

## DHAGPO PERPIGNAN

### Centre d'études et de méditation bouddhiques

Dhagpo Perpignan s'inscrit dans la lignée Karma Kagyü, l'une des quatre « écoles » principales du bouddhisme tibétain. Le centre offre la possibilité à chacun de mettre en oeuvre au quotidien les trois aspects de la pratique bouddhiste :

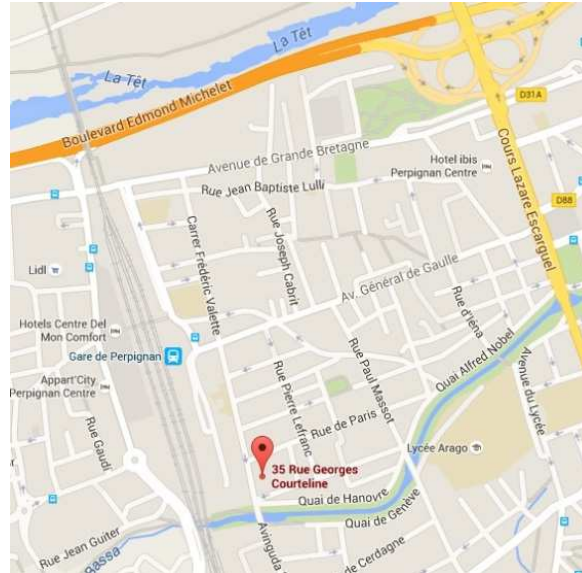
**Ecouter** – Dhagpo Perpignan accueille de nombreux enseignants qualifiés, lamas occidentaux ou tibétains autour de différents thèmes : bouddhisme au quotidien, philosophie, entraînement à la méditation. Il organise également des conférences et de stages passerelles avec d'autres disciplines.

**Réfléchir** - Afin de mieux intégrer les enseignements reçus, des groupes de réflexion se réunissent régulièrement au centre pour étudier ensemble certains textes de référence.

**Méditer** - La vie du centre est rythmée par des pratiques de méditation périodiques. Parmi elles, la méditation de la pacification de l'esprit constitue le socle fondamental commun. Accessibles à tous, les sessions de découverte du samedi matin, ainsi que celles du lundi après-midi et du mercredi soir, sont guidées afin de fournir les explications de base à tout nouvel arrivant.

## Venir sur le centre

Situé près de la gare historique, le centre est facilement accessible :



- A pied : proche du centre-ville
- En bus : parcours du p'tit bus gratuit,
- En train : proche gare SNCF
- En voiture : parking à proximité immédiate (1 € le samedi matin, gratuit samedi après-midi et dimanche)

### Hébergement

Renseignements auprès de Jackie :  
06 10 60 10 01  
[jadentraygues66@gmail.com](mailto:jadentraygues66@gmail.com)

**Samedi 21 au  
dimanche 22 mars 2020**

**STAGE**

**Shen Zhen Qi Gong**  
par Maître Tsultrim Namdam



### Renseignements - inscriptions

Anne-Marie ou Martine  
04 68 53 29 28 – 04 68 96 25 38  
[anmadaguzan@gmail.com](mailto:anmadaguzan@gmail.com)  
Ou sur [perpignan.dhagpo.org](http://perpignan.dhagpo.org)

## Présentation



Début du stage : **samedi 21 mars à 10h.**

Fin du stage : **dimanche 22 mars à 17h.**

Limité à **30 personnes maxi.**

**Clôture** des inscriptions le **10 mars 2020.**

Le **règlement** pourra être finalisé sur place avant le stage : **samedi 21 mars, entre 9h et 9h45.**

Combinaison de mouvements fluides, de techniques de respiration et de visualisation, le Shen Zhen Qi Gong aide à ouvrir les méridiens afin de faire circuler l'énergie, le Qi, en douceur. Le corps devient souple, fort et harmonieux. Une pratique régulière a également pour effet de calmer les émotions perturbatrices : stress, nervosité, colère... et de renforcer le système immunitaire.

Le Shen Zhen Qi Gong permet d'expérimenter un profond silence intérieur et de se sentir vraiment relaxé : l'équilibre mental et physique est retrouvé, l'énergie harmonisée

*Karma Tsultim Namdak est né au Sikkim au Nord de l'Inde. Il a vécu 18 ans au monastère de Rumtek où il étudia 11 années durant la philosophie Bouddhiste à l'université Nalanda. Il y obtint le titre d'Acharya et travailla comme maître de conférence bouddhiste. Il découvrit le Qi Gong et Taiji en Europe auprès du maître internationalement connu Li Jun Feng, fondateur et initiateur du mouvement Sheng Zhen Qi Gong. Depuis 12 ans, maître Tsultrim Namdak vit en Allemagne, enseigne le Qi Gong, le Taiji et donne des cours de méditation.*



## Bulletin d'inscription

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Téléphone : .....

Email : .....

Merci de remplir le bulletin d'inscription ci-dessus et de joindre un chèque. Vous pouvez régler la totalité du stage, soit 140 euros ou envoyer un chèque d'arrhes de 30 euros pour confirmer votre inscription.

Chèques à l'ordre de KTT de Perpignan.

Adresse de retour :

**KTT de Perpignan,  
35 rue Courteline,  
66 000 PERPIGNAN**

Le règlement devra être finalisé dans tous les cas avant le début du stage samedi 21 mars à 10h.

*Sauf cas de force majeure, les arrhes seront conservées en cas d'annulation au-delà de la date de clôture des inscriptions le 10 mars 2020.*