



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

Salle « L'Art du Soi » – 19 Côte des Chapeliers – 26000 VALENCE (v3 mise à jour : 14/09/2021)

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 : Assemblée Générale suivie d'une petite pratique de Pleine Présence |
| 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 (PP)¹** 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** 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 méditations de PP sont assurées par Fabrice GOUEDO, accrédité pour guider la méthode OMT d'entraînement à la Pleine Présence Ouverte (décrite de manière exhaustive dans « le grand livre de la Pleine Présence » de Denys Rinpoché aux éditions Albin Michel : voir www.openmindfulness.net).
- 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.
- ✓ Les SA-VI¹, Sadhanas², enseignements sur les 9 thèmes et la Voie de Bouddha sont menés par Pascal CARRE, instructeur du Dharma, voire Fabrice GOUEDO, en cours de formation dans le Dharma.
- ✓ Merci de venir 5 à 15 mn avant le début de chaque session, si possible avec votre coussin et votre tapis de méditation.
- ✓ Pascal (06.85.92.03.29) et Fabrice (06.83.20.15.33) sont à votre disposition pour un **entretien individuel** (lundi à 19h15, 21h30 ou les soirs et we par téléphone).
- ✓ **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 (SA-VI) : 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