

PLEINE PRESENCE &
BOUDDHA-DHARMA

PROGRAMME 2019

WWW.RIMAY.NET



RIMAY





- 4 > La méditation de Pleine Présence
- 8 > Le programme Convergences
- 16 > La Voie Universelle du Bouddha
- 34 > Garuda-Ling : les centres de retraite
- 36 > Contacts
- 37 > Informations pratiques

SOMMAIRE



EDITO

Cette année est marquée par une célébration joyeuse : le 4 mai, nous aurons l'immense plaisir d'accueillir la sortie des six retraitant.es qui terminent le cycle de la retraite de trois ans et le 5 mai nous célébrerons le parinirvana de Vajradhara Kalu Ranjung Künchab avec Denys Rinpoché qui sera de retour en Avallon à partir du 16 avril.

Alors que le projet de reconstruction de la chartreuse est en bonne voie, les activités du programme 2019 se dérouleront dans les centres de retraite de Garuda Ling et la Maison de la Sagesse.

Le programme d'étude et de pratique 2019 propose : l'entraînement à la Pleine Présence (Mindfulness), la Voie Universelle du Bouddha et les transmissions de Mahâmudrâ-Dzogchen données par Rinpoché.

Pour l'entraînement à la méditation de pleine présence, vous pouvez découvrir la pratique lors des sessions d'introduction tous les week-ends ; profiter de la retraite continue accessible tous les jours de l'année ; acquérir les bases de la pratique en suivant les cycles de formation à la pleine présence OMT en quatre week-ends et les retraites d'approfondissement.

Pour progresser dans le Dharma, le programme de la Voie Universelle du Bouddha vous propose un cursus composé de douze grandes sections découpées en Modules d'Etude et de Pratique (MEP). Chaque module éclaire un thème essentiel du Dharma (voir le détail du cursus sur le site de l'Institut Dharma). Vous pouvez également suivre les retraites de l'Entraînement du coeur et de l'esprit-Lojong, de Yoga Intérieur, et d'Immense Bonté-Chenrézi.

Les enseignements donnés par Rinpoché seront précisés au fil de l'année.

Blottis au cœur du paysage inspirant de la chaîne de Belledonne, les centres de retraites Garuda Ling vous accueillent pour pratiquer, étudier et vous ressourcer. Toute l'équipe du domaine d'Avallon se mobilise pour vous assurer un séjour agréable, un accompagnement de qualité et des échanges constructifs.

... à très bientôt !



La méditation de

PLEINE PRESENCE





Le détail des sessions,
des tarifs et des dates est
accessible sur le site :

WWW.PLEINEPRESENCE.NET

La pleine présence-pleine conscience (mindfulness) est un état d'attention à l'instant présent, ici et maintenant. C'est l'état d'ouverture en lequel se vit la réalité telle qu'elle est, libre de jugement. Cet état inhérent à la nature humaine n'appartient à aucune tradition particulière, c'est une expérience naturelle et universelle.

Nous vivons une époque extraordinairement riche en informations et en divertissements. Bien qu'elle nous offre une variété d'expériences jamais connue auparavant, cette dynamique a tendance à nous couper de ce qu'il y a de plus simple, de plus proche, de nous-mêmes. L'approche de la Pleine

Présence, dans sa méthode et son application, nous permet de retrouver cet état naturel, ouvert, lucide et empathique. Elle peut nous permettre de nous redécouvrir et, par là-même, de redécouvrir l'expérience du monde dans lequel nous vivons.



La Retraite Continue

> NIVEAU DÉCOUVERTE
 > Tous les jours
 du lundi au vendredi

Pour vous qui avez déjà suivi un week-end d'introduction ou pratiquez de façon régulière la méditation, la Retraite Continue de Pleine Présence offre, tout au long de l'année, le contexte idéal pour cultiver et intégrer l'expérience naturelle de l'instant présent. Elle comprend différentes sessions quotidiennes conduites par un facilitateur : pratiques guidées, pratiques silencieuses assises et en mouvement, pratiques corporelles et moments d'échange.

Prérequis : *Avoir suivi un week-end d'introduction ou avoir une pratique régulière de la méditation.*

Participation : 20 €/jour

Week-ends d'introduction

> NIVEAU DÉCOUVERTE
 > Tous les week-ends
 à partir de quatre
 personnes inscrites

Ces weekends offrent un aperçu général de la pratique de la Pleine Présence dans ses dimensions d'attention, d'ouverture et d'altruisme. Les présentations théoriques sont accompagnées par des pratiques guidées et des moments d'échange. Ils permettent de découvrir cet entraînement ou de revisiter ses fondamentaux pour les personnes ayant déjà une pratique régulière.

Prérequis : *Ouvert à tous*

Participation : 60 € le week-end

LES CYCLES DE FORMATION DE L'INSTITUT PLEINE PRESENCE

L'entraînement à la présence ouverte / OMT

> NIVEAU APPRENTISSAGE

L'Entraînement à la Présence Ouverte développe les thèmes présentés durant les week-ends d'introduction, notamment: la pleine présence au corps et au souffle, l'ouverture sensorielle, les pensées et les émotions, la relation et la communication. De nombreux outils pour cultiver et intégrer la Pleine Présence sont proposés, incluant différents types de pratiques corporelles et de rappels.

La méthode OMT (Open Mindfulness Training) est enseignée en huit étapes, associées à huit semaines de pratique. Les dimensions d'attention et d'ouverture constituent les aspects centraux de cet entraînement.

Pré-requis : *Avoir suivi un week-end d'introduction.*

Participation : 360 €

Revenus < 1150 €/mois : 320 €

à partir de 4 personnes inscrites.

> Séminaires proposés
en 4 week-ends :

13-14 et 27-28 avril / 11-12 et 25-26 mai

8-9 et 22-23 juin / 6-7 et 20-21 juillet

3-4 et 17-18 août / 7-8 et 21-22 septembre

5-6 et 19-20 octobre / 2-3 et 16-17 novembre



Séminaire d'approfondissement / OMT

> NIVEAU APPROFONDISSEMENT

Pour vous qui avez déjà suivi l'entraînement à la méthode OMT, le séminaire d'approfondissement permet de reprendre et approfondir les aspects théoriques et pratiques de chacune des huit étapes de l'entraînement. Les journées de pratiques intensives et les entretiens individuels avec un facilitateur offrent le cadre idéal pour avancer dans la compréhension, le mûrissement et l'intégration de la pratique de Pleine Présence.

Pré-requis : *Avoir suivi un séminaire OMT niveau apprentissage.*

Participation : 300 € (270 € pour revenus < 1150 €/mois) à partir de 4 inscrits.

> Stages d'une semaine :

10 - 16 août

21 - 27 octobre



A group of people, mostly women, are gathered around a large white tent in a grassy field. The tent is illuminated from within, creating a warm glow. In the background, there are green trees and a white sculpture on a pedestal. The scene is set in a natural, outdoor environment with mountains visible in the distance.

Le programme
CONVERGENCES



Retrouvez toutes
les informations
complémentaires
sur le site

WWW.PLEINEPRESENCE.NET

Le Programme Convergences repose sur la diversité des expressions de la Pleine Présence dans des perspectives artistiques et thérapeutiques contemporaines.

Le programme Convergence est évolutif. De nouvelles dates et d'autres thématiques seront proposées durant toute l'année en fonction de vos sollicitations.

Les stages sont conduits par un facilitateur de Pleine Présence ou par une personne agréée dans son domaine d'application spécifique, associant la théorie à l'expérimentation. Les thèmes proposés dans leur

diversité s'articulent autour de la Pleine Présence inconditionnelle pour répondre aux besoins et à la sensibilité de chacun. Chaque stage permet de pratiquer pour soi et pour l'autre dans une empathie bienveillante.



PLEINE PRÉSENCE THÉRAPEUTIQUE & ÉCOUTE PROFONDE

Pleine Présence et Lying

Le lying est une technique d'introspection mise au point par Swâmi Prajnânpad, le maître indien d'Arnaud Desjardins. Il a pour but de libérer les empreintes psychologiques (samskaras) à l'origine des dysfonctionnements aux niveaux physique, psycho-affectif et intellectuel de notre être.

Le point de départ de cette introspection est toujours le corps et plus précisément les sensations corporelles. Exprimer ce qui a été réprimé amènera progressivement une détente physique, émotionnelle et mentale. Que ce soit dans la pratique de la Pleine Présence ou tout autre cheminement spirituel, le Lying se révèle un outil précieux et efficace pour se libérer des pensées véhiculant nos tendances névrotiques. En parallèle aux séances de Lying, vous avez la possibilité de pratiquer la Pleine Présence dans le cadre de la retraite continue.

Prérequis : Avoir une pratique régulière de la pleine présence ou au minimum avoir suivi un week end d'introduction à la pleine présence. Le lying est un travail individuel qui nécessite de prendre contact avec les intervenants avant toute inscription.

✉ Anne-Sophie Walter
et Jean Pierre Mongeot
ldeny@rimay.net



Psychologie Contemplative

A travers les cinq sages, cette retraite est une occasion de se mettre en retrait, se reposer et dévoiler les luttes intérieures et les tensions qui cachent ce que nous sommes profondément. Selon la dynamique du groupe, sont proposées des méditations guidées ou silencieuses, des postures, des environnements, des pratiques corporelles, des exercices thérapeutiques plus contemporains et des temps d'écoute profonde. Ces moyens habiles sont utilisés pour révéler les blocages et activer l'expression des sages. Le cadre de cette retraite est auto-adaptatif. Chacun y expérimente la liberté d'être, le rythme naturel, l'écoute à travers les sensations corporelles.



Constellations familiales et systémiques

Les constellations familiales et systémiques mettent en évidence les liens invisibles qui freinent notre évolution. Les histoires accumulées de génération en génération, les secrets de famille ou les événements non assimilés de notre propre vie pèsent sur notre existence sans que nous puissions toujours les identifier. Les constellations permettent de conclure ces histoires anciennes et transforment ainsi ces liens pesants en un soutien réel.



Développer profondeur et authenticité dans le couple

La relation de couple est sans doute l'une des plus riches et des plus complexes que l'on puisse nouer. Comment instaurer une relation vraiment satisfaisante et profonde avec l'autre, être authentiquement soi-même et s'ouvrir à l'autre ? Comment faire face ensemble à une difficulté ? La pratique de la Pleine conscience peut nous aider à approfondir et vivifier notre relation avec l'autre.

La session est composée d'une introduction et de moments de pratique de la Pleine présence, d'exercices de communication, d'apports théoriques et de partages.

✉ Delphine de Préville
depreville@hotmail.com

Psychologue clinicienne,
facilitatrice OMT et directrice
de l'Institut de Psychologie
Contemplative.

✉ Katharina Lachenmeier
katharina@lachenmeier.net

✉ Christian Lemellec
c.lemellec@lemelleconseil.com

Coach certifié, membre de
l'European Mentoring and
Coaching Council, certifié
MBTI, Elément Humain, formé à
l'Analyse Transactionnelle.



PLEINE PRÉSENCE DANS LA PRATIQUE CORPORELLE ET ARTISTIQUE



Jnana Yoga, s'unir à la présence

L'invitation de ces quatre jours est de vivre les attitudes de la Pleine Présence à travers l'expérience du corps et du souffle. Il s'agit d'incorporer les repères de pratique (esprit du débutant, attitude de non-jugement, de patience) non pas de manière intellectuelle mais dans la compréhension sensitive du corps.

Traitant corps et esprit avec bienveillance, ce Yoga est accessible à tous.

27-28 juillet 2019

✉ Annie Leroux
annieleroux38@orange.fr

Hatha Yoga et Pleine présence

Des sessions longues et douces qui nous invitent à prendre notre temps, à ralentir et à nous poser. Nous pratiquons des mouvements et des respirations spécifiques pour faire le plein d'énergie et calmer le mental. Bien installé dans les postures de yoga, nous observons et nous ressentons intérieurement ce qui résiste, se dénoue, se relâche et s'abandonne. Ainsi, le corps détendu, le cœur ouvert et l'esprit apaisé, nous profitons pleinement des bienfaits des pratiques.

✉ Benjamin Chevalier
contactaummyoga@gmail.com

Yoga tibétain de bonne santé "Lujong"

dans la lignée Rimay de Lobsang Rinpoché

Le Lu Jong est une pratique yogique tibétaine très ancienne et profonde accessible à tous. Elle est originaire du bouddhisme tantrayana et du Bön, en relation avec le système de la médecine tibétaine traditionnelle ou Sowa Rigpa. Lors des stages seront transmis les 5 mouvements liés aux 5 éléments présents dans la nature tout comme dans notre corps, ainsi qu'aux 5 qualités de l'esprit. Le Lu Jong amène à une transformation de l'énergie vitale du corps vers plus d'harmonie, et donc vers une bonne santé, pour maintenant tout comme en prévention. Le Lu Jong agit à partir des mouvements, des respirations et des pratiques additionnelles, avec des effets aussi bien sur le plan du corps que celui de l'esprit.

✉ Virginie Schwartz
namkha.asso@gmail.com
Facebook « Namkha Asso »



Pratique de l'amour inconditionnel, au cœur de la thérapie

Durant cette session, nous pratiquons Les Mouvements du Cœur ou Méditation Sheng Zhen, pratique de l'Amour inconditionnel transmise par Maître Li Junfeng, dans le contexte luxuriant des éléments de la nature : la montagne et ses forêts d'arbres déployées, le torrent au son du vent, la terre qui accueille nos pas, dans l'espace infini de nos cœurs sans limite...

Les formes abordées sont celles orientées vers la Guérison par le flux de Vie d'Amour Inconditionnel.

Les mouvements répétés, que l'on pratique assis ou debout, comme une prière, permettent de trouver la détente physique et mentale, de renforcer l'énergie vitale, de stabiliser les émotions dans l'élan bienveillant du cœur où séjourne la joie qui déborde dans notre environnement...

✉ Brigitte Godard
thigleo4@gmail.com





PLEINE PRÉSENCE EN ACTION

Donner une dimension plus profonde au coaching par la Pleine Présence

La relation d'accompagnement suppose d'entrer en relation profonde avec l'autre. Mais comment développer l'accueil inconditionnel de l'autre, l'écoute profonde, le non jugement ? La pratique de la Pleine présence favorise une expérience d'ouverture à soi et à l'autre. Dans l'ici et maintenant, par la pratique de la Pleine présence nous pouvons reprendre contact avec nous-même, notre expérience sensorielle, nos ressentis émotionnels...

Ce stage sera pour nous l'occasion de revisiter les fondamentaux du coaching : centration, ressenti corporel, relation à soi et à l'autre, vivre les émotions... Une attention particulière sera portée à la bienveillance inconditionnelle et au non-jugement dans l'exercice du coaching.

✉ Christian Lemellec : c.lemellec@lemelleconseil.com

Coach certifié, membre de l'European Mentoring and Coaching Council, certifié MBTI, Élément Humain, formé à l'Analyse Transactionnelle.

21-22 septembre 2019

Tarif : à définir ultérieurement.

Pleine Présence lucide - Les quatre fondements de l'attention

Maha Satipathana Sutta, Grand Discours du Bouddha sur l'établissement de l'attention. Quel que soit le nom donné aux différents programmes basés sur la méditation de Pleine Conscience - Pleine Présence, ces programmes s'appuient largement sur cet enseignement traditionnel qui a une place fondamentale dans la tradition de la psychologie contemplative bouddhiste. Ce week-end est consacré principalement à la pratique, en explorant/ investiguant les quatre fondements de la Présence Attentive : contemplation du corps, contemplation des sensations, contemplation de l'esprit et contemplation des phénomènes.

✉ Jean-Michel Dance : dance.jm.83@gmail.com

Facilitateur accrédité OMT et instructeur qualifié MBSR.



*Des sessions sont en cours
d'élaboration sur le thème de
l'écologie et de la santé au travail.*

*Vous serez informés via
le site internet de l'Institut :*

WWW.PLEINEPRESENCE.NET



Sessions en Avallon
& dans les sangha lokas
Shédra – Collège d'Étude
Événements
Instructeurs
Tutorat

LA VOIE UNIVERSELLE DU BOUDDHA





WWW.INSTITUTDHARMA.NET

L'École de la voie universelle du Bouddha propose un programme d'étude et de pratique du Dharma, l'enseignement du Bouddha. Ce programme offre une voie d'éveil humaniste naturelle ouverte à quiconque, où qu'il soit, à son rythme.

Le programme suit le manuel La Voie du Bouddha de Kalu Rangjung Küunchab (1905-1989) et se réfère à l'Encyclopédie des connaissances de Jamgön Kontrül Lodrö Thayé (1813-1899). Son application pratique est centrée sur l'entraînement à la pleine présence et l'ouverture du cœur-esprit, le tout est présenté selon des méthodes contemporaines bientôt accessibles en ligne.

Le cursus sur trois années est composé de 12 grandes sections découpées en Modules d'Etude et de Pratique (MEP). Chaque module éclaire un thème essentiel du Dharma. Les MEP sont transmis dans un écosystème pédagogique alliant e-learning et présentiel

(séminaires et retraites à Shangpa Karma Ling, dans les sangha lokas et autres lieux).

Ce niveau fondamental du Bouddha-Dharma peut être validé par un examen final comprenant un entretien personnel et 333 questions. Son propos est d'encourager les étudiants à évaluer leur compréhension et leur expérience. Cet examen est la base des formations ultérieures de l'École de la lignée. L'examen de la première année porte sur les quatre premières sections du cursus avec 111 questions. Il sera proposé au mois de novembre 2019.



27-28 avril

Lama Lhündrup

L'esprit au cœur de toutes les traditions (section 1)

THÉMATIQUES : Comprendre sa véritable nature / Qu'entend-on par spiritualité? / Les fondements de l'éthique / L'unité dans la diversité / La vision Rimay

La spiritualité relève de la connaissance du cœur et de l'esprit, de ce qui fait l'expérience d'un sujet entrant en contact avec un objet, déterminant ainsi notre expérience du bonheur et de la souffrance. Nous aborderons la dimension universelle et personnelle de la spiritualité et de l'éthique, son unité et sa diversité comme paradigme de paix et de concorde pour bien vivre ensemble, avec soi, avec l'autre et avec la nature.

OBJECTIF : Inspirer la compréhension de ce que signifie "comprendre sa véritable nature"; appliquer le sens de l'éthique et de la spiritualité dans notre vie personnelle et sociale; pouvoir appliquer la vision d'unité dans la diversité comme moyen de résoudre les conflits et de préserver l'harmonie entre les personnes et les organisations.

Introduction à l'enseignement du Bouddha (section 2) Le Dharma du Bouddha et ses quatre caractéristiques

THÉMATIQUES : Le Dharma du Bouddha : une science de l'esprit actuelle / Ses quatre caractéristiques essentielles / La réalité de la vie : les notions libératrices fondamentales.

L'enseignement du Bouddha est une science de l'esprit que redécouvrent aujourd'hui les sciences cognitives. Ses quatre caractéristiques (4 sceaux) sont celles de la réalité, source de libération et d'accomplissement : ce qui est composé est impermanent, les phénomènes sont dénués d'une entité indépendante, ce qui est souillé est souffrance, et au-delà du mal être est une paix. Nous verrons comment cette réalité universelle se vit comme une voie de transformation dans la vie quotidienne.

OBJECTIFS : Comprendre la réalité des quatre sceaux du Dharma et entrer dans l'intelligence des préliminaires communs : la précieuse existence humaine, l'impermanence, la causalité des actes (karma) et le caractère insatisfaisant des états conditionnés (samsâra).

Les sessions en

AVALON

Mars / novembre
2019

18-19 mai

14-15 septembre

Lama Zangmo

Lama Tenzin





25-26 mai
28-29 septembre

†† Drupla Derine
Lama Samten

Introduction à l'enseignement du Bouddha (Section 2) Les quatre nobles réalités de la vie

THÉMATIQUES : Les nobles réalités de la vie, 1^e partie : le mal-être et son origine / 2^e partie : la cessation du mal-être et la voie qui y conduit / Les trois apprentissages : la discipline de vie, la méditation ou expérience profonde et la compréhension de la réalité.

Les quatre nobles réalités de la vie sont le premier enseignement du Bouddha : la base de la vision et de la pratique du Dharma. Pour qui souhaite comprendre la souffrance et sa guérison, ces notions sont la voie royale vers la liberté et l'accomplissement. Le remède qu'elles proposent est fondé sur la santé fondamentale et sa découverte dans notre expérience personnelle par la pratique des trois apprentissages : éthique, méditation et compréhension.

OBJECTIF : comprendre l'intelligence thérapeutique du Dharma, la logique des quatre nobles réalités et entrer dans la pratique des trois apprentissages pour progresser sur la voie.



Introduction à l'enseignement du Bouddha (Section 2)

Les trois Joyaux : base, voie et fruit de l'éveil

THÉMATIQUES : Les Trois Joyaux : Bouddha, Dharma, Sangha / Une vision synthétique de la voie : les grands arcanes du dharma.

Les trois Joyaux représentent le cœur de l'enseignement du Bouddha. Ils sont à la fois la source, le moyen et le résultat de la voie. A travers les trois Joyaux se tissent les continuités reliant notre expérience du corps, de la parole et de l'esprit avec notre nature fondamentale et les pratiques du dharma. Source de confiance et d'inspiration, les trois Joyaux sont aussi le refuge qui libère de la peur et ouvre à la réalisation de notre potentiel d'éveil.

OBJECTIF : Découvrir la magie des trois Joyaux, leurs sens extérieurs, intérieurs et fondamentaux comme refuge et inspiration vers la liberté.

30 mai-2 juin (début à 14h30)
/ 12-16 août / 9-10 novembre

† † Lama Tenzin / Lama Lhündrup

Introduction à l'enseignement du Bouddha Le cycle de vie, mort, re-naissances et re-morts (Section 2)

THÉMATIQUE : Le Cycle de la vie / l'impermanence et la mort / qui naît et qui meurt ? / L'histoire du Roi Méandre / Aperçu sur les 12 facteurs interdépendants.

Qui naît et qui meurt ? La vie n'est pas le contraire de la mort, la vie est naissance et mort. La vie humaine est inscrite dans les cycles de la nature. Cette perspective cyclique naturelle est importante pour comprendre la réalité de l'impermanence et de l'interdépendance. Elle est au cœur de la compréhension de la conscience et du monde phénoménal éclairé par le paradigme des 12 facteurs interdépendants. Elle permet de se familiariser avec la mort pour vivre pleinement et de bien comprendre la notion de renaissance et ses implications éthiques et spirituelles dans la vie de tous les jours.

OBJECTIF : Comprendre que la vie est naissance et mort ; découvrir ainsi les fondements de l'interdépendance des phénomènes et l'expérience libératrice du non soi.

29-30 juin / 12-13 octobre

† Lama Lhündrup





5-11 août

† Lama Yeshé

Introduction à l'enseignement du Bouddha (Section 2 complète)

THÉMATIQUES : Spiritualité et éthique universelle / Dharma du Bouddha / Quatre nobles réalités / Cycle de la vie / Quatre notions fondamentales / Trois Joyaux / Grands arcanes du Dharma.

L'enseignement du Bouddha invite à parcourir une voie éthique et spirituelle de bonté et d'intelligence. Dans leur dimension universelle, ces deux aspects peuvent se résumer à la quête de sa nature véritable "Connais-toi toi-même" et à la règle d'or "Aies la même attention à l'autre que tu aurais pour toi". Cette voie et ces deux aspects peuvent être compris à partir des quatre nobles réalités, des trois apprentissages et des trois Joyaux.

OBJECTIF : Comprendre sagesse et compassion, connaissance de soi et altruisme ; entrer dans l'intelligence et la pratique des fondements du dharma, sa thérapie sacrée et ses pratiques éthiques et contemplatives.

L'esprit, l'illusion, la réalité et la réalisation (Section 3 complète) Une opération de dévoilement-développement

20-22 avril / 22-28 juillet

† Lama Lhündrup

THÉMATIQUES : En quête de l'esprit, «Qui suis-je ? / Qu'est-ce que l'esprit ? / Un esprit deux états / La nature de l'esprit / Les voiles de la réalité / Les six mondes de la conscience habituelle / La réalité et sa double nature.

Comment dévoiler les illusions et passions qui nous égarent et développer les qualités de notre cœur et de notre esprit ? Les souffrances et bonheurs de l'existence dépendent de notre état d'esprit et de nos sentiments. Le dharma, la science de l'esprit, nous permet de discerner clairement ce qui relève de la réalité et de l'illusion et par là même, de réaliser ce qui, dans notre vie, est facteur d'harmonie ou de dysharmonie. Nous verrons comment notre expérience est voilée par les illusions et les émotions conflictuelles et comment s'opère le dévoilement et le développement des qualités de notre nature profonde, sources de libération et de bonheur.

OBJECTIF : comprendre et pratiquer la dynamique du double développements-dévoilements.



24-25 août
† Lama Samten

Introduction à l'enseignement du Bouddha (section 2) Quatre notions libératrices de la peur

THÉMATIQUES : La précieuse existence humaine / L'impermanence et la mort / La causalité des actes / Le caractère insatisfaisant du samsâra.

Qu'est ce qui compte vraiment dans une vie ? L'enseignement du Bouddha propose une réflexion considérant « quatre notions fondamentales » : la valeur de l'existence humaine, l'impermanence, la causalité des actes (karma) et le caractère insatisfaisant du samsâra, l'existence cyclique. Considérer et intégrer ces quatre notions font se détourner des causes du mal-être et posent les bases d'une vie en accord avec la réalité de la nature.

OBJECTIF : Intégrer les fondements d'une vie en harmonie avec la réalité et spirituellement fructueuse.

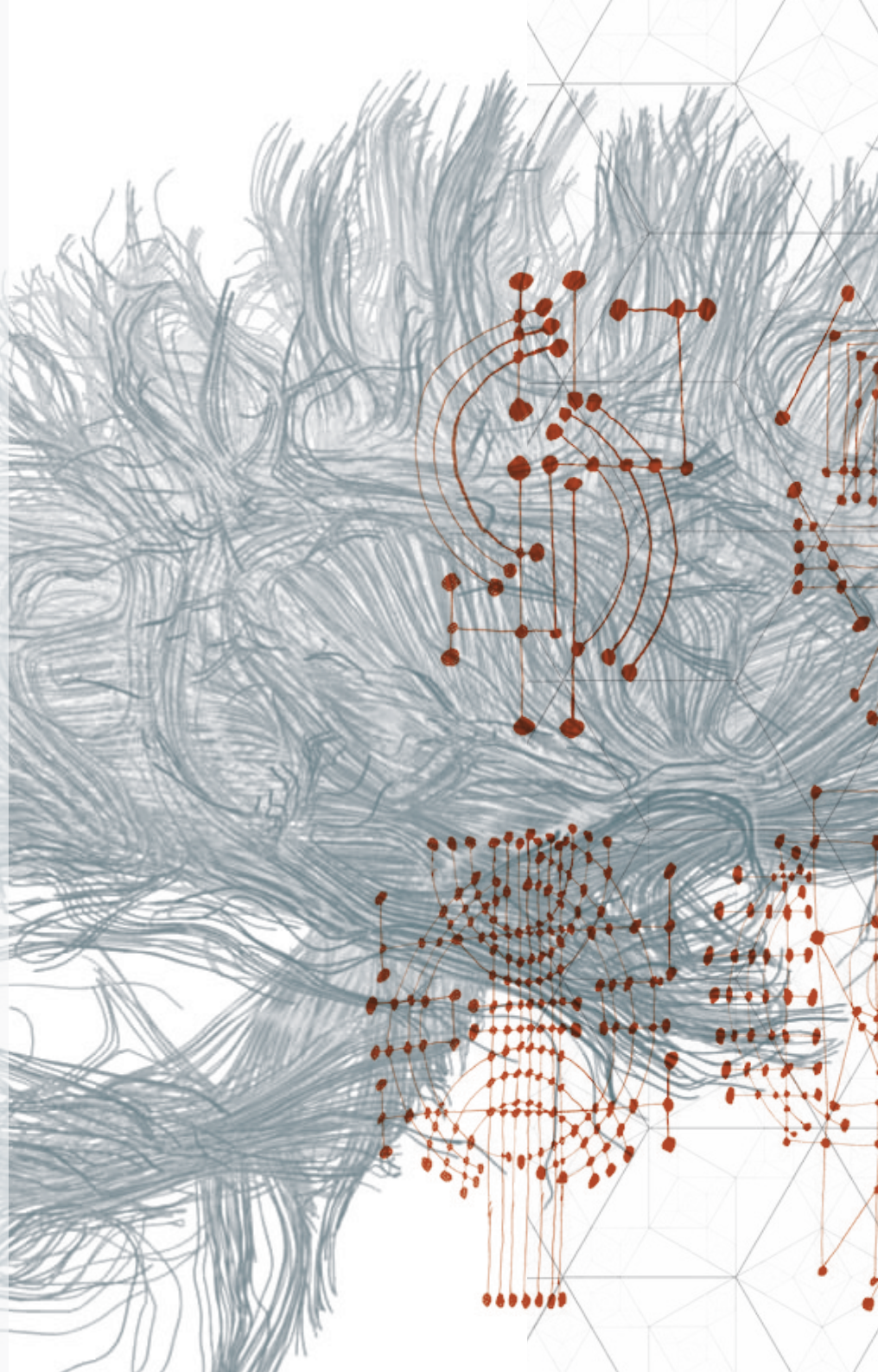
Qu'est-ce que la conscience ? Introduction à la phénoménologie du Dharma (section 4)

THÉMATIQUES : La nature de l'esprit / L'ignorance et la dualité / 8 consciences / 12 facteurs interdépendant / cinq agrégats / cinq éléments.

Quels sont les liens entre l'esprit et les éléments : terre, eau, feu, air, espace ? Comment se forme le sentiment d'individualité ? L'enseignement du Bouddha enseigne la conscience suivant une approche incorporée dans l'expérience vécue et dans un but libérateur. Cette approche s'appuie sur l'étude et la pratique contemplative.

OBJECTIF : comprendre la conscience pour se libérer des mécanismes de l'illusion et des émotions liées à l'identification au moi.

24-27 août
(début à 14h30)
† Lama Rangdröl





L'esprit et ses transformations : la vision, la méditation et l'action qui déracinent la souffrance (sections 1, 2, 3, 4)

26 octobre-1^{er} nov.
† Lama Lhündrup

THÉMATIQUES : Éthique et spiritualité se rejoignent / La science de l'esprit / Les 4 nobles réalités de la vie / Les notions libératrices de la peur / Les Trois Joyaux / La roue de l'enseignement : l'Eveillé éveille le non éveillé / L'esprit la réalité et l'illusion, développement et dévoilement / La conscience, l'interdépendance et les cinq éléments.

Ce séminaire couvre l'ensemble des modules d'étude et de pratique traités dans le programme de cette année. Il présente la vision pénétrante du Bouddha et la pratique du Dharma. Nous y aborderons la compréhension de l'esprit et de sa nature, comment peut se dévoiler et se développer notre potentiel d'éveil. Nous verrons pour cela la nature interdépendante et impermanente de tout phénomène, les différentes modalités de la conscience et les possibilités de libération de ses conditionnements douloureux.

OBJECTIF : Acquérir une première vision et expérience de ce que l'on entend par l'esprit et la nature de l'esprit, le processus de dévoilement-développement, l'interdépendance et l'impermanence.

16-17 novembre
† Lama Lhündrup

Examen de la voie du Bouddha (sections 1, 2, 3, 4)

THÉMATIQUES : les 4 sections du programme de la voie du Bouddha correspondant à la première partie du manuel.

L'examen porte sur les quatre premières sections du programme enseignées cette année. Ces quatre sections correspondent à la première partie du manuel. L'examen consiste en 111 questions couvrant l'ensemble des quatre sections du programme. Les candidats piochent dix questions au hasard et y répondent oralement.

OBJECTIF : L'examen de la voie du Bouddha a pour vocation d'aider les étudiants à progresser dans l'étude et la pratique du Dharma. Il permet à chacun d'évaluer ses connaissances et son expérience, et de faire le point sur son cheminement. Il permet également d'accéder aux niveaux supérieurs du cursus de l'université du Bouddha.



17-23 août
28 déc.-3 janvier
† Drupla Derine

Retraite Lojong, l'entraînement du cœur et de l'esprit (section 8)

THÉMATIQUES : Les quatre notions préliminaires / Bodhicitta, le cœur-esprit d'éveil ultime et relatif / L'intégration dans la vie quotidienne / Synthèse de l'entraînement pour toute une vie / L'évaluation de l'entraînement / Les résolutions pour l'entraînement / Les conseils de l'entraînement.

L'Entraînement de l'esprit, Lojong en tibétain, est une source précieuse pour développer un véritable entraînement à la compassion et à l'altruisme. Cet enseignement se présente comme un guide constitué d'un ensemble de conseils et d'instructions pratiques qui sont autant de remèdes aux difficultés de l'existence humaine. Fondé sur l'ouverture du cœur et de l'esprit, Lojong synthétise la pratique de toute une vie.

OBJECTIF : Entrer dans l'expérience de la bienveillance vis-à-vis de soi et d'autrui associant la pratique de la pleine présence et l'étude des maximes de sagesse.

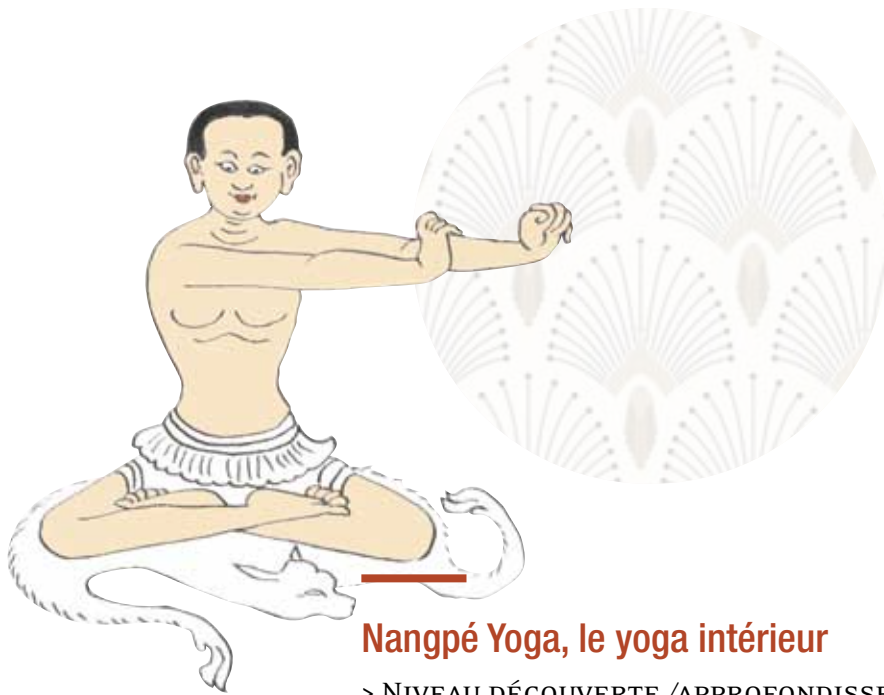
Retraite Chenrézi (section 10)

23-29 novembre
† Lama Yönten

THÉMATIQUES : Rappel des instructions / Pratique du sâdhana / Récitation du mantra

Chenrézi est amour et compassion absolus. Son nom « Immense Bonté » résume l'essence du mahâyâna. Sa pratique consiste à vivre en sa présence suivant les méthodes contemplatives du vajrayâna. La transmission de Chenrézi est donnée par Denys Rinpoché. Cete transmission est associée à des retraites de pratique. Elles sont l'occasion de rappeler les instructions et de pratiquer intensément le sâdhana.

OBJECTIF : Les retraites de Chenrézi ont pour objectif de permettre aux pratiquants de consacrer un moment à une pratique intensive du sâdhana et à la récitation du mantra aux six syllabes.



Nangpé Yoga, le yoga intérieur

> NIVEAU DÉCOUVERTE / APPROFONDISSEMENT

Niveau 1 et 2 :
2-8 mars
Niv. 1 : 6-11 juillet
Niv. 2 : 19-24 octobre
† Lama Yéshé

THÉMATIQUES : Les yantras d'entrée dans les postures / L'expulsion des souffles impurs en 9 temps / Shamatha-vipashyana / Les 12 facteurs interdépendants / Tonglen: Accueillir-offrir / La méditation du corps subtil / Différentes séquences d'exercices corporels et de respiration.

Le yoga intérieur ou Nangpé Yoga est une pratique mise en forme par Vajradhâra Kalu Rinpoché (1905-1989) à partir de différents exercices yogiques de la tradition tibétaine. Il est une quintessence des enseignements du dharma et de sa pratique. Le yoga intérieur est une série de méditations dynamiques qui font vivre l'enseignement dans une participation vivante et douce du corps, de la parole et de l'esprit.

Son approche est une excellente façon pour les novices et les anciens de découvrir et d'approfondir l'enseignement. Nous vous invitons à consulter la page web pour connaître le détail du contenu des deux niveaux.



Les Yantra Yoga de Vairocana : Les huit mouvements préliminaires

> NIVEAU DÉCOUVERTE

Ces huit mouvements sont issus des Yantra yoga de Vairocana, l'un des plus anciens systèmes de yoga au Tibet, transmis au sein de la tradition Dzogchen à partir du 8^e siècle. Ils sont un préliminaire aux différentes séries d'exercices qui composent ce système, mais sont aussi transmis de manière indépendante car ils constituent en soi une excellente pratique. Ces mouvements ont pour fonction de purifier le prâna; par la combinaison du mouvement, de la respiration et du rythme, ils permettent d'harmoniser et de coordonner les trois aspects de notre expérience : le corps, l'énergie et l'esprit. Ils sont aussi le moyen de découvrir différents aspects de la respiration et de la rétention du souffle.

15-17 avril / 22-24 juillet / 13-15 sept
† Lama Yéshé





Danse Vajra

La Danse du Vajra est un enseignement du maître Dzogchen Chögyal Namkhai Norbu, pratiquée sur un mandala au sol représentant les correspondances entre la dimension interne de l'individu et la dimension externe du monde.

Cette pratique est principalement une méthode pour harmoniser l'énergie de l'individu. Si l'on a une connaissance profonde de sa signification, cela devient aussi une méthode pour intégrer les trois existences du corps, de la voix et de l'esprit, dans la connaissance de l'état de contemplation.

Voir la vidéo : <http://dzogchen-fr.org/danse-du-vajra/>

† Lorraine Gaultier

Institutrice de Danse Vajra autorisée à enseigner par Chögyal Namkhai Norbu

Participation :

Membres de la communauté Dzogchen & revenus < 1150 € : 70€ pour Om Ah Hum et 85€ pour la Danse pour le bien des êtres.

> SÉMINAIRE D'APPRENTISSAGE :

Danse "Om Ah Hum"

Samedi 11 mai (10h) - dimanche 12 mai

Samedi 24 août (10h) - dimanche 25 août

Participation : 80€

> SÉMINAIRE D'APPRENTISSAGE :

"Danse pour le Bien des Êtres"

Vendredi 5 (18h) - dimanche 7 juillet

Participation : 100€

> JOURNÉE DE PRATIQUE* :

Lundi 8 juillet

Participation consciente

> JOURNÉE DE PRATIQUE* :

"Om Ah Hum" et

"Danse pour le bien des êtres"

Lundi 26 août

Participation consciente

> RETRAITE DES 3 DANSES* :

29-31 mars - Maison de la Sagesse

27-29 septembre

Participation consciente

*Pré-requis : avoir participé à un stage de Danse Vajra



Apprentissage du tibétain

THÉMATIQUES : Lecture / Vocabulaire / Grammaire / Texte.

Le contenu d'un week-end de tibétain recouvre les 4 niveaux qui sont présentés dans les cours de tibétain par correspondance. Il est adapté à chacun, débutant ou avancé, afin d'accompagner tous les étudiants dans leur étude. L'apprentissage du tibétain permet d'entrer dans l'intelligence du dharma et de ces notions.

22-23 juin /
12-13 octobre
✉ Lama Samten
samten@rimay.net

OBJECTIF : Le dynamisme des échanges pendant le week-end permet d'approfondir la compréhension de la langue tibétaine et par là même d'entrer plus avant dans l'intelligence du Dharma et de sa pratique.

Programme de l'école de la lignée Ngöndros, préliminaires au vajrayâna

Les préliminaires sont des pratiques de dévoilement-développement particulièrement profondes qui introduisent aux méthodes contemplatives du vajrayâna. Les week-ends consacrés aux préliminaires permettent de réviser les instructions et de pratiquer intensément seul et en groupe.

✉ Lama Dorjé
ldorje@garudahouse.net
✉ Lama Zangmo
lzangmo@rimay.net

Prérequis : *Avoir reçu de Rinpoché la transmissions des pratiques correspondantes.*

16-17 mars 2019 : Ngöndros 3 et 4 : Vajrasattva et Offrande du Mandala
6-7 avril 2019 : Ngöndros. 5 et 6 : Enceinte vide de A et Yoga du Maître
28-29 septembre : Ngöndros 1 et 2 : Refuge et Bodhicitta



SANGHA LOKAS

Albertville

> L'esprit, l'illusion, la réalisation,
une opération de dévoilement et de développement

24 mars, 9h30 - 17h - avec L. Lhündrup

> La bonté fondamentale - 8 avril, 20h-22h avec L. Lhündrup

> Le cycle de la vie - 13 mai, 20h - 22h avec L. Yéshé

> Les trois Joyaux - 17 juin, 20h avec Drupla Derine

☒ Espace Eveil, 57 chemin des Ilettes 73460 Tournon,
www.albertville.rimay.net - albertville@rimay.net

Annecy

> Le bonheur et la liberté, le non attachement dans la vie quotidienne
19 mai, avec L. Rangdröl

☒ Salle paroissiale St Laurent, 22 rue J Mermoz,
74940 Annecy le Vieux
www.annecy.rimay.net - annecy@rimay.net

Bruxelles

> De l'esprit à la nature de l'esprit: la vacuité source de plénitude
29 nov.-1^{er} décembre, avec L. Lhündrup

☒ Rue victor Gambier, 2 - 1^{er} étage, 1180 UCCLE (Bruxelles),
www.bruxelles.rimay.net - bruxelles@rimay.net

Grenoble

> La compréhension, Prajnaparamita
16, 17 mars, 10h-17h avec L. Samten

☒ Salle de Yoga, 18 chemin des Marronniers
38100 Grenoble
www.grenoble.rimay.net - Grenoble@rimay.net



© Institut de Psychologie Contemplative d'Aix en Provence

Lyon

> Les quatre notions fondamentales
2- 3 mars 2019, avec L. Rangdröl

> La Compréhension - 28-29 juin avec L. Samten

☒ 5 rue des marronniers . 69002 Lyon
www.lyon.rimay.net - lyon@rimay.net

Paris

> La compréhension - 23-24 mars avec L. Samten

☒ 29 rue des Cordelières 75013
www.paris.rimay.net
paris@rimay.net

Valence

> Les trois Joyaux du refuge
30 avril 2019 avec L. Rangdröl
4 Juin 2019 avec L. Samten

☒ Salle parallèle 82 rue Jean Joseph Génissieu, 26000 Valence
www.valence.rimay.net - valence@rimay.net



SHEDRA

Le collège d'étude

NOUVEAU FORMAT 2019

Les enseignements des Unités d'Enseignement (U.E.) sont dispensés pendant un semestre selon un format mixte : supports écrits téléchargeables, vidéos, sessions de tutorat online (questions-réponses et échange avec l'instructeur) et sessions en présentiel (qui seront confirmées en fonction des étudiants inscrits).

Les supports vidéo et écrits seront accessibles pendant un an à compter de la date d'inscription à chaque UE.

Le Shedra Rimay - Collège d'Études de la Buddha University - offre une transmission vivante et complète des enseignements du Bouddha. Il puise aux sources de la science contemplative et de ses textes fondamentaux, alliant la rigueur d'une démarche de type universitaire et l'expérience de la lignée yogique.

Une présentation détaillée et toutes les informations utiles pour s'inscrire aux U.E. 1, 3, et 5, ainsi que les calendriers des sessions de tutorat on-line seront consultables sur : www.shedra.institute

✉ Lama Tenzin
ltenzin@rimay.net

WWW.SHEDRA.INSTITUTE



Les cours sont organisés en 9 Unités d'Enseignement :

- U.E. 1 - Introduction générale à la tradition du Bouddha
- U.E. 2 - L'histoire de la transmission du Bouddha-Dharma
- U.E. 3 - Progression sur la voie : étude de l'Ornement de la Libération
- U.E. 4 - Dharma et Abhidharma : phénoménologie du Dharma
- U.E. 5 - Perspectives philosophiques : Les visions de la réalité
- U.E. 6 - La nature de Bouddha : Étude de l'Uttaratantra
- U.E. 7 - Introduction au Vajrayâna et à Mahâmudrâ-Dzogchen
- U.E. 8 - La voie des méthodes (Vajrayâna)
- U.E. 9 - La voie de la sagesse (Mahâmudrâ-Dzogchen)

Les inscriptions aux UE 1, 3, et 5 seront possibles à compter du printemps 2019.

La mise en ligne des UE 2 et 4 est prévue au 2^e semestre 2019.

Le Shédra Rimay regroupe, sous la supervision de Denys Rinpoche et la direction de Lama Tenzin, une équipe d'enseignants qui anime les cours et leur suivi.

Les enseignants pour le premier semestre 2019 :

- Lama Lhündrup : UE1
- Lama Wangchuk : UE3
- Lama Tenzin : UE5
- Lama Rangdröl : étude de l'UE1 au Loka de Lyon.

Sessions en présentiel, sur le site d'Avallon :

15 et 16 juin 2019 : pour les U.E. 1, 3, et 5

7 et 8 septembre 2019 : session d'examens (en fonction des demandes)

5 et 6 octobre 2019 : U.E. 2 et 4 (en fonction des demandes, aussi U.E. 1, 3, et 5)

Des précisions sur les sessions en présentiel seront disponibles en temps utile sur le site du Shédra Rimay :

WWW.SHEDRA.INSTITUTE



ÉVÈNEMENT



Célébration universelle de la naissance et de l'éveil du Bouddha

La voie du bodhisattva et son application aujourd'hui

La célébration en hommage à l'éveil du Bouddha, lors du mois du Vesak, le 4^e mois lunaire, coïncide selon les pays à mai ou juin et culmine à la pleine lune. Ce jour, symbole de lumière, de sagesse et de compassion universelle, est célébré par les bouddhistes du monde entier.

En France, cet événement est aussi l'occasion de découvrir les différentes traditions bouddhistes présentes sur le territoire et de promouvoir, l'unité dans la diversité, les valeurs humaines fondamentales, la solidarité et la fraternité dans notre société contemporaine pour bien vivre ensemble.

Journée organisée par : la communauté zen de Kan Jizai (www.kanjizai.fr), la communauté du Chemin d'Eveil (<http://chemindeveil.over-blog.com/>) et l'Institut Dharma.

A l'Institut Shangpa Karma Ling en partenariat avec l'Union Bouddhiste de France

INFORMATIONS PRATIQUES

> Horaire : 10h - 18h

> Repas : les participants peuvent apporter leur propre pique-nique
Participation libre sur le principe de Dana, l'offrande de générosité

📧 RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

vesak2019.rhonealpes@gmail.com

07 81 85 16 90



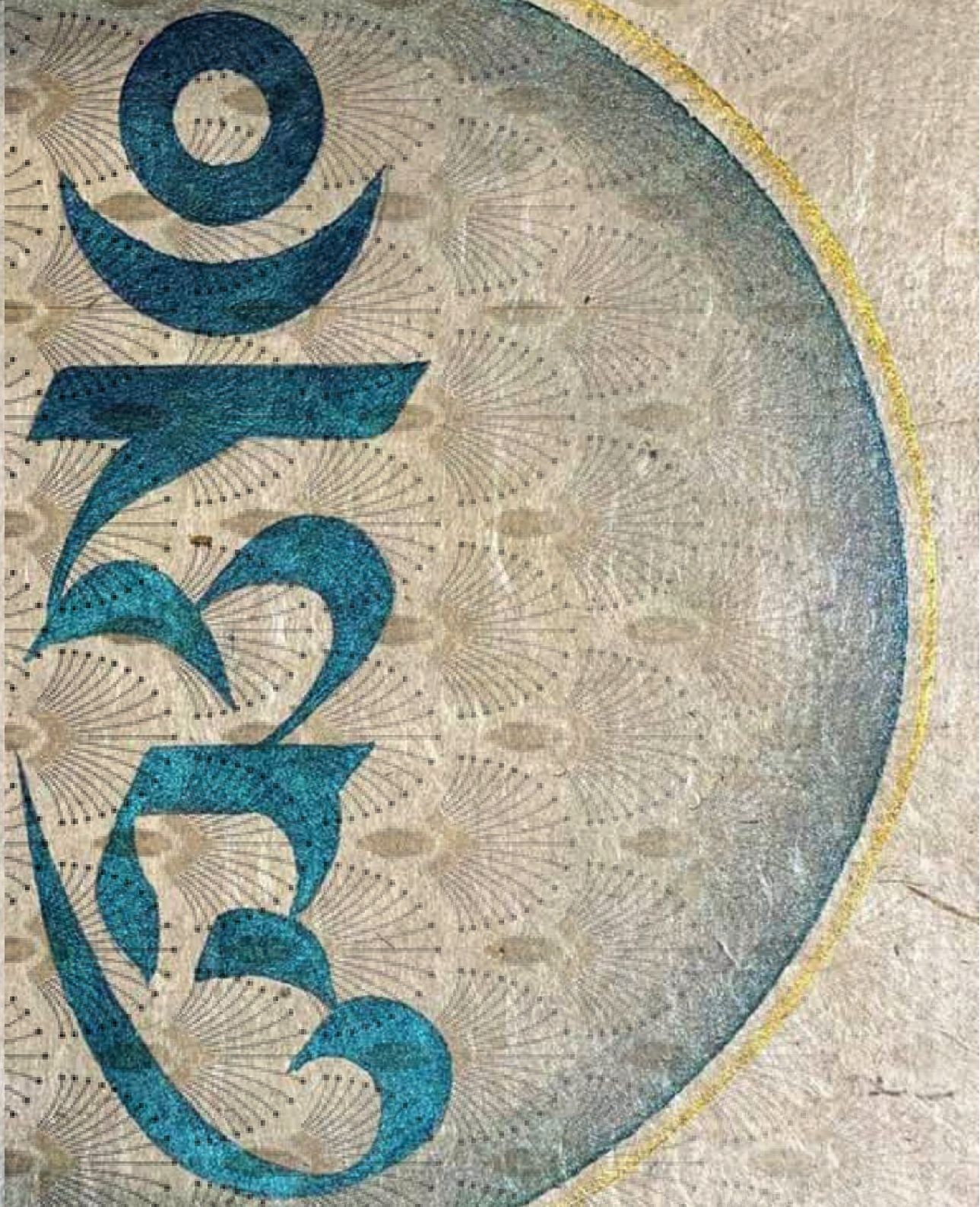
Tutorat

Le tutorat consiste en un accompagnement facilitant l'étude du Dharma et la pratique de la méditation. Il consiste à proposer aux étudiant(e)s motivé(e)s une méthode d'apprentissage avec un suivi régulier, soutenant la motivation et la pratique.

Il permet de faire le lien entre la compréhension et l'expérience en éclairant les notions essentielles du Dharma en lien avec les instructions de pratique.

Le tutorat peut se faire online sur skype ou sur zoom, et aussi lors de rendez-vous à l'occasion de sessions en présentiel. La participation est sur donation libre.

✉ Lama Lhundrup
lhundroup@rimay.net



INSTRUCTEURS

Brèves notices biographiques

Les instructeurs du Dharma sont accrédités pour enseigner les Modules d'Etude et de Pratique (MEP) de la voie universelle du Bouddha



DRUPLA DERINE

Pratiquante du Dharma, après des études scientifiques, Derine a effectué une retraite de deux ans ; elle est facilitatrice du programme Open Mindfulness Training (OMT) de Denys Rinpoché et formée à la méthode d'Eline Snel d'enseignement de la pleine conscience pour les enfants.



LAMA DORJÉ

Disciple de Denys Rinpoché depuis plus de trente ans et ayant accompli la traditionnelle retraite de trois ans sous sa direction, de formation d'artisan d'art il est responsable des centres de retraites de Garuda-Ling et Chöpön de Rinpoché.



LAMA LHÜNDRUP

Directeur de l'Institut Dharma, après une maîtrise de chinois et des activités de traducteur, Lhündrup (Frédéric la Combe) a fait une retraite de trois ans sous la direction de Denys Rinpoché et travaille au service du Dharma et des programmes de la Communauté Rimay depuis une vingtaine d'année.



LAMA RANGDRÖL

Après des études supérieures et une carrière dans la finance, Rangdröl a accompli la retraite traditionnelle de trois ans. Ancien directeur de la Communauté Rimay, fondateur du cabinet de conseil « Ekwanim Management », il est aussi formateur de Pleine présence.



LAMA SAMTEN

Disciple de Lama Denys Rinpoché de longue date, a accompli sous sa direction la traditionnelle retraite de 3 ans en Avallon et enseigne le Dharma dans le cadre du programme en Avallon depuis une vingtaine d'années. Il est aussi responsable des cours de tibétain par correspondance au sein de l'Institut Dharma.



LAMA TENZIN

Médecin, disciple de longue date de Vajradhara Kalu et de Denys Rinpoché, enseigne le Dharma depuis 1992. A collaboré dès les années 80 aux travaux de traduction du tibétain du Comité Lotsawa et a enseigné au Shédra à Shangpa Karma Ling et à l'UBE de Paris dans les années '90. Chargé de mission d'enseignement et de direction du Shédra Rimay. »



LAMA YÉSHÉ

Disciple de Denys Rinpoché, ayant accompli une retraite de trois ans sous sa direction, il œuvre depuis une dizaine d'année au sein de la Communauté Rimay, enseigne le Dharma et s'est spécialisé les arts traditionnels et l'enseignement du yoga.



LAMA YÖNTEN

Disciple de Denys Rinpoché depuis plus de vingt ans et ayant accompli la retraite traditionnelle de trois ans, enseigne le Dharma et encadre certaines retraites (Chenrézi) dans le cadre du programme en Avallon et dans les lokas. Il est aussi Facilitateur de Pleine Présence.



LAMA ZANGMO

Après des études littéraires et artistiques, elle a accompli une retraite de trois ans sous la direction de Denys Rinpoché. Elle est facilitatrice du programme Open Mindfulness Training (OMT) et participe au développement du protocole AMT (Altruistic Mindfulness Training). Elle est graphiste de la Communauté Rimay.





GARUDA LING

LES CENTRES DE RETRAITE

« Un havre de paix, un refuge... »

Garuda-Ling est le nom donné par Denys Rinpoché aux Centres de Retraites de Shangpa Rimay International.

Issue de la lignée de pratique Shangpa-Rimay, ces lieux sont entièrement dédiés à la pratique méditative, à la contemplation dans ses différentes formes : Pleine Présence, Voie Universelle du Bouddha, du Mahamudra-Dzogchen de la lignée orale des Dakinis.

Les centres de retraite Garuda Ling sont situés dans le vallon de Saint Hugon, bloti au cœur du paysage inspirant de la chaîne de Belledonne. Les centres de retraite de courtes et de moyennes durées, Naro Ling et Tarchine Ling, vous accueillent toute l'année dans un cadre propice à la contemplation, à la réflexion, au ressourcement et à la détente du corps et de l'esprit.

C'est dans ce cadre que nous vous offrons la possibilité de vivre au quotidien la Pleine Présence. De la retraite individuelle, en passant par les Week-ends d'Introduction et les semaines de Retraite Continue ou encore la transmission fondamentale de la Pleine Présence en 4 week-ends sur deux mois.... Tout est adapté en fonction de votre expérience, de votre sensibilité, de vos disponibilités et de votre motivation.

Une équipe motivée et disponible vous accueille, vous accompagne tout au long de votre retraite. Une écoute attentive et un suivi personnalisé est proposé à toute personne qui en fait la demande.



« La pratique de la méditation est bonne pour tous quel que soit l'âge, la condition physique ou sociale, que vous soyez débutant(e) ou expérimenté(e).

Toute personne motivée est accueillie, accompagnée, orientée, invitée à en découvrir les bienfaits dans un cadre naturel, propice à la contemplation et au ressourcement. . .

Venez tel que vous êtes, l'équipe se chargera de votre quotidien ! »

◇◇◇ **Tsomo**
◇◇◇ **Directrice des**
◇◇◇ **centres de retraite**

KARMAYOGA, ACTIVITES COMMUNAUTAIRES

Dans le cadre de votre retraite, une activité manuelle vous sera proposée. Cette activité, d'environ 1h par jour, s'inscrit dans l'apprentissage de la pleine présence en mouvement et dans la non-distraction. Activités simples qui vont vous permettre d'appréhender petit à petit ce qu'est la pleine présence dans les activités quotidiennes de la vie de tous les jours.

LES RETRAITES INDIVIDUELLES

Les retraites individuelles s'adressent aux personnes qui ont une expérience de l'assise quotidienne depuis au moins un an et qui veut pratiquer intensément pendant un période allant d'une semaine à 6 mois. Avant toute entrée en retraite individuelle un programme quotidien est établi avec le lama de Garuda Ling. Des entretiens réguliers avec le lama des centres de retraite sont possibles et conseillés au cours de séjour.

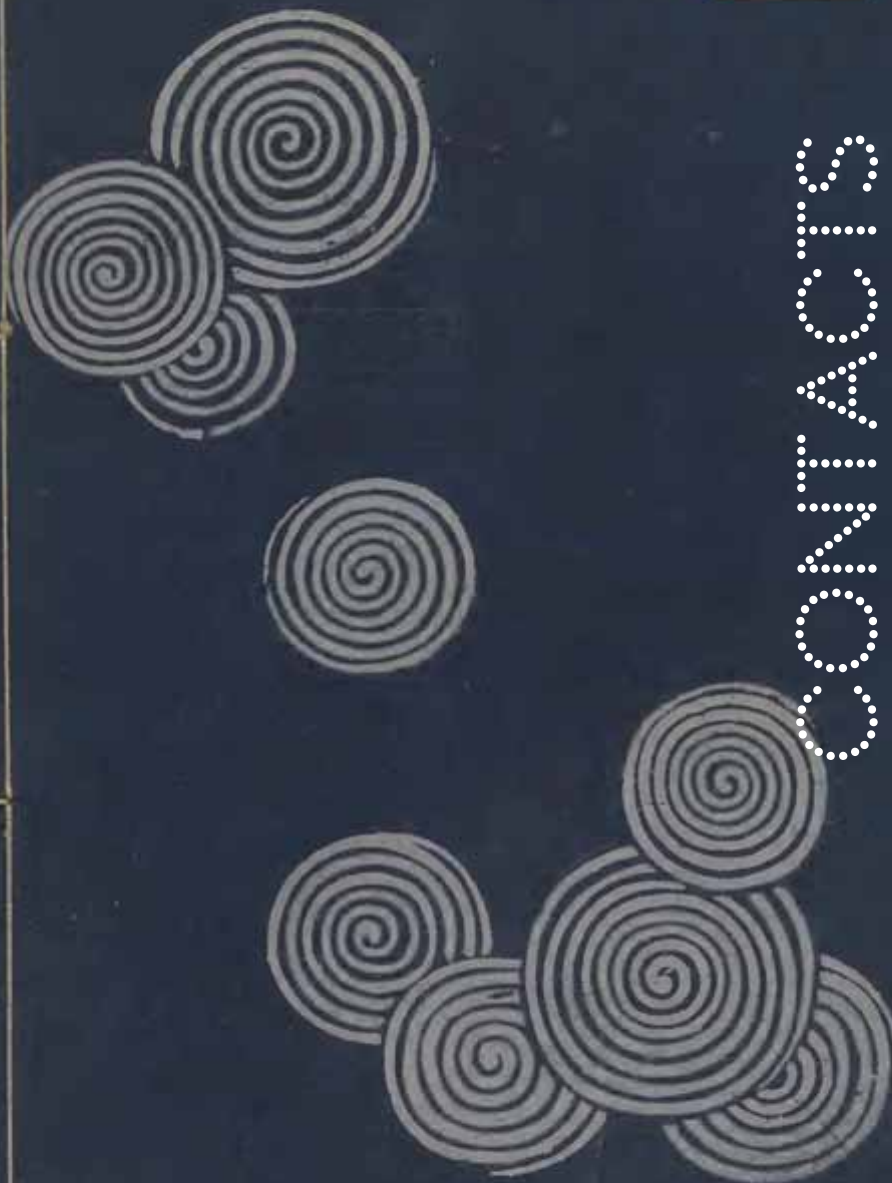
Il est aussi possible de venir suivre le programme de la retraite continue alternant des périodes en groupe et des périodes seuls dans sa cellule (nom donné à la chambre dans les centres de retraite). C'est la meilleure formule pour entrer dans l'expérience, de l'assise, de découvrir les bienfaits au quotidien, dans sa vie, son travail et au sein de sa famille.



RETROUVEZ TOUTES
LES INFORMATIONS SUR

WWW.INSTITUTDHARMA.NET

WWW.GARUDALING.NET



Institut Dharma

†☒ Direction :
Lama Lhundrup
lhundroup@rimay.net

†☒ Présidente :
Laura Heitz
lauramheitz@gmail.com

†☒ Secrétaire :
Christine Bernard
dekky.bernard@gmail.com

†☒ Trésorière :
Marina Sibille
derine@rimay.net

Institut pleine Présence

†☒ Président :
Baptiste Frattina
president.aom@gmail.com

†☒ Secrétaire :
Carine Rial
carine.rial@rimay.net

†☒ Trésorière :
Marina Sibille
derine@rimay.net



INFORMATIONS PRATIQUES & RÉSERVATIONS /



INSTITUT DHARMA

Horaires

Sauf mention contraire, les sessions commencent à 10h le premier jour et se terminent à 16h30 le dernier jour.

Participation aux frais de sessions

La participation à toutes les sessions de l'Institut Dharma est de 35€/jour, sauf exceptions mentionnées. Les frais de sessions sont à régler sur place.

Un forfait pour trois W.E. est proposé à 30€/jour : lors de votre réservation indiquer les sessions que vous souhaitez inclure dans le forfait à régler au moment de votre inscription. Votre participation financière rend possible les activités de l'Institut Dharma, les tarifs sont calculés au minimum pour couvrir les frais d'organisation, de communication et d'enseignement.

> Réserver via le formulaire
sur le site internet

CENTRE DE RETRAITE GARUDA LING

Hébergements & repas

40€/jour en pension complète

20€/ jour sans repas

28€ / jour avec juste le repas de midi

> Une retraite au tarif dégressif :

1 mois = 960€ ; jusqu'à 2 mois = 720€ ;

à partir de 3 mois = 600€

> Munkhang : 40€/jour, repas non compris

A partir d'avril, il sera également possible de réserver des hébergements sur le Domaine d'Avallon (hors des centres de retraite de Garuda Ling) via la plateforme AirBnB.

✉ Hameau de Saint-Hugon - 73110 Arvillard
garudalingavalon@gmail.com

04 79 25 78 00

WWW.GARUDALING.NET



DOMAINE D'AVALLON

Hameau de Saint Hugon
73110 Arvillard
Savoie