

Sessions de méditation བསྐོམ་

MEDITATION DE CALME MENTAL

Le calme mental, la sérénité et la joie sont obtenus grâce à un entraînement régulier de concentration de l'esprit.

Les vendredis à 19h :

གཟུང་པ་སངས།
sa pa sang

sauf les
22 novembre et
les 20 et 27 décembre

Participation : 5€, libre pour les membres actifs, bienfaiteurs et de soutien.

Sessions de méditation བསྐོམ་

MEDITATION ANALYTIQUE

Cette méditation principalement analytique permet, grâce à une réflexion concentrée et approfondie, de progresser par niveaux jusqu'aux réalisations spirituelles.

Les lundis à 19h :

གཟུང་རྒྱ་བ།
sa da wa

sauf les 23 et 30 décembre

Participation : 5€, libre pour les membres actifs, bienfaiteurs et de soutien.

Enseignements གསུང་ཚེས།

གསུང་ཚེས།
soung tcheu

Les dimanches à 17h :

septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	
8, 15	20, 27	10	samedi 7 de 9h à 17h30 et dimanche 8 de 9h à 15h30	5	
février	mars		avril	mai	juin
16, 23	2, 30 et samedi 22 de 9h à 17h30 et dimanche 23 de 9h à 15h30		13,27	11, 25	29

Participation : - 7€ pour tous
- Pour les journées des 7 et 8 décembre et des 22 et 23 mars : 16€ pour tous, repas tiré du sac. Ces enseignements seront traduits par Madame Marie-Thérèse GUETTAB

Cours de tibétain

Les lundis et vendredis
de 17h à 19h

Les mots du Dharma

Les samedis de 17h à 18h30:

septembre	octobre	novembre	décembre	janvier
7, 14, 21, 28	5, 12, 19, 26	2, 9, 16,23,30	14, 21	4, 11, 18, 25
février	mars	avril	mai	juin
1, 8, 15, 22	8, 15, 29	5, 12, 19, 26	3, 10, 17, 24, 31	14, 21, 28

Entrée libre

Retraite

Retraite de Vajrasattva

- samedi 7 juin de 9h à 17h :
- dimanche 8 juin de 9h à 17h :
- lundi 9 juin de 9h à 17h :

Repas tiré du sac

Retraite de Avalokiteshvara

- mercredi 11 juin de 5h10 à 17h :

Journée de jeûne et de silence

Participation : 16€ par journée

Fêtes

Fête de la descente du ciel des 33 dieux du Bouddha Shakyamouni

- vendredi 22 novembre à 19h

Fête du Pari-Nirvana de Djé Tsong Khapa

- mercredi 25 décembre à 19h

Entrée libre

Avertissement

Ce programme n'étant pas exhaustif, nous vous invitons à consulter notre site internet : www.thardeulingmetz.fr

à la page "programme" pour connaître les sujets des méditations, les dates des stages, des retraites, des fêtes ainsi que les dates et sujets des conférences que nous proposerons.