



SHANGPA RIMAY LING - AGENDA DU SANGHA LOKA DE VALENCE (2^{ème} SEMESTRE 2021)

Salle « L'Art du Soi » – 19 Côte des Chapeliers – 26000 VALENCE (v2 mise à jour : 18/08/2021)

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

06 septembre 2021	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 septembre 2021	19h30-20h30 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience
20 septembre 2021	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : échanges sur un extrait de « la Voie du Bouddha » de Kalou Rinpoché
27 septembre 2021	19h30-20h30 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : Sadhana de Chenrézi ²
04 octobre 2021	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
11 octobre 2021	19h30-20h30 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience
18 octobre 2021	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : échanges sur un extrait de « la Voie du Bouddha » de Kalou Rinpoché
25 octobre 2021	19h30-20h30 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : Sadhana de Chenrézi ²
01 novembre 2021	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
08 novembre 2021	19h30-20h30 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience
15 novembre 2021	19h30-20h30 : méditation de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : échanges sur un extrait de « la Voie du Bouddha » de Kalou Rinpoché
22 novembre 2021	19h30-20h30 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : Sadhana de Chenrézi ²
29 novembre 2021	19h30-21h30 : Pratique et enseignement du Dharma (venue d'un Lama)
06 décembre 2021	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 décembre 2021	19h30-20h30 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h30-21h30 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience

- ✓ **Les méditations Samatha-Vipasyana (SA-VI)¹ et les méditations de Pleine Présence** sont pratiquées ainsi : 10 mn de yoga 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 d'échanges.
- ✓ **Les méditations guidées de PP** (adaptées notamment 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 d'échanges.
 - ↳ Les SA-VI, 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 et certains SA-VI sont assurés par Fabrice GOUEDO (06.83.20.15.33), accrédité pour guider 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 devrait être organisé durant l'automne ou au printemps 2022. Se renseigner auprès de Fabrice, par mail (valence@rimay.net), ou sur le site www.valence.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, 21h30 ou par téléphone (avec Fabrice pour la PP, Pascal ou Eric pour le Dharma).
- ✓ **Frais de participation aux sessions** (année scolaire 2021-2022) : **Adhésion au Sangha Loka de Valence** 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 Buddha University** (BU), sous l'égide de la communauté Rimay, regroupe les instituts de Pleine Présence, du Dharma et l'Ecole de la Lignée (cf www.buddha.university). Elle dispense à Rimay Ling (ex-Karma Ling, Domaine d'Avalon à Arvillard, en Savoie), dans les sanghas lokas en ville, et en online, des pratiques, enseignements et tutorats en un écosystème pédagogique complet. **Le modèle économique** de la BU est celui du don de l'enseignement. Les étudiants et pratiquants expriment leur appréciation par une participation consciente. Une contribution annuelle non obligatoire de 120€ sous forme de don permet de bénéficier de réductions sur les frais d'hébergement au centre d'Arvillard. Participations et dons sont déductibles des impôts.

¹ Samatha-Vipasyana : 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