

Informations

HORAIRE DES ACTIVITES

Méditation

Le mercredi à 19h - Durée : 1h

Cette pratique est ouverte à tous. Accueil sur rdv à 18h40 (n'hésitez pas à téléphoner avant de venir découvrir notre séance de méditation)

Pratique de Chenrézik

Le lundi à 18h - Durée 1h

Tout le monde peut y assister, 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.

Groupe d'études sur la base d'un ouvrage de Lama Jigmé Rinpoché

Le samedi matin : 1 fois par mois - Durée 1h30 - sur inscription

Sauf mention contraire, les activités se déroulent à la maison des associations de Royan.

Ouverture des salles 15 minutes avant.

TARIFS DES ÉVÉNEMENTS

Méditations guidées avec intervenant extérieur

Participation de 5 €.

Conférences et enseignements

Événement 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 01/01/2026 (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

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 bouddhistes 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

E-mail : royan@dhagpo.org

Site web : royan.dhagpo.org

DHAGPO Royan

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

SEPTEMBRE 2025 À JUIN 2026



CENTRE URBAIN DE DHAGPO KAGYU LING

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Mardi 30 septembre à 20h**Samsara et Nirvana**

Passer du samsara au nirvana, c'est apprendre à voir clair dans notre confusion, en s'appuyant sur l'étude, la réflexion et la méditation.

Intervenant : Lama Namdak

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Le mercredi 1er octobre à 19h et le jeudi 2 octobre à 20h**Le refuge, au quotidien et selon le Bouddha**

Quand on ne va pas bien, on cherche tous des refuges : un film, du chocolat, un verre de vin... Ça soulage un moment, mais ça ne dure pas. Parfois, ça finit même par nous faire du mal.

Le Bouddha propose un autre refuge : nos qualités intérieures — comme la paix, la clarté ou la bienveillance. Elles sont toujours là, en nous, mais demandent à être révélées par l'étude, la réflexion et la méditation. C'est un refuge durable, profond, qui nous accompagne partout.

Intervenant : Lama Namdak

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Le mercredi 1er octobre et le jeudi 2 octobre de 9h30 à 12h**Approche de la pratique de Chenrézik**

Les qualités de l'esprit éveillé présent en chacun de nous s'expriment en aspects de sagesse. Chenrézik représente la compassion universelle ; OM MANI PADMÉ HOUNG est le mantra qui lui est associé. Méditer sur Chenrézik dissipe progressivement les voiles qui recouvrent notre richesse intérieure et fait mûrir en nous la compassion. Ces deux matinées seront l'occasion d'aborder la pratique de Chenrezik, d'en découvrir le sens et de se repérer dans le texte en identifiant les phases clés. Une telle pratique est accessible aux débutants. Ensuite, pratiquer régulièrement Chenrézik demande un engagement sur la voie bouddhiste.

Intervenant : Lama Namdak

Sur inscription au 06 09 54 61 50 ou par mail à royan@dhagpo.org



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 12 décembre à 20h**Méditation et compassion dans le bouddhisme**

La voie bouddhiste nous propose de développer ces 2 qualités que sont la sagesse et la compassion.

La sagesse étant la connaissance acquise à travers la méditation.

La compassion l'ouverture aux autres dans notre vie quotidienne.

Intervenant : Lama Shédroup

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Samedi 13 décembre de 10h30 à 12h**Atelier découverte de la 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.

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 questions/réponses 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.

Intervenant : Lama Shédroup

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Le samedi 13 décembre de 14h à 17h et le dimanche 14 décembre de 10h à 12h et de 14h à 17h**L'entraînement de l'esprit : lucidité et bienveillance**

L'entraînement de l'esprit nous permet de transformer toute situation ordinaire, heureuse ou malheureuse, en potentiel d'ouverture et d'évolution. Cet enseignement traditionnel allie la lucidité avec la bienveillance. La lucidité permet d'aborder sainement les situations.

La bienveillance évite l'enfermement sur soi. Comment l'entraînement de l'esprit peut-il nous aider à cheminer spirituellement sans se perdre?

Intervenant : Lama Shédroup



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Mardi 31 mars à 20h**L'ouverture du cœur : vers une proximité naturelle envers tous ?**

Nous souhaitons tous vivre en harmonie avec nos proches. Mais parfois, nos émotions perturbatrices prennent le dessus, et cette harmonie est fragilisée.

Comment rester alors en lien avec cette ouverture naturelle du cœur ? C'est ce que nous envisagerons lors de cette conférence.

Intervenant : Lama Jean-Guy

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Le mercredi 1er avril à 19h et le jeudi 2 avril à 20h**La communication juste : un des moyens de l'ouverture du cœur**

Être en relation, c'est communiquer.

C'est en développant une plus grande présence à nous-même que nous pouvons établir une communication plus lucide avec les autres.

Durant ce stage, nous explorons ce qu'est la parole juste et nous découvrons la manière de nous y entraîner. Nous identifions également les pièges et les erreurs possibles de la communication, ainsi que les moyens de les corriger.

Intervenant : Lama Jean-Guy



Fin des activités : le 24 juin 2026

Il est préférable de consulter notre site Internet ou de téléphoner pour obtenir les dernières informations.