

Informations

TARIFS DES ÉVÉNEMENTS

Méditations guidées

Séance d'initiation : gratuit

Conférences et enseignements

Durée de l'événement	Tarif normal	Tarif réduit
1 demi-journée ou soirée	7 €	4 €
2 demi-journées ou soirées	12 €	6 €
3 demi-journées ou week-end	15 €	8 €

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

ADHÉSIONS

Adhésion annuelle

Personne seule : 100 € - Couple : 140 € - Cotation de soutien : 120 €

Revenus modestes : 70 € - Tarif super réduit (RSA/Étudiant) : 40 €

Payable en douze mensualités.

Etre membre de notre centre permet de bénéficier d'une adhésion à tarif réduit à Dhagpo Kagyu Ling (Dordogne) et à Dhagpo Bordeaux.

PRATIQUES REGULIERES

Méditation Shiné (entraînement au calme mental)

Tous les mercredis à 20h15 - durée 45 min. pratique ouverte à tous.

Tous les samedis à 15h30 - durée : 45 min. pratique ouverte à tous.

Pratique de Chenrezik

Tous les samedis à 16h45 - durée 1h

Tous les 2e samedis du mois à 16h45, en français - durée 1h

Tous les 2e et 4e mercredis du mois à 20h15 - durée 45 min

Enseignements par Tenzin Wangchouk

- Cycle du *Dhagpo Targyen*

Le premier dimanche du mois, de 10h à 11h30 - par zoom

- Au coeur de notre quotidien, la pratique

Le samedi de 15h à 17h, selon agenda.

Groupes d'Étude sur les enseignements de Lama Jigmé Rinpoché

Renseignements sur demande.

Ouverture du centre 15 minutes avant.

Pour tous renseignements et demandes d'entretien merci de bien vouloir nous contacter au 07 69 10 22 64

DHAGPO Pays Basque

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

L'association **Dhagpo Pays Basque** 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.

« Le bouddhisme est un mode de vie grâce auquel nous développons les qualités de notre esprit. C'est un mode de vie très particulier, car c'est une façon d'atteindre le bonheur sans nuire à autrui. »

THAYÉ DORJÉ, SA SAINTETÉ LE XVII^e GYALWA KARMAPA



Dhagpo Pays Basque

5 place pasteur (face cathédrale), 1^{er} étage, porte de gauche (sonner à l'interphone "yoga")
64100 Bayonne

07 69 10 22 64

pays.basque@dhagpo.org

paysbasque.dhagpo.org

DHAGPO Pays Basque

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME DE SEPTEMBRE 2022 A JUIN 2023



CENTRE URBAIN DE DHAGPO KAGYU LING

PRATIQUE

OUVERT À TOUS

Samedi 3 septembre de 15h à 17h**Au coeur de notre quotidien, la pratique**

Tenzin continue l'enseignement sur la base des pratiques et des échanges de l'année précédente.

Intervenant : Tenzin Wangchouk



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 30 septembre de 19h30 à 21h**Comment donner un sens à sa vie**

En cette période troublée, le bouddhisme nous offre des pistes de réflexion.

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Samedi 1 octobre de 10h30 à 12h**Séance de méditation**

La séance comprend des temps d'instruction, de mise en pratique et d'échanges. Accessible aux débutants, il n'est pas nécessaire d'être adhérent.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 1 octobre de 14h30 à 17h**et dimanche 2 de 10h à 12h30 et de 14h30 à 17h****Enrichir sa vie grâce au refuge**

Porte d'entrée sur le chemin bouddhiste, le refuge offre une protection contre le mal-être en nous appuyant sur la confiance qui nous relie à l'éveil. Cette confiance étant la clé de tout le chemin, elle s'approfondit au cours de celui-ci. Cet enseignement s'adresse donc aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants de longue date.

Intervenante : Lama Tcheudreun



RETRAITE

Du mardi 18 octobre à 19h au dimanche 23 à 12h**Pratique de Chenrezik**

Une divinité de méditation exprime les qualités de l'esprit éveillé présent en chacun. Chenrezik représente la compassion universelle. Méditer sur Chenrezik nous purifie et fait mûrir en nous la compassion. Une telle pratique est accessible aux débutants et permet de se familiariser avec les tantras bouddhiques.

Intervenant : Tenzin Wangchouk



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 25 novembre de 19h30 à 21h**De la peur à l'autonomie**

Oser rencontrer nos peurs afin d'en faire un matériau de transformation.

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Samedi 26 novembre de 10h30 à 12h**Séance de méditation**

Accessible aux débutants, il n'est pas nécessaire d'être adhérent.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 26 novembre de 14h30 à 17h**et dimanche 27 de 10h à 12h30 et de 14h30 à 17h****Cultiver une parole juste**

À de nombreuses reprises le Bouddha a montré l'importance de la communication : depuis la théorie de la perception où il explique la nature du langage jusqu'à l'entraînement de l'esprit où il donne des conseils sur la manière de communiquer. Nous explorerons ce qu'est une parole juste et la manière de s'y entraîner. Nous identifierons également les pièges et les erreurs possibles de la communication et la possibilité de les corriger.

Intervenante : Anila Trlné



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 9 décembre de 19h30 à 21h**Quelle valeur je me donne ?**

Approche bouddhiste de l'estime de soi.

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Samedi 10 décembre de 10h30 à 12h**Séance : vivre la méditation**

Accessible aux débutants, il n'est pas nécessaire d'être adhérent.

STAGE

OUVERT À TOUS

Samedi 10 décembre de 14h30 à 17h**et dimanche 11 de 10h à 12h30 et de 14h30 à 17h****Philosophie bouddhique : l'esprit et ses fonctionnements**

La philosophie bouddhique aborde la réalité avec rigueur et précision, elle éclaire notre vie de manière à identifier ce qui nous entrave et à cultiver ce qui libère de notre confusion. Dans ce premier stage Tenzin Wangchouk nous introduira aux notions fondamentales du fonctionnement de l'esprit en s'appuyant sur les textes de la tradition.

Une fois ces fonctionnements élucidés, l'interaction entre l'esprit et le karma, c'est-à-dire nos actes et comportements quotidiens, sera abordée dans le deuxième stage, les 4 et 5 février 2023.

Intervenant : Tenzin Wangchouk



MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Samedi 4 février de 10h30 à 12h**Séance : vivre la méditation**

Accessible aux débutants, il n'est pas nécessaire d'être adhérent.

STAGE

OUVERT À TOUS

Samedi 4 février de 14h30 à 17h**et dimanche 5 de 10h à 12h30 et de 14h30 à 17h****Philosophie bouddhique : l'esprit et ses fonctionnements**

RETRAITE

OUVERT À TOUS

Samedi 25 février et dimanche 26 de 10h à 12h30 et de 14h30 à 17h**Méditer et clarifier ses fonctionnements**

Cette retraite sera consacrée à la méditation du calme mental. Les sessions de méditation seront accompagnées de moments de réflexions et d'échanges afin que chacun puisse, au terme de ces deux jours, repartir enrichi de nouvelles connaissances à intégrer dans son quotidien.

Intervenant : Tenzin Wangchouk



ENSEIGNEMENT

Nyingpo Tenpa, la nature de bouddha

Khenpo Ngedun viendra partager sa vaste connaissance des enseignements bouddhiques en s'appuyant cette fois sur le "Nyingpo Tenpa", un texte du IIIe Karmapa.

Ce texte, commentaire du fameux traité sur la nature de bouddha, offre à chacun la possibilité d'accéder à une plus large connaissance sur les fondements de la pensée bouddhique.

Intervenant : Khenpo Ngédeun

Enseignement intensif sur trois jours : du vendredi 17 mars 16h30 au dimanche 19 mars 16h00.



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 21 avril de 19h30 à 21h**Méditer, mais sur quelle base ?**

Comprendre la méditation bouddhique dans ses principes et ses bienfaits.

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Samedi 22 avril de 10h30 à 12h**Séance : vivre la méditation**

Accessible aux débutants, il n'est pas nécessaire d'être adhérent.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 22 avril de 15h à 17h**Au coeur de notre quotidien, la pratique**

Intégrer la méditation dans son quotidien

Intervenant : Tenzin Wangchouk



Les lieux seront indiqués tout au long de l'agenda de l'année.