

Informations

TARIFS DES ÉVÉNEMENTS

Méditations guidées

Conférences et enseignements

	Tarif-adhérents	Tarif non-adhérent	Tarif réduit
Conférence	5 €	6 €	3 €
Enseignement (par demi-journée)	5 €	6 €	3 €
Enseignement complet (3 demi-journées)	15 €	18 €	9 €

ADHÉSIONS

Adhésion annuelle

Tarif 1 : 70 €

Tarif 2 : 55 €

Tarif 3 : 22 €

Trois montants sont possibles. A chacun(e) de choisir le montant correspondant à ses possibilités.

L'adhésion est requise pour participer aux pratiques proposées et faire des emprunts à la médiathèque. Cependant, l'adhésion n'est pas demandée pour assister aux conférences et aux enseignements.

La cotisation couvre la période allant du 1^{er} octobre 2026 au 30 septembre 2027.

Il est bien entendu que des problèmes financiers ne sauraient être un obstacle à la pratique du Dharma. En cas de difficultés, n'hésitez pas à nous en parler.

La question financière ne doit pas être un empêchement à votre venue.

Pour toute précision, contactez-nous.

HORAIRE DES PRATIQUES

Méditation Shiné (détente et vigilance)

Salle du Clos Margat

42, rue du Margat 17000 La Rochelle

Tous les mardis à 19h, sauf le premier mardi du mois - Durée 1 h

Tous les jeudis à 11h - Durée : 1 h

Cette pratique est ouverte à tous.

Pratique de Chenrezik

Salle du Clos Margat

42, rue du Margat 17000 La Rochelle

Tous les premiers mardis du mois, à 19h - Durée 1 h (présentiel)

Tous les jeudis, à 19h - Durée 1 h (par Zoom en visioconférence)

Cette pratique est réservée aux personnes ayant pris refuge.

DHAGPO La Rochelle

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

L'association **Dhagpo La Rochelle** est un centre d'études et de méditation bouddhiques. Elle est reliée à l'association **Dhagpo Kagyu Ling** à St Léon sur Vézère en Dordogne. Elle propose des séances de méditation, des conférences, des enseignements, des pratiques bouddhistes.

« Un Centre urbain de Dhagpo est un espace de découverte et d'étude des valeurs du bouddhisme. La mise en oeuvre simple de cet enseignement dans notre vie quotidienne est source d'harmonie, de détente, de soutien et de bien-être. Sur cette base, nous pouvons, pas à pas, cheminer dans la direction de l'éveil. »

LAMA JIGMÉ RINPOCHÉ

Bruno : 06 75 44 11 77

E-mail : larochelle@dhagpo.org

Site web : larochelle.dhagpo.org/

DHAGPO La Rochelle

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME DE SEPTEMBRE 2026 À JUIN 2027

Photo de couverture : Tolpa © Tolpa Korlo



CENTRE URBAIN DE DHAGPO KAGYU LING

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Du mardi 1er septembre à 19h au mardi 29 juin à 19h
Pratiques régulières

Salle du Clos Margat 42, Rue du Margat, La Rochelle

Méditation Shiné (détente et vigilance)
Tous les mardis à 19h, sauf le premier mardi du mois - Durée 1h
Tous les jeudis à 11h - Durée : 1 h
Pratique de Chenrezik Tous les premiers mardis du mois à 19h00.

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Samedi 3 octobre de 10h30 à 12h30
Méditation ou comment se familiariser à la détente lucide

Au quotidien, un esprit détendu et clair permet d'aborder tous les événements perturbateurs de façon moins dramatique.
Nous n'avons pas besoin de supprimer les vagues mais d'apprendre à mieux les surfer.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 3 octobre de 14h30 à 17h30
et dimanche 4 de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30
Méditation pour aller plus loin

Apprendre à cultiver un regard intérieur et s'entraîner à demeurer dans notre état naturel libre de toute agitation.
Révéler une connaissance profonde de la nature de notre être et du monde fondée sur l'expérience.

Intervenant : Lama Namdak
Lieu : salle de Fétilly - 6 rue du Faisan, La Rochelle



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Samedi 21 novembre de 10h30 à 12h30
Prendre soin de soi en prenant soin des autres

Pour prendre soin de soi même, toute en prenant en considération l'autre, il faut vivre d'une façon qui soit bonne pour tous - arrêter de nuire et agir d'une manière positive. Pendant cette conférence Droupla Birgit explique comment le Bouddha voit le lien entre nos actions et leur résultat, qui est parfois agréable et parfois douloureux.

Droupla Birgit. Salle Michelle Martineau. Le Prieuré 48 rue Antoine de Saint-Exupéry La Rochelle

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 21 novembre de 14h30 à 17h30
et dimanche 22 de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30
Trouver le bonheur à l'intérieur de soi - 4 pensées pour un nouveau départ

Réfléchir sur la valeur de notre vie, l'impermanence, les conséquences de nos actes et le mal-être nous aide à mieux comprendre notre situation actuelle, ses avantages et ses limites. Droupla Birgit va expliquer comment intégrer ces quatre thèmes, que le Bouddha a enseigné, dans notre quotidien et répondre aux questions.

Intervenante : Droupla Birgit
Lieu : - Salle Michel Martineau. Le Prieuré, 48, rue Antoine de Saint-Exupéry, La Rochelle



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Samedi 27 mars de 10h30 à 12h30
Amour et compassion au quotidien

L'amour et la compassion sont des qualités naturelles de l'être humain. Ce potentiel est souvent limité par notre avidité, nos tensions intérieures et notre vision entachée d'illusions. L'enseignement du Bouddha nous invite à comprendre plus profondément ces qualités pour pouvoir les mettre en pratique au quotidien.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 27 mars de 14h30 à 17h30
et dimanche 28 de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30
Approche de la pratique de Chenrezik

L'amour et la compassion des êtres éveillés est un aspect de leur sagesse. Ces qualités de l'esprit éveillé sont présentes en chacun, mais pas pleinement manifestes. Chenrezik représente la compassion universelle et OM MANI PADMÉ HOUNG est le mantra qui lui est associé. Méditer sur Chenrezik dissipe progressivement les voiles qui recouvrent notre richesse intérieure et fait mûrir en nous la compassion.

Une telle pratique est accessible aux débutants engagés sur la voie bouddhique

Ce weekend est l'occasion d'aborder la pratique de Chenrezik, d'en découvrir le sens et de se repérer dans le texte en identifiant les phases clés.

Intervenant : Lama Jean-Guy
Lieu : Salle de Bongraine B1 - 99 rue Nicolas Gargot, La Rochelle (Aytré pour le GPS)



RETRAITE

Du samedi 10 avril à 10h au lundi 12 à 17h30
Retraite de Chenrezik

Cette retraite de trois jours est l'occasion d'approfondir la compréhension de cette pratique et de s'y appliquer plus intensément.
Remarque :
Ce stage - sur inscription - s'adresse plus particulièrement à ceux qui, ayant déjà reçu des explications de base, souhaitent approfondir leur pratique.

Intervenant : Lama Jean-Guy
A Rochefort/mer
avec Dhagpo Poitou-Charentes (5 KTT du Poitou-Charentes)



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Samedi 5 juin de 10h30 à 12h30
Introduction à l'esprit d'éveil

L'esprit d'éveil (sanskrit: Bodhicitta) qui désigne la sagesse de l'amour et de la compassion est le but ultime de tous les enseignements du Bouddha. Cette aspiration s'approfondit dans la méditation de l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. L'action de ces qualités se trouve tout entière dans les six paramitas que l'on développe dans notre quotidien. L'esprit d'éveil est donc le plus précieux de tous les bijoux spirituels.

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 5 juin de 14h30 à 17h30
et dimanche 6 de 10h30 à 12h30 et de 10h30 à 17h30
Les six paramitas

La pratique de la générosité, de l'éthique, de la patience, de la persévérance et de la méditation s'effectue sous le signe de la sagesse. L'application de ces qualités éveillées (sanskrit: paramitas) fait du pratiquant un bodhisattva, l'être qui accomplit les deux bienfaits: le sien et celui des autres. Cet enseignement nous introduit au sens des paramitas du point de vue relatif et nous indique comment les mettre en œuvre dans notre quotidien.

Intervenant : Lama Guétso
Lieu : - Salle Michel Martineau. Le Prieuré, 48, rue Antoine de Saint-Exupéry, La Rochelle

