



05 septembre 2022	19h45-20h45 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle, Agapes
12 septembre 2022	19h45-20h45 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience, Agapes
19 septembre 2022	19h45-20h45 : méditation de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : échanges sur un extrait de « la Voie du Bouddha » de Kalou Rinpoché, Agapes
26 septembre 2022	19h45-20h45 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : Sadhana de Chenrézi ² , Agapes
03 octobre 2022	19h45-20h45 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle, Agapes
10 octobre 2022	19h45-20h45 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience, Agapes
17 octobre 2022	19h45-20h45 : méditation de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : échanges sur un extrait de « la Voie du Bouddha » de Kalou Rinpoché, Agapes
24 octobre 2022	19h45-20h45 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : Sadhana de Chenrézi ² , Agapes
31 octobre 2022	19h45-21h30 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience, avec un Lama de la communauté Rimay, Agapes
07 novembre 2022	19h45-20h45 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle, Agapes
14 novembre 2022	19h45-20h45 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience, Agapes
21 novembre 2022	19h45-20h45 : méditation de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : échanges sur un extrait de « la Voie du Bouddha » de Kalou Rinpoché, Agapes
28 novembre 2022	19h45-20h45 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : Sadhana de Chenrézi ² , Agapes
05 décembre 2022	19h45-20h45 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : enseignement d'un des 9 thèmes essentiels de la Voie Universelle, Agapes
12 décembre 2022	19h45-20h45 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : échanges sur un extrait de « la Voie du Bouddha » de Kalou Rinpoché, Agapes

✓ **Les méditations Samatha-Vipasyana (SA-VI)¹** et **les méditations de Pleine Présence (PP)** 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.

✓ **Merci de venir 15 mn avant le début des sessions**, si possible avec votre coussin et votre tapis de méditation.

✓ Les **méditations de PP** sont menées par Fabrice GOUEDO, accrédité par l'Institut de Pleine Présence pour enseigner 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, et accessible en format libre sur www.openmindfulness.net).

✓ Les SA-VI¹, Sadhanas², enseignements sur les 9 thèmes et la Voie de Bouddha sont menés par Pascal CARRE, instructeur du Dharma, ou en son absence par Fabrice GOUEDO, en cours de formation dans le Dharma.

✓ Pascal (06.85.92.03.29) et Fabrice (06.83.20.15.33) sont à votre disposition pour un **entretien individuel** (lundi à 19h30, 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.

Pour aller plus loin dans la pratique de la Pleine Présence, l'institut de Pleine Présence, au sein de la Buddha University, propose également :

- ✓ Des **cycles de formation en 8 séances** à la Pleine Présence (méthode OMT), étalés sur 2 mois (8 soirs ou 4 we). Chaque mois démarre un cycle online. Par ailleurs, des cycles en présentiel sont régulièrement organisés dans des sanghas lokas en villes, et à la « maison mère » de l'Université, à Rimay Ling (ex-Karma Ling, Domaine d'Avalon à Arvillard, en Savoie).
- ✓ des **matinales de Pleine Présence** en visio et par téléphone (lundi au vendredi de 7h à 7h50, 2^e et 3^e dimanche du mois de 9h à 10h30), ainsi qu'une **nocturne** (lundi de 20h à 21h).
- ✓ Des **week-end d'introduction** et des **retraites continues** en semaine, sur le campus résidentiel du Domaine d'Avalon à Arvillard (Savoie).

Pour aller plus loin dans la pratique du Dharma, l'institut du Dharma et l'Ecole de la Lignée, au sein de la Buddha University, proposent également en online et au campus résidentiel de Rimay Ling :

- ✓ des **sessions découvertes** (Voie du Bouddha en WE et en semaine),
- ✓ des sessions **d'enseignements** (Voie Universelle, Shedra),
- ✓ des **pratiques corporelles** yogiques (Yantra Yoga et Yoga Intérieur, Yoga de la Déité),
- ✓ des **retraites** (individuelles, Samatha-Vipasyana, Tonglen, Lojong, Chenrezi, Dathun, Mahamudra-Dzogchen, Chö, Sukhasiddhi, ...).

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. Elle dispense 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 à Rimay Ling. Participations et dons sont déductibles des impôts.

☛ Renseignements sur <https://www.buddha.university/>.

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