



SHANGPA RIMAY KARMA LING - AGENDA DU SANGHA LOKA DE VALENCE (1er SEMESTRE 2019)

Salle Parallèle – 82 rue Jean-Joseph Génissieu – 26000 VALENCE (mise à jour : 02/12/2018)

valence@rimay.net - www.sanghalokavalence.rimay.net - page Facebook (« sangha loka valence »)

08 janvier 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h00-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle, suivi d'agapes ¹
15 janvier 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h15-21h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses, puis d'agapes
22 janvier 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h00-21h30 : échanges sur un extrait de <i>la Voie du Bouddha</i> de Kalou Rinpoché, suivis d'agapes
29 janvier 2019	19h15-20h15 : méditation guidée SA-VI ² / 20h15-21h15 : Sadhana de Chenrézi ³ , suivi d'agapes
5 février 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h00-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle, suivi d'agapes
12 février 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h15-21h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses, puis d'agapes
19 février 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h00-21h30 : échanges sur un extrait de <i>la Voie du Bouddha</i> de Kalou Rinpoché, suivis d'agapes
26 février 2019	19h15-20h15 : méditation guidée SA-VI / 20h15-21h15 : Sadhana de Chenrézi, suivi d'agapes
05 mars 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h00-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle, suivi d'agapes
12 mars 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h15-21h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses, puis d'agapes
19 mars 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h00-21h30 : échanges sur un extrait de <i>la Voie du Bouddha</i> de Kalou Rinpoché, suivis d'agapes
26 mars 2019	19h15-20h15 : méditation guidée SA-VI / 20h15-21h15 : Sadhana de Chenrézi, suivi d'agapes
02 avril 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h00-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle, suivi d'agapes
09 avril 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h15-21h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses, puis d'agapes
16 avril 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h00-21h30 : échanges sur un extrait de <i>la Voie du Bouddha</i> de Kalou Rinpoché, suivis d'agapes
23 avril 2019	19h15-20h15 : méditation guidée SA-VI / 20h15-21h15 : Sadhana de Chenrézi, suivi d'agapes
30 avril 2019	19h15-21h15 : enseignement par un Lama d'un thème de la philosophie bouddhiste, suivi d'agapes
07 mai 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h00-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle, suivi d'agapes
14 mai 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h15-21h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses, puis d'agapes
21 mai 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h00-21h30 : échanges sur un extrait de <i>la Voie du Bouddha</i> de Kalou Rinpoché, suivis d'agapes
28 mai 2019	19h15-20h15 : méditation guidée SA-VI / 20h15-21h15 : Sadhana de Chenrézi, suivi d'agapes
04 juin 2019	19h15-21h15 : enseignement par un Lama du 9 ^{ème} thème de la Voie Universelle sur l'entrée en refuge, suivi d'une cérémonie d'entrée en refuge (si demandes quelques semaines auparavant), puis d'agapes
11 juin 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h15-21h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses, puis d'agapes
18 juin 2019	19h15-20h00 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h00-21h30 : échanges sur un extrait de <i>la Voie du Bouddha</i> de Kalou Rinpoché, suivis d'agapes
25 juin 2019	19h15-20h15 : méditation guidée SA-VI / 20h15-21h15 : Sadhana de Chenrézi, suivi d'agapes
03 juillet 2019	19h15-21h15 : pic-nic de fin d'année

Pour tout renseignement sur la méditation SA-VI², les enseignements, le Sadhana³, contacter Pascal (06.85.92.03.29) ou Eric (06.88.61.53.04), et sur les méditations de pleine présence, contacter Fabrice (06 83 20 15 33). Sur demande, un entretien individuel est possible à 19h.

Adhésion au Sangha Loka de Valence (année scolaire 2018-2019) : 30€, permettant de participer aux sessions organisées par le Sangha Loka de Valence, indépendamment de toute participation à une activité organisée par l'Université du Bouddha (UB) sur internet ou à Karma Ling (73110 ARVILLARD), laquelle nécessite une adhésion de 70€ prise directement auprès de l'UB (voir www.rimay.net).

Participation aux **frais de fonctionnement** : 2 € (une session de méditation), 5€ (soirée complète avec méditation suivie d'un Sadhana, d'un enseignement ou d'une discussion sur *la Voie de Bouddha*), 8€ (une soirée d'enseignement dispensé par un Lama).

Inscription au **séminaire OMT de formation à la méditation de Pleine Présence** en 4 jours (12/01, 27/01, 09/02, 23/02) : jusqu'au 11 janvier 2019. Participation en 2 fois : 100€ à l'inscription, puis donation consciente le dernier jour. Un 2^{ème} séminaire aura lieu au 2^{ème} trimestre. Pour tout renseignement, contacter Fabrice (06 83 20 15 33).

¹ Agapes : collation partagée (chacun amène une contribution sucrée, salée, et/ou une boisson)

² SA-VI : Samatha-Vipassana (pratique du calme mental et de la juste compréhension)

³ Sadhana de Chenrézi : rituel tibétain comprenant une méditation basée sur la visualisation du Bouddha de la Compassion