

DHAGPO Belvis

ETUDES ET MEDITATION BOUDDHIQUES



Familiarisons-nous avec l'entraînement de l'esprit!

mardi 24 au jeudi 26 mars 2026 avec lama Rabsel

L'entraînement de l'esprit ou Lojong en tibétain est une méthode du bouddhisme du grand véhicule qui permet à notre esprit de se défaire peu à peu de l'attachement à soi et d'apprendre à prendre soin d'autrui de la meilleure façon possible.

Durant ce stage, on alternera enseignements, sessions de pratique de méditation, de Tonglen c'est à dire prendre le mal-être et donner le bonheur, ainsi que des moments de réflexions, d'échanges sur nos expériences et compréhensions mutuelles.

Début du stage : Mardi soir à 19h30

Mercredi: sessions de 9h à 10h30, 11h à 12h30. De 14h30 à 16h, 16h30 à 17h30 et 19h30 à 21h.

Jeudi : sessions de 9h a 10h30, 11h a 12h30. De 14h30 à 16h, 16h30 à 17h30.

Livre de référence : La marche vers l'éveil " de Shamar Rinpoché. Il y aura quelques copies disponible sur place.

Nous mangerons ensemble sur place. Pensez à amener vos plats à partager.....

Si vous avez besoin d'hébergement contactez Françoise ou Jackie.

Lieu de Stage :

La Gineste, GFA les Myrtilles, Belvis 11340

Renseignements :

Jackie : 06 80 14 93 13 /04 68 31 27 40

Françoise :06 76 66 13 47