



SHANGPA RIMAY KARMA LING - AGENDA DU SANGHA LOKA DE VALENCE (2^{ème} SEMESTRE 2020)

Salle « Shiatsu » – 97 rue Denis Papin – 26000 VALENCE (v2 mise à jour : 05/09/2020)

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

08 septembre 2020	19h30-20h30 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de partages d'expérience
15 septembre 2020	19h30-20h30 : méditation SA-VI ¹ suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de partages d'expérience
22 septembre 2020	19h30-20h30 : méditation SA-VI suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : Sadhana de Chenrézi ²
29 septembre 2020	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de partages d'expérience
6 octobre 2020	19h30-20h30 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle
13 octobre 2020	19h30-20h30 : méditation SA-VI suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : échanges sur un extrait de « la Voie du Bouddha » de Kalou Rinpoché
20 octobre 2020	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : Sadhana de Chenrézi
27 octobre 2020	19h30-20h30 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de partages d'expérience
3 novembre 2020	19h30-20h30 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle
10 novembre 2020	19h30-20h30 : méditation SA-VI suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : échanges sur un extrait de « la Voie du Bouddha » de Kalou Rinpoché
17 novembre 2020	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : Sadhana de Chenrézi
24 novembre 2020	19h30-20h30 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de partages d'expérience
1 décembre 2020	19h30-20h30 : méditation guidée de Pleine Présence suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle
8 décembre 2020	19h30-20h30 : méditation SA-VI suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : échanges sur un extrait de « la Voie du Bouddha » de Kalou Rinpoché
15 décembre 2020	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : Sadhana de Chenrézi

Les méditations guidées SA-VI 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 SA-VI et les Sadhanas, les enseignements sur les 9 thèmes et sur la Voie de Bouddha sont menés par Pascal CARRE (06.85.92.03.29) et Eric ZECCHINI (06.88.61.53.04), instructeurs de méditation et du Dharma.

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 de PP sont assurées par Fabrice GOUEDO (06 83 20 15 33), 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 : voir www.openmindfulness.net). Si un empêchement ne vous permet pas de venir assister à une session de PP, un **accès ZOOM** pourra vous être fourni afin de pouvoir suivre la méditation chez vous ou ailleurs. Un **cycle de formation en 8 séances** à la Pleine Présence sera organisé durant l'automne, se renseigner auprès de Fabrice ou sur valence@rimay.net, www.sanghalokavalence.rimay.net.

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

Sur demande, un **entretien individuel** est possible à 19h15 ou à 21h30 (avec Fabrice pour la PP, Pascal ou Eric pour le Dharma).

Frais de participation aux sessions : Adhésion au Sangha Loka de Valence (année scolaire 2020-2021) de 30€ + **forfait trimestriel** de 30€ (mi-septembre à mi-décembre ; janvier à mars ; avril à juin), à verser en espèce, par chèque ou par virement (IBAN : FR63 2004 1010 0721 2721 2K03 854), en début de chaque trimestre.

La communauté Rimay, sous l'égide de l'Université du Bouddha, regroupe les instituts de Pleine Présence, du Dharma et Rangbap. Elle dispense à Karma Ling (73 Arvillard) ou dans d'autres sanghas lokas, un certain nombre de séminaires et d'enseignements (voir www.buddha.university). L'adhésion de 120€, nécessaire pour participer à ces activités nationales, peut être prise directement par le sangha de Valence.

¹ SA-VI (Samatha-Vipassana) : pratique bouddhique du calme mental et de la compréhension juste

² Sadhana de Chenrézi : rituel bouddhique tibétain comprenant une méditation basée sur la visualisation du Bouddha de la Compassion