation de shiné            | M       | 18h30 Pratique de shiné*   |       | M | 18h30 Pratique de shiné*   |       |
| 27   | D       |                                | M       |  |       | M |  |       |
| 28   | L       |                                | J       | 18h30 Pratique de Tchenrezig *   |       | J | 18h30 Pratique de Tchenrezig *   |       |
| 29   | M       | 18h30 Pratique de shiné*       |         |  |       | V |  |       |
| 30   | M       |                                |         |  |       | S | Paramita de la patience  |       |
| 31   | J       | 18h30 Pratique de Tchenrezig * |         |  |       | D |  |       |

\* méditations en groupe hebdomadaires ouvertes à tout public. Elles ont lieu dans le temple, avec un support audio de Lama Kunsang pour la pratique de Tchenrezig (Une accumulation de mantra est effectuée).

Enseignements sur les 6 paramitas : enseignement fondamental du bouddhisme. Ouvert à tout public.

Sessions de 10h à 12h et de 14h à 17h.

Shiné : méditation commune à toutes les pratiques. Enseignement des différentes méthodes et pratique. Ouvert à tout public. Session de 14h à 17h.

Retraites de Nyoung Ne et Amitabha : Pratiques du véhicule adamantin. Il est nécessaire d'avoir pris refuge (engagement spirituel dans la voie bouddhiste) pour y participer.

(La prise de refuge s'effectue sur demande du pratiquant au lama. Lama Kunsang donne refuge sur rendez-vous).

Le cours de tibétain a lieu de 10h30 à 11h30.

Les émotions perturbatrices et la famille : Groupe de parole ouvert à tout public. Stage de 9h à 12h

| 2019 | AVRIL |                               | MAI |                               | JUN   |                        |                               |
|------|-------|-------------------------------|-----|-------------------------------|-------|------------------------|-------------------------------|
| 1    | L     |                               | M   | Yoga Nidra (Yannick Georget)  | S     | Paramita de la sagesse |                               |
| 2    | M     | 18h30 Pratique de shiné *     | J   | 18h30 Pratique de Thenrezig * | D     |                        |                               |
| 3    | M     |                               | V   |                               | L     |                        |                               |
| 4    | J     | 18h30 Pratique de Thenrezig * | S   | Cours de tibétain             | shiné | M                      | 18h30 Pratique de shiné*      |
| 5    | V     |                               | D   |                               |       | M                      |                               |
| 6    | S     | Paramita de la persévérance   | L   |                               |       | J                      | 18h30 Pratique de Thenrezig * |
| 7    | D     |                               | M   | 18h30 Pratique de shiné *     |       | V                      |                               |
| 8    | L     |                               | M   |                               |       | S                      | Retraite de Nyoung Ne         |
| 9    | M     | 18h30 Pratique de shiné *     | J   | 18h30 Pratique de Thenrezig * | D     |                        | Retraite de Nyoung Ne         |
| 10   | M     |                               | V   |                               | L     |                        | Retraite de Nyoung Ne         |
| 11   |       | 18h30 Pratique de Thenrezig * | S   | Paramita de la méditation     | M     |                        | Retraite de Nyoung Ne         |
| 12   | V     |                               | D   |                               | M     |                        | Retraite de Nyoung Ne         |
| 13   | S     |                               | L   |                               |       |                        | Retraite de Nyoung Ne         |
| 14   | D     |                               | M   | 18h30 Pratique de shiné *     | V     |                        | Retraite de Nyoung Ne         |
| 15   | L     |                               | M   |                               | S     |                        | Retraite de Nyoung Ne         |
| 16   | M     | 18h30 Pratique de shiné *     |     | 18h30 Pratique de Thenrezig * | D     |                        | Retraite de Nyoung Ne         |
| 17   | M     |                               | V   |                               | L     |                        | Retraite de Nyoung Ne         |
| 18   | J     | 18h30 Pratique de Thenrezig * | S   |                               | M     |                        | Retraite de Nyoung Ne         |
| 19   | V     |                               | D   |                               | M     |                        | Retraite de Nyoung Ne         |
| 20   | S     |                               | L   |                               | J     |                        | Retraite de Nyoung Ne         |
| 21   | D     |                               | M   | 18h30 Pratique de shiné *     | V     |                        | Retraite de Nyoung Ne         |
| 22   | L     |                               | M   |                               | S     |                        | Retraite de Nyoung Ne         |
| 23   | M     | 18h30 Pratique de shiné *     | J   | 18h30 Pratique de Thenrezig * | D     |                        | Retraite de Nyoung Ne         |
| 24   | M     |                               | V   |                               | L     |                        |                               |
| 25   | J     | 18h30 Pratique de Thenrezig * | S   |                               | M     |                        | 18h30 Pratique de shiné*      |
| 26   | V     |                               | D   |                               | M     |                        |                               |
| 27   | S     | Retraite Amitabha 3/3         | L   |                               | J     |                        | 18h30 Pratique de Thenrezig * |
| 28   | D     | Retraite Amitabha             | M   | 18h30 Pratique de shiné *     | V     |                        |                               |
| 29   | L     |                               | M   |                               | S     |                        |                               |
| 30   | M     | 18h30 Pratique de shiné *     | J   | 18h30 Pratique de Thenrezig * | D     |                        |                               |
| 31   |       |                               | V   |                               |       |                        |                               |

\* méditations en groupe hebdomadaires ouvertes à tout public adhérant. Elles ont lieu dans le temple, avec un support audio de Lama Kunsang pour la pratique de Tchenrezig (Une accumulation de mantra est effectuée).

Enseignements sur les 6 paramitas : enseignement fondamental du bouddhisme. Ouvert à tout public.

Sessions de 10h à 12h et de 14h à 17h.

Frais de sessions 15€ la journée, 10€ la demi journée. (La cuisine est à disposition si vous amenez votre repas).

Shiné : méditation commune à toutes les pratiques. Enseignement des différentes méthodes et pratique. Ouvert à tout public. Session de 14h à 17h.

Frais de session : 10€.

Retraites de Nyoung Ne et Amitabha : Pratiques du véhicule adamantin. Il est nécessaire d'avoir pris refuge (engagement spirituel dans la voie bouddhiste) pour y participer.

La prise de refuge s'effectue sur demande du pratiquant au lama. Lama Kunsang donne refuge sur rendez-vous (contacter le centre).

Frais de sessions : 15€ la journée (20€ la journée d'initiation pendant le 2° w-end). Possibilité de loger au centre, voir modalités dans la rubrique « hébergement ».

Le cours de tibétain a lieu de 10h30 à 11h30.

Frais de session : 10€

Yoga nidra : stage de développement intérieur. Ouvert à tout public.