## Informations

#### TARIFS DES ÉVÉNEMENTS

## Méditations guidées avec intervenant extérieur

Participation de 5€.

### Conférences et enseignements

Evénement et durée	Tarif adhérent	Tarif non-adhérent
Conférence : la soirée	5€	5€
Enseignement : la demi-journée ou la soirée	5€	7€

La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue. Pour toute précision, contactez-nous.

#### **ADHÉSIONS**

### Tarifs au 01/01/2022 (cotisation annuelle)

Pour participer de manière régulière aux activités, il est obligatoire d'être membre de l'association. Toutefois, il n'est pas besoin d'être membre pour assister aux enseignements et aux conférences qui sont publiques.

Il est possible de venir pratiquer la méditation ponctuellement avant de prendre l'adhésion.

L'adhésion permet l'accès aux séances de méditation animées par les bénévoles, la participation aux groupes d'étude de textes, l'accès à la bibliothèque et de participer aux moments conviviaux. Elle permet aussi de bénéficier d'une réduction de cotisation à Dhagpo Kagyu Ling et dispense de la cotisation à Dhagpo Bordeaux.

Tarif normal	30€
Tarif réduit	20€
Tarif soutien	50 € ou plus
Tarif famille	réduction de 50% par membre à partir du 2ème membre

#### HORAIRE DES PRATIQUES

#### Méditation

Tous les mercredis à 19h15 - Durée : 1h

Cette pratique est ouverte à tous.

### Pratique de Chenrézik

Tous les lundis à 19h - Durée 1h

Tout le monde peut assister à ces rituels, mais il est nécessaire d'être engagé sur la voie bouddhiste (prise de refuge) et d'avoir reçu les instructions d'un enseignant qualifié pour suivre cette pratique.

### Groupes d'études sur la base des ouvrages de Lama Jigmé Rinpoché

Le vendredi ou samedi matin: 1 fois par mois - Durée 1 h 30 - sur inscription

Sauf mention contraire, les activités se déroulent à la maison des associations de Royan et/ou en visio (dans le respect des règles sanitaires en viqueur).

Ouverture des salles 15 minutes avant.

# **DHAGPO** Royan

## ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

L'association KTT de Royan (Dhagpo Royan) est un centre d'études et de méditation bouddhiques. Elle est reliée à l'association Dhagpo Kagyu Ling à St Léon sur Vézère en Dordogne. Elle propose des séances de méditation, des conférences, des enseignements, des pratiques bouddhiques et le prêt de livres sur le bouddhisme.

« Un Centre urbain de Dhagpo est un espace de découverte et d'étude des valeurs du bouddhisme. La mise en oeuvre simple de cet enseignement dans notre vie quotidienne est source d'harmonie, de détente, de soutien et de bien-être. Sur cette base, nous pouvons, pas à pas, cheminer dans la direction de l'éveil. »

LAMA JIGMÉ RINPOCHÉ



KTT de ROYAN
Maison des Associations 61Bis rue
Paul Doumer
17200 Royan - France
06 09 54 61 50

royan@dhagpo.org royan.dhagpo.org

Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique

## **DHAGPO** Royan

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIOUES

PROGRAMME DE SEPTEMBRE 2021 À JUILLET 2022



PROGRAMME DHAGPO ROYAN SEPTEMBRE 2021 À MARS 2022

MÉDITATION GUIDÉE OUVERT À TOUS

Le mercredi de 19h15 à 21h aux dates suivantes : 29/09, 17/11, 05/01, 16/02, 30/03, 11/05, 29/06

#### **Atelier méditation**

La méditation est une rencontre progressive avec nos fonctionnements. Elle permet de poser un regard neuf sur nos différents états d'esprit et nos pensées. S'entraîner à les voir et à ne pas les suivre permet de clarifier l'esprit en le pacifiant. C'est également un temps de détente et de pause dans nos activités.

Les points essentiels de cette pratique sont expliqués : la position du corps, l'état d'esprit et les supports de méditation. Au cours de la session, le lama alternera l'enseignement de la méditation et la pratique.

Ce moment est destiné aussi bien aux personnes qui souhaitent découvrir la pratique de la méditation qu'à ceux qui pratiquent plus régulièrement.

Un temps de question réponse permet à chacun d'aborder les questionnements en lien avec cette pratique.

Lama Shédroup guidera une méditation reliée à un thème différent à chaque session avec questions-réponses

Intervenant: Lama Shédroup

Pensez à apporter un tapis/couverture et un coussin ferme si vous souhaitez vous installer au sol.



MÉDITATION GUIDÉE OUVERT À TOUS

Vendredi 24 septembre de 19h à 20h30

### Atelier découverte de la méditation

La méditation est un entraînement à la non-distraction de l'esprit. Elle permet de développer clarté d'esprit et stabilité, et par là, de mieux comprendre nos fonctionnements et de développer une relation d'ouverture aux autres.

Lama Kemtcho donnera des précisions concernant les objectifs de la méditation et des conseils sur la posture à adopter.

Pensez à apporter un tapis/couverture et un coussin ferme si vous souhaitez vous installer au sol.

ENSEIGNEMENT OUVERT À TOUS

## Samedi 25 septembre et dimanche 26 de 10h à 12h et de 14h à 17h **Les 4 pensées fondamendales**

Les préliminaires communes sont appelées aussi les « quatre réflexions qui nous détournent du cycle des existences » car elles nous permettent de comprendre la situation dans laquelle nous nous trouvons tous, source de souffrance.

Lama Kemtcho nous propose de mener une réflexion sur l'impermanence, le karma, l'insatisfaction et la souffrance et la précieuse existence humaine.

Intervenante: Lama Kemtcho



CONFÉRENCE OUVERT À TOUS

#### Jeudi 4 novembre de 20h30 à 22h30

## Relation à l'autre et vie spirituelle

Vivre des relations affectives, quelles qu'elles soient, est essentiel pour chacun. La force de l'attachement associée à l'amour rend souvent les relations complexes L'éclairage bouddhiste nous donne des clés pour faire de ces relations un chemin spirituel afin d'aller vers plus de clarté et de bienveillance

Intervenante: Anila Trinlé



ENSEIGNEMENT OUVERT À TOUS

Mardi 30 novembre, mercredi 1 décembre et jeudi 2 décembre de 19h30 à 21h30

# Retrouver la joie : 6 qualités qui transforment notre quotidien

Pour pratiquer l'amour et la compassion dans notre quotidien, il faut être généreux, avoir une éthique, cultiver la patience, persévérer dans le positif, développer un esprit stable et avoir un certain discernement.

Cultiver ces qualités, les 6 Vertus ou Paramitas, est un chemin que le Bouddha a enseigné pour nous aider à dépasser toute forme de mal-être.

Intervenante : Droupla Birgit



#### ENSEIGNEMENT

#### Du mercredi 2 mars au dimanche 6 mars

## Retraite de groupe à Dhagpo Kundreul Ling : les 37 pratiques de Bodhisattva

"Le sens des trente-sept pratiques est de nous montrer dans quelle direction nous diriger, c'est-à-dire l'opposé de ces tendances habituelles. Cet enseignement fera naître en nous une attitude plus juste, induisant une action correcte, et c'est ainsi que l'on pourra avancer pas à pas sur le chemin des bodhisattvas." Lama Jigmé Rinpoché

Intervenant: Lama Rabsel

La retraite se déroulera avec Dhagpo La Rochelle à l'Ermitage Pendé Ling du centre Kundreul Ling en Auvergne.

Sur inscription.



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

#### Vendredi 18 mars à 20h30

## Du bien-être éphémère au bonheur durable

Naturellement, nous sommes constamment à la recherche de sensations agréables, de relations enrichissantes, et d'accomplissements personnels. Cependant, nous nous heurtons régulièrement à des difficultés de toutes sortes qui entravent cette recherche d'un bonheur durable.

Mais peut être que nous ne nous y prenons pas de la bonne manière ? Et si, au lieu de rechercher constamment des plaisirs éphémères, nous nous attachions à explorer notre richesse intérieure, faite de sagesse et de bienveillance, y puisant des ressources pour cheminer vers un bien-être durable et stable ?

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

## Samedi 19 mars de 10h30 à 12h Atelier découverte de la méditation

Ce moment est destiné aussi bien aux personnes qui souhaitent découvrir la pratique de la méditation qu'à ceux qui pratiquent plus régulièrement. Un temps de question réponse permet à chacun d'aborder les questionnements en lien avec cette pratique.

Pensez à apporter un tapis/couverture et un coussin ferme si vous souhaitez vous installer au sol.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

#### Samedi 19 mars de 14h à 16h30 et dimanche 20 de 10h à 12h et de 14h à 17h

## Vivre au présent, apprendre à se rencontrer pour mieux rencontrer les autres

Nous sommes constamment distraits de notre richesse intérieure par l'espoir de trouver dehors ce qui est en nous-même. En butte à toutes sortes de vicissitudes, il nous est difficile de trouver la paix de l'esprit.

Apprendre à se rencontrer signifie cultiver un plus grand discernement sur notre fonctionnement intérieur, celui de nos émotions perturbatrices. Par la réflexion et la méditation, nous en comprenons mieux les causes, et nous nous libérons progressivement de leur emprise, amenant ainsi plus de paix en soi.

Cultivant cette compréhension de soi, on est mieux à même de comprendre l'autre, et d'entrer en relation avec lui sur un mode plus bienveillant, gage d'une communication fructueuse.

Intervenant: Lama Jean-Guy



Les activités se dérouleront en présentiel (dans le respect des règles sanitaires en vigueur) et/ou en visio, suivant l'évolution de la situation sanitaire.