



04 septembre 2019	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h30-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle, suivi d'agapes ¹
11 septembre 2019	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h30-21h30 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses, puis d'agapes
18 septembre 2019	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h30-21h30 : échanges sur un extrait de <i>la Voie du Bouddha</i> de Kalou Rinpoché, suivis d'agapes
25 septembre 2019	19h30-20h30 : méditation SA-VI ² 20h30-21h30 : Sadhana de Chenrézi ³ , suivi d'agapes
09 octobre 2019	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h30-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle, suivi d'agapes
16 octobre 2019	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h30-21h30 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses, puis d'agapes
23 octobre 2019	Pas de session
30 octobre 2019	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h30-21h30 : échanges sur un extrait de <i>la Voie du Bouddha</i> de Kalou Rinpoché, suivis d'agapes
06 novembre 2019	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h30-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle, suivi d'agapes
13 novembre 2019	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h30-21h30 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses, puis d'agapes
20 novembre 2019	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h30-21h30 : échanges sur un extrait de <i>la Voie du Bouddha</i> de Kalou Rinpoché, suivis d'agapes
27 novembre 2019	19h30-20h30 : méditation SA-VI ² 20h30-21h30 : Sadhana de Chenrézi ³ , suivi d'agapes
04 décembre 2019	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h30-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle, suivi d'agapes
11 décembre 2019	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h30-21h30 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de questions-réponses, puis d'agapes
18 décembre 2019	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence suivie de questions-réponses 20h30-21h30 : échanges sur un extrait de <i>la Voie du Bouddha</i> de Kalou Rinpoché, suivis d'agapes

Les méditations de PP se déroulent ainsi : 10 mn de yogas d'échauffement ; 15 mn de méditation assise, guidée de manière modérée ; 10 mn de marche silencieuse méditative ; 15 mn de méditation assise, silencieuse ; 10 mn de questions-réponses.

Les méditations guidées de PP (adaptées pour les débutants) sont conduites ainsi : 15 mn de yogas d'échauffement ; 30 mn de méditation assise, guidée (méditation type en 9 points) ; 15 mn de questions-réponses.

Les méditations guidées SA-VI² sont pratiquées ainsi : 10 mn de yoga d'échauffement ; 20 mn de méditation assise, guidée de manière modérée ; 10 mn de marche silencieuse méditative ; 20 mn de méditation assise, silencieuse.

Les méditations de PP sont assurées par Fabrice GOUEDO, en cours d'accréditation à la méthode Open Mindfulness Training (décrite de manière exhaustive dans « le grand livre de la Pleine Présence » de Denys Rinpoché aux éditions Albin Michel). A noter qu'un cycle de formation en 8 séances à la Pleine Présence est organisé sur 8 lundis soirs du 28 octobre au 16 décembre 2019 au Novotel Valence Sud. Se renseigner auprès de Fabrice ou sur www.sanghalokavalence.rimay.net.

Les SA-VI² et les Sadhanas³, les enseignements sur les 9 thèmes et sur la Voie de Bouddha sont menés par Pascal CARRE et Eric ZECCHINI, instructeurs de méditation et du Dharma.

Merci de venir 5 à 15 mn avant le début de chaque session, si possible avec votre coussin et votre tapis de méditation.

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 19h15 ou à 21h30.

Adhésion au Sangha Loka de Valence (année scolaire 2019-2020) : 70€, permettant de participer aux sessions organisées par le Sangha Loka de Valence, et à toutes activités liées à la Pleine Présence ou au Dharma, organisées par l'Institut de Pleine Présence ou l'Institut du Dharma (voir Université du Bouddha sur www.rimay.net).

Participation aux **frais de fonctionnement** : forfait de 30€ par trimestre (mi-septembre à mi-décembre ; janvier à mars ; avril à juin), payable en espèce, par chèque ou par virement (IBAN : FR63 2004 1010 0721 2721 2K03 854), à verser en début de chaque période.

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

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

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