

PROGRAMME 21 OCTOBRE - DEBUT DECEMBRE 2018

Dimanche 21 octobre

Journée intensive de pratique du rituel de Tara Verte

9h30 - 10h45 : 1^{ère} session du rituel

11h - 12h45 : 2^{ème} session du rituel

14h30 - 17h15/30 : 3^{ème} et 4^{ème} sessions du rituel (*pause vers 16h*)

Appelée la libératrice, Tara est la personnification, sous un aspect féminin, de l'activité spontanée des Bouddhas. Sa méditation et sa pratique protègent de la peur et du sentiment d'insécurité, écartent les obstacles pour soi et pour autrui et créent des conditions favorables. Durant la journée de cette pratique, si possible, pas de consommation de viande.

Lundi 22 octobre

20h : Rituel de Tchenrézi

Mardi 23 octobre

18h30 -20h :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Zhen Sheng Gong -Qi Gong** - Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : Elisa- Marie

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

Mercredi 24 octobre

20h : Shiné, méditation du calme mental

Jeudi 25 octobre

19h -21 h : Cours de Tibétain pour ceux ayant suivi le premier cycle ou qui ont déjà des bases de lecture

Vendredi 26 octobre

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

Samedi 27 octobre : Atelier Equilibre Coeur - Corps - Yoga et méditation:

10h30 - 12h30- 14 h 30 - 17 h

Intervenante : Marie Foucher

Atelier Equilibre Coeur - Corps - Esprit: Yoga et méditation Garder l'équilibre : Cet atelier a pour but d'aider le corps et l'esprit à se détendre et à s'assouplir, afin de favoriser la circulation des énergies, pour préparer notre méditation, qui a pour but la reconnaissance de la

nature de l'esprit, et la stabiliser. Le yoga permet, par des postures simples enseignées depuis des millénaires, alliées à un travail sur le souffle, de retrouver souplesse et tonicité, de calmer le mental et générer un état de conscience plus clair et apaisé. Il sera proposé une pratique de Yoga alliant dynamisme et détente, axée principalement sur un travail de la colonne vertébrale et une ouverture du bassin, de façon à mieux appréhender notre axe vertical, puis l'assise des sessions de méditation.

Intervenante:

Marie Foucher . Depuis sa rencontre en 1982, avec Sri Sri Sri Satchitananda Yogi, Marie n'a cessé de suivre l'enseignement de celui qui était appelé le « Yogi silencieux de Madras ».

Sa formation en yoga s'est opérée directement de Maître à élève de 1982 à 2004 à l'occasion des séminaires qu'il conduisait chaque été en France et en Europe ou de quelques séjours qu'elle a effectués auprès de lui en Inde, dont le dernier quelques mois avant sa disparition en 2006, à l'âge de 96 ans..

Marie, qui ne relève d'aucune fédération ou école, enseigne depuis longtemps le yoga tel que transmis par son Maître. Elle dispense, dans la continuité de celui-ci des cours collectifs ou individuels de yoga et assure également la formation de professeurs en Italie.

Participation : 14€ Adhérents - 20 € Non Adhérents

Dimanche 28 octobre :

Centre fermé - Non ouvert au public

Lundi 29 octobre

20h : Rituel de Tchenrézi

Mardi 30 octobre

18h30 -20h :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Zhen Sheng Gong** -Qi Gong - Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante :Entre pratiquants

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

Mercredi 31 octobre

20h : Shiné, méditation du calme mental

Novembre

Jeudi 1^{er} novembre :

10 h 30 -12h 30 et 14h 30 -17h : **Atelier Equilibre Cœur-Corps-Esprit** :
Enseignement et pratique : Sophrologie -Méditation - Etre en équilibre

Lors de cette journée de pratiques intensives, alterneront des sessions de méditation, de relaxation dynamique de Sophrologie et des séances assises de Sophrologie. Cette journée permettra une pause où nous découvrirons et investirons notre corps et notre esprit.

Nous apprendrons à relâcher toutes nos tensions et, dans ce bien-être corporel, notre esprit s'apaisera.

Les différentes respirations, accompagnées de postures statiques ou dynamiques, vont nous aider à retrouver le calme et à contrôler nos émotions.

Tous les exercices pratiqués seront ludiques et efficaces immédiatement. En outre, ils seront vite intégrés et nous pourrons ainsi les utiliser dans notre quotidien.

Biographie : Arnaud FRANC est sophrologue , hypnothérapeute. Après plusieurs années dans la Finance de Marché en tant qu'Analyste Financier, il s'est découvert une passion pour la Sophrologie, l'Hypnose, la Psychologie et le Bouddhisme.

Participation : 14€ Adhérents - 20€ Non Adhérents

Vendredi 2 novembre

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

Samedi 3 novembre

Centre fermé au public

Dimanche 4 novembre

11 h : Rituel de Tara Verte

14 h 30 -17 h : 2 sessions de méditation guidée (guides de méditation)

Lundi 5 novembre

20h : Rituel de Tchenrézi

Mardi 6 novembre

18h30 -20h :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Zhen Sheng Gong -Qi Gong** - Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante :Entre pratiquants

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

Mercredi 7 novembre

20h : Shiné, méditation du calme mental

Jeudi 8 novembre

19 h -21 h - Cours de Tibétain pour ceux ayant suivi le premier cycle ou qui ont déjà des bases de lecture

Vendredi 9 novembre

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

Samedi 10 novembre

10 h 30 -12h 30 et 14h 30 -17h

Enseignement : Le Refuge , pour se protéger et se rendre indépendant(**Conseillé à tous**)

Lorsque l'on s'engage sur la voie bouddhiste, on lâche les amarres pour relier son esprit à ce qui pourra nous offrir protection, connaissance et confiance. On prend littéralement refuge, en se plaçant sous la protection du Bouddha Shakyamuni, en développant confiance en ses enseignements, le Dharma, et en s'inspirant de la Sangha, l'assemblée de maîtres spirituels accomplis qui nous éclairent par leur compréhension et leur exemple.

On se relie ainsi à ces 3 joyaux grâce auxquels nous pourrions parcourir ce chemin de sagesse avec justesse, comprendre la nature de l'esprit et de tout ce qui nous entoure, et développer les qualités spécifiques du Bouddha. La prise de refuge, récitée quotidiennement, est un acte essentiel dans le bouddhisme, un témoin qui oriente notre pratique dans la bonne direction, nous libère de la souffrance par la connaissance et la pratique méditative, permettant de développer un esprit clair, empreint de sagesse et compassion.

Le refuge permet aussi d'être plus calme et d'entretenir un esprit positif en toutes circonstances , même les plus difficiles .

Intervenant : Lama Karma Jinpa (S'il est arrivé)

Biographie : Lama Karma Jinpa est tibétain et âgé d'une quarantaine d'année . et Il est moine depuis l'âge de 6 ans , depuis que sa famille l'a envoyé dans un monastère du Sud de l'Inde pour qu'il y reçoive une bonne éducation .Il vit à Rumtek , au monastère Zim Chung de Kunzig Shamar Rinpoché depuis plus de 25ans .Il a accompli la retraite traditionnelle de 3 ans , 3 mois , 3 jours . C

Nous sommes heureux d' accueillir ce pratiquant accompli au centre .Il y enseignera bien sûr mais aussi nous accompagnera et nous soutiendra dans nos pratiques .

Participation : 14 € Adhérents - 20 € Non Adhérents

Dimanche 11 novembre

11h : Rituel d'Amitabha court

14h30 - 17h15/30 : 2 sessions du rituel de Tara Verte du rituel (*pause vers 16h*)

Intervenant : Lama Karma Jinpa (s'il est arrivé)

Lundi 12 novembre

20h : Rituel de Tchenrézi

Mardi 13 novembre

18h30 -20h :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Zhen Sheng Gong -Qi Gong** - Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : Entre pratiquants

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

Mercredi 14 novembre

20h : Shiné, méditation du calme mental

Jeudi 15 novembre Atelier Equilibre Cœur –Yoga et Méditation

19 h -20h 30

Intervenante : Agnes Girardon

Passionnée de yoga , Agnès pratique depuis une quinzaine d' années. Elle a récemment terminé une formation de professeur de yoga Anusara et se propose de partager au centre ses connaissances et sa pratique .

Le yoga représente pour elle bien plus que des postures physiques. C'est un art de vivre.

Ses cours sont dynamiques et accessibles à tout niveau.

Le cours dure deux heures pendant lesquelles seront pratiqués des exercices de respiration, des échauffements puis des postures.Des temps de méditation sont également prévus .

Une attention particulière est portée à l'alignement afin que votre corps bénéficie de ces mouvements.

Agnes est une étudiante du centre depuis de longues années dans l'activité duquel elle est engagée .

Elle est également peintre et cet art est une autre réelle passion aussi pour elle .

Participation : 7 € Adhérents - 10 € Non Adhérents

Vendredi 16 novembre

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

Samedi 17 novembre

10 h 30 - 12 h 30 -Session de pratiques des préliminaires -Les prosternations - le rituel -

Intervenant : Lama Karma Jinpa

Participation : 14 € Adhérents - 20 € Non Adhérents

Samedi 17 novembre 2018

14 h 30 - 17 h

Réunion sur le projet PEBT - Point sur le projet achat de locaux et échange d'informations - Débriefing sur la soirée du 12 octobre - Les actions à faire - les contacts la répartition des tâches - Notre rapport à l'argent et au financement de notre projet -
Intervenantes : Ester Barale et Florence Castera

Dimanche 18 novembre

10 h 30 - 12 h 30 - 14 h 30 - 17 h

Enseignement : Session de Médiation silencieuse

Intervenant : Lama Karma Jinpa

Participation : 14 € Adhérents - 20 € Non Adhérents

Lundi 19 novembre

20h : Rituel de Tchenrézi

Mardi 20 novembre

18h30 - 20h :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Zhen Sheng Gong -Qi Gong** - Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : Elisa- Marie

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

Mercredi 21 novembre

20h : Shiné, méditation du calme mental

Jeudi 22 novembre

19h30-21h : Atelier Equilibre Coeur Corps Esprit : **Méditation de la pleine conscience et souffle - Un outil pour mieux vivre , développer et contrôler son esprit. (Ouvert et conseillé à tous)**

Cet atelier comprendra des explications (courtes) , des sessions de méditation de pleine conscience et des exercices de mise en situation .

Intervenant : Hugues Gouzènes

Participation : 7 € Adhérents - 10 € Non Adhérents

Vendredi 23 novembre

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

Bernard Leblanc-Halmos à PARIS le 23 novembre 2018

A L ' EXTERIEUR DU CENTRE

**20 h : CONFERENCE, AU FORUM 104-Salle Chêne -
104 Rue de Vaugirard 75006 PARIS**

Où trouver le temps d'accueillir l'avenir ?

Comment redonner du sens, c'est-à-dire du contenu, du pep's, du ressort ... aux journées sous pression, aux usages précipités, aux normes routinières ? À part, Chronos qui est chronophage, y a-t-il d'autres présents à créer pour renouveler demain ? Le temps, le climat autour de soi, les activités des jeunes générations ne sont-elles pas déjà en train d'être réinventé, recyclé, réhabilité sous nos yeux ?

L'avenir n'est-il pas qu'une question de temps ?

Intervenant: Bernard Leblanc-Halmos

Bernard est praticien en santé sociale, et entraîneur d'équipe en entreprise .Il a créé les séminaires " Sérénité et efficacité .Il est aussi auteur de nombreux ouvrages de sagesse et d'humour dont "Où trouver le temps? guide à l'usage de sa destinée »(éditions l'Etre Image)

Participation : 12 € Tarif unique

**Samedi 24 novembre : Atelier Equilibre Coeur Corps Esprit : Yoga et Méditation
10 h30 -12 h 30 -**

Intervenante : Agnes Girardon

Participation : 7 € Adhérents - 10 € Non Adhérents

Samedi 24 novembre

14h -30 -17 h

Enseignement :

Le rituel de Milarepa - Le texte -La symbolique -les instruments (réservé aux pratiquants de ce rituel qui ont déjà l'habitude de cette pratique)

Le lama guidera les pratiquants pour qu'ils puissent eux même guider cette pratique .

Intervenant : Lama Karma Jinpa

Participation : 14 € Adhérents - 20 € Non Adhérents

Dimanche 25 novembre

11h : Rituel de Milarepa ave Tsok -

14h30 - 17h: Suite Enseignement sur Milerapa -Vérification par le lama de notre manière de conduire la pratique .

Intervenant : Lama Karma Jinpa

Lundi 26 novembre

20h : Rituel de Tchenrézi

Droupla Bruno au centre du 27 au 29 novembre :

PROGRAMME EN SOIREE LES MARDI , MERCREDI ET JEUDI EN COURS

Mardi 27 novembre

18h30 - 19 H 45 :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Zhen Sheng Gong** -Qi Gong -Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : Elisa- Marie

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

Mardi 27 novembre à 20h

Droupla BRUNO Enseignement (thème a fixer)

Participation : 7 € Adhérents -10 € Non Adhérents

Mercredi 28 novembre

20h : Shiné, méditation du calme mental en présence de **Droupla BRUNO**

Jeudi 29 novembre : Attention horaire modifié

18h -19h 45 Cours de Tibétain pour ceux ayant suivi le premier cycle ou qui ont déjà des bases de lecture

20 h : Droupla BRUNO- Enseignement (thème a fixer)

Participation : 7 € Adhérents -10 € Non Adhérents

Vendredi 30 novembre

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

Décembre

Samedi 1er décembre

10 h 30 - 12 h 30 -14 h 30 -17h

Enseignement :Se relier à Dorje Sempa -Comprendre expérimenter et appliquer le rituel .

Intervenant : Lama Karma Jinpa

Participation : 14 € Adhérents - 20 € Non Adhérents

Dimanche 2 décembre

10 h 30 - 12 h 30 -14 h 30 - 17 h

Enseignement : Session de Médiation silencieuse

Intervenant : Lama Karma Jinpa

Participation : 14 € Adhérents - 20 € Non Adhérents

Lundi 3 décembre

20h : Rituel de Tchenrézi

Mardi 4 décembre

18h30 -20h :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Zhen Sheng Gong -Qi Gong -**
Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : Elisa- Marie

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

Mercredi 5 décembre

20h : Shiné, méditation du calme mental

Jeudi 6 décembre

19h -21 h : Cours de Tibétain pour ceux ayant suivi le premier cycle ou qui ont déjà
des bases de lecture

Vendredi 7 décembre

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

Samedi 8 décembre Enseignement :

Enseignement : Du coussin à la vaisselle

Intervenant : Lama Karma Jinpa

Participation : 14 € Adhérents - 20 € Non Adhérents

Dimanche 9 décembre

Centre fermé -S

Lundi 10 décembre

20h : Rituel de Tchenrézi

Mardi 11 décembre

18h30 -20h :- Atelier Equilibre Cœur – **Entraînement Zhen Sheng Gong -Qi Gong -**
Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : Elisa- Marie

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

Mercredi 12 décembre

20h : Shiné, méditation du calme mental

Jeudi 13 décembre

19h30-21h : Atelier Equilibre Coeur Corps Esprit : Méditation de la pleine conscience et souffle - Un outil pour mieux vivre , développer et contrôler son esprit. (Ouvert et conseillé à tous)

Cet atelier comprendra des explications (courtes) , des sessions de méditation de pleine conscience et des exercices de mise en situation .

Intervenant : Hugues Gouzènes

Participation : 7 € Adhérents -10 € Non Adhérents

Vendredi 14 décembre

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

**Samedi 15 décembre : Journée Atelier au profit de TIBET SAVE AND CARE
`10 h -17 h (Avec pause déjeuner)**

Thème : La vie est une conversation, comment l'incarner ?

La vie est une conversation. Une conversation avec soi-même, avec les autres, avec le monde qui nous entoure, du visible et de l'invisible, avec l'univers.

Comment incarnons-nous cette conversation dans notre vie quotidienne ? Avons-nous conscience de cette conversation incessante que nous entretenons avec tout ce qui nous entoure ? Qu'émettons-nous de nous-mêmes quand nous bougeons, quand nous parlons ou tout simplement quand nous sommes «là»? ? Que disons-nous à la vie ? Comment sommes-nous connectés aux autres humains ? Comment créons-nous le lien ? Avec quelle finalité et quelle efficacité ?

Ce sont ces questions que cet atelier vous invite à explorer pendant quelques heures au travers d'expériences à partager.

Les portables avec caméra sont bienvenus. Tenues confortables et petits blocs notes avec stylos sont indispensables.

Si vous pensez que cette journée peut intéresser vos ami-e-s, n'hésitez pas à faire suivre le mail.

PROGRAMME : nous vivrons différentes séquences :

- Se présenter/ être présent à l'autre
- Voir ce que voit l'autre et prendre conscience de sa présence
- Se projeter vers l'autre et créer le lien
- Incarner ses valeurs et sa valeur ultime
- La parole : intention et vibration.

TARIF : 80 euros (hors déjeuner)

Tous les bénéfices sont offerts à Tibet Save and Care pour ses actions en faveur de de l'éducation

Intervenante : Sandrine Meyfret

Dimanche 16 décembre

10 h 30 -12h 30 -14h 30-17h

Enseignement : Session de Méditation silencieuse

Intervenant : Lama Karma Jinpa

Participation : 14 € Adhérents - 20 € Non Adhérents

Lundi 17 décembre

20h : Rituel de Tchenrézi

Mardi 18 décembre

18h30 -20h :- Atelier Equilibre Cœur – Entraînement Zhen Sheng Gong -Qi Gong - Soutien à la méditation (Entre pratiquants - Débutants - Nouveaux bienvenus)

Intervenante : Elisa- Marie

Participation : 5€ Adhérents - 7 € Non adhérents

Mercredi 19 décembre

20h : Shiné, méditation du calme mental

Vendredi 21 décembre

18h30 - 19h30 : Session de méditation guidée

Samedi 22 décembre :

10 h30 -12 h 30 -14h -30 -17

Enseignement : La méditation , pour être authentiquement heureux et comme voie d'éveil .

La méditation commence par une prise de conscience de l'activité incessante qui anime notre esprit. En se posant, ce flot de pensées, d'émotions, de souvenirs et projections commencent à se calmer, comme le sable viendrait à se déposer au fond d'un verre d'eau, pour en révéler la transparence. Ainsi l'esprit, plus silencieux et vaste, devient capable de discerner ce qui s'élève, et, nourri par l'étude, à en comprendre la vraie nature – impermanente, interdépendante et vide d'existence intrinsèque. Progressivement, cette vision permet de nous libérer de la souffrance et de ses causes, de l'attachement à un soi qu'il faut à tout prix protéger, et d'agir naturellement pour le bienfait des êtres, sur la base de l'amour et de la compassion.

Intervenant : Lama Karma Jinpa

Participation : 14 € Adhérents - 20 € Non Adhérents

Dimanche 23 décembre

11h : Rituel de Tara Verte -

14h30 - 17h15/30 : 2 sessions du rituel de Tchenrezi

Dates à venir 2019 :

Suite →

Khen Rinpoche Samdup : weekend 26/27 Janvier - Paris.

Gandune Targye 12 -13 janvier :

Shen Zhen Gong : Karma Tsultrim : 8-9-10.février

Sophrologie et médiation :Olivier Lebret :9 -10 MARS

Kunkyab Dordjé : 23 -24 mars 2019

Lama Namgyal : Vendredi 3 - Samedi 4- dimanche 5 ,-lundi 6 mai

Lama Kyenrab : 14 -15 mai 2019

Méditation de la pleine conscience ,le souffle **2019** : Janvier 17 et 31 - 14 et 28

Février

Karma Lhundrup Tarchine Ling - KLTL

32 Boulevard de Ménilmontant, 75020 Paris (angle boulevard et avenue Gambetta)

Tél : 01.43.07.65.26.

Métro : Père Lachaise (ligne 2 et 3) – Bus : 61 et 69

<http://www.kttparis.org>

<http://www.tibetsaveandcare.org>

Le Centre se trouve dans la cour, bâtiment de droite, porte blanche sous un luminaire après les plantes vertes devant les vitres, 1er étage.

Informations :

- Participation : Gratuit pour rituels des lundis et méditation des mercredis et vendredis sauf si autrement indiqué sur le programme. Vous pouvez faire une offrande si vous le souhaitez.
- L'adhésion (qui n'est pas obligatoire) est un lien étroit avec l'activité du Centre et une aide précieuse qui permet de faire vivre ce Centre animé par des personnes engagées dans la vie active ; elle donne droit aux tarifs préférentiels indiqués sur le programme.

La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue. Les personnes ayant des difficultés, pour quelque raison, peuvent le signaler à l'accueil et participer au fonctionnement du lieu dans la mesure de leurs possibilités financières. Pour les tarifs adaptés aux étudiants, merci de vous signaler à l'accueil.