

JANVIER

Sam 6 Cours de tibétain - Calligraphie

De 10h30 à 11h30.

Enseignement philosophique : introduction au Bouddhisme.
De 14 à 17h.

Sam 13 Stage de travail sur soi à l'aide d'un mandala animé par Yannick Georgel.

Thème : l'émotion perturbatrice de la "colère".
Maximum 5 personnes. Contacter par @ pour plus d'informations (possibilité de refaire le même stage plusieurs fois).
De 9h à environ 18h.

Sam 20 Pratiques préliminaires (prosternations).

De 10h30 à 11h30.

Méditation silencieuse de Shiné

Texte «Appel au Lama de loin» et Pratique.
De 14h à 17h.

Sam 27 Préparation de Puja de la Dakini

YESHE TSOGYAL.

Confection des tormas. Il sera possible de venir voir les préparatifs dès 14h.

Dim 28 Puja de la Dakini YESHE TSOGYAL et Tsok

De 10h à 17h.

FEVRIER

Dim 4 Méditation de Tara Blanche.

Texte et récitation du mantra
De 10h à 17h.

Sam 10 Cours de Tibétain parlé.

De 10h30 à 11h30.

Enseignement philosophique :

L'amour et la compassion dans le Bouddhisme.
Temps de questions/réponse
De 14h à 17h.

Ven 16 NYOUNG NE, Période de BUMJUR DAWA :

au Du jeudi 15 février 2018 au soir au dimanche 18

Sam 17 février au matin.

Période pendant laquelle toutes les pratiques et bienfaits accomplis sont multipliés par 100 000.

Sam 24 Pratiques préliminaires (prosternations).

De 10h30 à 11h30.

Méditation silencieuse de Shiné

Pour débutants.
De 14h à 17h.

MARS

Sam 3 Portes ouvertes

Sam 10 Cours de tibétain parlé.

De 10h30 à 11h30.

Enseignement de base

La prise de refuge et méditation
De 14h à 17h.

Sam 24 Pratiques préliminaires (prosternations).

De 10h30 à 11h30.

Méditation silencieuse de Shiné

Pratique pour débutants .
De 14h à 17h.

Dim 25 Grande session d'Amitabha : texte du Bouddha de

lumière infinie, récitation du mantras et visualisation.
De 10h à 17h.

AVRIL

Sam 7 Cours de tibétain parlé.

De 10h30 à 11h30.

Enseignement philosophique Introduction au

Bouddhisme – les différentes écoles et traditions.
De 14h à 17h.

Lun 16 Retraite de pratiques préliminaires

au Du lundi 16 au dimanche 22.

Dim 22 Conditions et inscriptions sur :

www.bouddhisme21.com/activites

Sam 28 Pratiques préliminaires (prosternations).

De 10h30 à 11h30.

Méditation silencieuse de Shiné

Texte «Appel au Lama de loin» et Pratique.
De 14h à 17h.

MAI

Mar 1 Stage de yoga, méditation et yoga nidra.

Animé par Yannick GEORGEL professeur de yoga au profit de l'association. De 14h à 17h.

Merci de vous inscrire sur : www.bouddhisme21.com

Sam 5 Cours de tibétain parlé.

De 10h30 à 11h30.

Enseignement : le moment de la mort

Le Bardo.
De 14h à 17h.

Sam 12 Pratiques préliminaires (prosternations).

De 10h30 à 11h30.

Méditation silencieuse de Shiné

Pour débutants.
De 14h à 17h.

Période de SAKA DAWA :

Période pendant laquelle toutes les pratiques et bienfaits accomplis sont multipliés par 10 millions.

retraite de 8 Nyoung Nés : Il est possible de faire toute la retraite ou le nombre de Nyoung Nés désirés.

Vous devez arriver la veille de la retraite.

mer 16/05	et	jeu 17/05	1° Nyoung Né
ven 18/05	et	sam 19/05	2° Nyoung Né
dim 20/05	et	lun 21/05	3° Nyoung Né
mar 22/05	et	mer 23/05	4° Nyoung Né
jeu 24/05	et	ven 25/05	5° Nyoung Né
sam 26/05	et	dim 27/05	6° Nyoung Né
lun 28/05	et	mar 29/05	7° Nyoung Né
mer 30/05	et	jeu 31/05	8° Nyoung Né

Ven 01/06 Fin de la retraite dans la matinée.

JUIN

Sam 9 Pratiques préliminaires (prosternations).

De 10h30 à 11h30.

Méditation silencieuse de Shiné

Pour débutants. De 14h à 17h.

Dim 10 Méditation de TCHENREZI

De 10h à 12h et 14h à 17h.

Sam 16 Cours de tibétain parlé.

De 10h30 à 11h30.

Enseignement

La relation au maître. Qu'est ce qu'un maître ? La motivation juste et la dévotion juste. De 14h à 17h.

Merci de vous inscrire sur : www.bouddhisme21.com

Merci de vous inscrire sur : www.bouddhisme21.com

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 établit 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