



SHANGPA RIMAY LING - AGENDA DU SANGHA LOKA DE VALENCE (1^{er} SEMESTRE 2023)

Salle « L'Art du Soi » – 19 Côte des Chapeliers – 26000 VALENCE (v1 du 29/12/2022)

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

02 janvier 2023	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
09 janvier 2023	19h45-20h45 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : méditation de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience, Agapes
16 janvier 2023	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
23 janvier 2023	19h45-20h45 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : Sadhana de Chenrézi ² , Agapes
30 janvier 2023	19h45-20h45 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : méditation de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience, Agapes
06 février 2023	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
13 février 2023	19h45-20h45 : méditation de Pleine Présence
20 février 2023	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
27 février 2023	19h45-20h45 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : Sadhana de Chenrézi ² , Agapes
06 mars 2023	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
13 mars 2023	19h45-20h45 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : méditation de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience, Agapes
20 mars 2023	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
27 mars 2023	19h45-20h45 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : Sadhana de Chenrézi ² , Agapes
03 avril 2023	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 avril 2023	19h45-20h45 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : méditation de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience, Agapes
17 avril 2023	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 avril 2023	19h45-20h45 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : Sadhana de Chenrézi ² , Agapes
01 mai 2023	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
08 mai 2023	19h45-20h45 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : méditation de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience, Agapes
15 mai 2023	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
22 mai 2023	19h45-20h45 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : Sadhana de Chenrézi ² , Agapes
29 mai 2023	19h45-20h45 : méditation guidée de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : méditation de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience, Agapes
05 juin 2023	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 juin 2023	19h45-20h45 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : méditation de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience, Agapes
19 juin 2023	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 juin 2023	19h45-20h45 : méditation Samatha-Vipasyana ¹ suivie de partages d'expérience 20h45-21h30 : Sadhana de Chenrézi ² , Agapes
03 juillet 2023	19h45-21h30 : méditation et Pic-nic de fin d'année

✓ **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

1/2

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

² Sadhana de Chenrézi : méditation ritualisée du bouddhisme tibétain incluant une visualisation du Bouddha de la Compassion

- ✓ **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'Ecole de la 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 et 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 2022-2023) : 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 l'International 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). Périodiquement démarre un cycle online et des cycles présentiels en ville ainsi qu'à la « maison mère » de l'Université, à Rimay Ling (ex-Karma Ling, Domaine d'Avalon à Arvillard en Savoie). → A titre d'exemple, Fabrice organise un cycle en présentiel à la MJC de PRIVAS sur 4 we de fin janvier à mi-mars 2023, ainsi qu'un cycle en online les vendredis soirs de mi-mars à fin avril 2023
- ✓ des **matinales de Pleine Présence** en visio et par téléphone (lundi au vendredi de 7h à 7h50), 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).
→ Voir le programme de l'Ecole de la Pleine Présence sur le site <https://www.buddha.university>

Pour aller plus loin dans la pratique du Dharma, les Ecoles de la Voie Universelle et 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 Dêité),
- ✓ des **retraites** (individuelles, Samatha-Vipasyana, Tonglen, Lojong, Chenrezi, Dathun, Mahamudra-Dzogchen, Chö, Sukhasiddhi, ...).

L'International Buddha University (IBU) regroupe ainsi les Ecoles de la Pleine Présence, de la Voie Universelle et de la Lignée, qui dispensent à Rimay Ling (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 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 : méditation ritualisée du bouddhisme tibétain incluant une visualisation du Bouddha de la Compassion