



Du mercredi 28 au vendredi 30 septembre 2022

ENSEIGNEMENT

Lojong : Transformer les conditions adverses en voie d'éveil / Abandonner tout espoir de résultat

Lojong signifie "entraînement de l'esprit". Présenté sous forme de maximes concises, cet enseignement détaille les aspects relatifs et ultimes de l'esprit d'éveil. Il donne les moyens de dissiper la saisie d'un soi et de développer une bienveillance authentique en faisant de toute situation une occasion de progresser sur le chemin vers l'éveil. Lama Nyima nous explique deux de ces maximes.

Mercredi 28 et jeudi 29 septembre 2022 de 20h00 à 22h00
Salle Amos Barbot, 36 rue du Collège, 17000 La Rochelle

ATELIER

Découverte de la méditation

La méditation est une rencontre progressive avec nos fonctionnements. Elle permet de poser un regard neuf sur nos différents états d'esprit et nos pensées. S'entraîner à les voir et à ne pas les suivre permet de clarifier l'esprit en le pacifiant. C'est également un temps de détente et de pause dans nos activités. Cet atelier alterne explications et courtes sessions de pratique. Ouvert à tous.

Vendredi 30 septembre 2022 de 10h30 à 12h30
Salle AEP 68 rue Michelet, 17000 La Rochelle

Tarifs	Adhérent	Non-adhérent	Tarif réduit
Conférence	7€	7€	3€
Enseignement	10€	12€	5€
Atelier	Participation libre	Participation libre	Participation libre



Du vendredi 2 au dimanche 4 décembre 2022

CONFERENCE

Dépasser ses peurs et ses angoisses grâce à la méditation

Le stress et nos angoisses nous poussent souvent à agir d'une manière très émotionnelle dans les situations de tous les jours. La pratique de la méditation nous aide à nous détendre, à nous connaître davantage et à retrouver une paix intérieure.

Vendredi 2 décembre 2022 de 20h30 à 22h30
Salle AEP, 68 rue Michelet, 17000 La Rochelle

ATELIER

Découverte de la méditation

La méditation est une rencontre progressive avec nos fonctionnements. Elle permet de poser un regard neuf sur nos différents états d'esprit et nos pensées. S'entraîner à les voir et à ne pas les suivre permet de clarifier l'esprit en le pacifiant. C'est également un temps de détente et de pause dans nos activités. Cet atelier alterne explications et courtes sessions de pratique. Ouvert à tous.

Samedi 3 décembre 2022 de 10h30 à 12h30
Salle Gérard Philipe, 38 rue de La Pépinière, 17000 La Rochelle

ENSEIGNEMENT

Empathie et compassion

Les termes d'empathie et de compassion sont souvent aujourd'hui source de confusion et ces deux notions sont parfois même prises l'une pour l'autre. L'empathie consiste à entrer en résonance avec les sentiments de l'autre dans le cadre d'une relation interpersonnelle. Dans la tradition bouddhiste, la compassion est fondée sur une compréhension du fonctionnement des êtres et le souhait de les voir libres de leur souffrance et de ses causes. Lama Guetso nous aide à clarifier ces différentes dimensions de la relation à l'autre et à identifier les ressources pour cultiver un état d'esprit bienveillant.

Samedi 3 décembre 2022 de 14h30 à 18h00
Dimanche 4 décembre 2022 10h30 à 12h30 et 14h30 à 16h30
Salle Gérard Philipe, 38 rue de La Pépinière, 17000 La Rochelle



Du vendredi 31 mars au dimanche 2 avril 2023

CONFERENCE

Insatisfaction, mal-être et souffrance : comment s'en libérer ?

Nous sommes souvent confrontés à des situations difficiles. Pris par les émotions perturbatrices, nous peinons à trouver en nous les ressources pour y faire face. L'enseignement du Bouddha montre que nous avons les ressources pour travailler sur ces situations et les transformer en opportunité vers plus de détente, de compréhension et de joie.

Vendredi 31 mars 2023 de 20h30 à 22h30
Salle AEP, 68 rue Michelet, 17000 La Rochelle

ATELIER

Découverte de la méditation

La méditation est une rencontre progressive avec nos fonctionnements. Elle permet de poser un regard neuf sur nos différents états d'esprit et nos pensées. S'entraîner à les voir et à ne pas les suivre permet de clarifier l'esprit en le pacifiant. C'est également un temps de détente et de pause dans nos activités. Cet atelier alterne explications et courtes sessions de pratique. Ouvert à tous.

Samedi 1^{er} avril 2023 de 10h30 à 12h30
Salle Gérard Philipe, 38 rue de La Pépinière, 17000 La Rochelle

ENSEIGNEMENT

Comment se libérer des fonctionnements erronés de l'égo ?

La tradition bouddhique s'intéresse au mal-être et à ses causes, afin d'en obtenir la libération et la paix. La cause première de ce mal-être est une relation erronée avec notre ego. Lama Jean-Guy nous explique quels sont les 5 constituants de base de l'égo, leurs liens et leur fonctionnement et nous donne des outils utiles au quotidien pour cheminer vers la libération du mal-être.

Samedi 1^{er} avril 2023 de 14h30 à 18h00
Dimanche 2 avril 2023 de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30
Salle Gérard Philipe, 38 rue de La Pépinière, 17000 La Rochelle



Du vendredi 2 au dimanche 4 juin 2023

CONFERENCE

Karma et libre-arbitre

L'ensemble des circonstances et conditions de notre vie résulte des actes, positifs ou négatifs, que nous avons accomplis. Comment comprendre ce fonctionnement de cause à effet ou loi du karma et de quel libre-arbitre chacun dispose-t-il pour rencontrer ses propres conditions et décider de son futur ?

Vendredi 2 juin 2023 de 20h30 à 22h30
Salle AEP, 68 rue Michelet, 17000 La Rochelle

ATELIER

Découverte de la méditation

La méditation est une rencontre progressive avec nos fonctionnements. Elle permet de poser un regard neuf sur nos différents états d'esprit et nos pensées. S'entraîner à les voir et à ne pas les suivre permet de clarifier l'esprit en le pacifiant. C'est également un temps de détente et de pause dans nos activités.

Samedi 3 juin 2023 de 10h30 à 12h30
Salle Gérard Philippe, 38 rue de La Pépinière, 17000 La Rochelle

ENSEIGNEMENT

Le karma : un processus de transformation

Le Bouddha nous montre que les causes de la souffrance sont les actes (le karma) sous l'influence des émotions (obscurcissements affligeants). La présentation du karma (action, cause et résultat) représente la dynamique qui nous conduit à naître dans un certain monde et à notre façon de l'expérimenter. Le manque de discernement au niveau des actes nous conduit à expérimenter le mal-être. Connaître la loi du karma nous amène à remettre en question notre activité quotidienne assumant la pleine responsabilité de notre futur. Notre futur se construit dès maintenant.

Samedi 3 juin 2023 de 14h30 à 18h00
Dimanche 4 juin 2023 de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30
Salle Gérard Philippe, 38 rue de La Pépinière, 17000 La Rochelle

AUTRES ACTIVITES PROPOSEES PAR DHAGPO LA ROCHELLE

MEDITATION GUIDEE

PRATIQUE DE TCHENREZI
(Rituel en Tibétain)

GROUPE D'ETUDE

MEDIATHEQUE

ACCUEIL SUR RDV



« La mise en œuvre simple des enseignements dans notre vie quotidienne est source d'harmonie, de détente, de soutien et de bien-être. Sur cette base, nous pouvons cheminer pas à pas dans la direction de l'éveil. »

Lama Jigmé Rinpoché

PROGRAMME SEPTEMBRE 2022 JUIN 2023



68 rue Michelet - 17000 La Rochelle
Tél : 06 15 68 63 61
larochelle@dhagpo.org
<http://larochelle.dhagpo.org>