

HORAIRE DES PRATIQUES

Méditation de pacification de l'esprit

Tous les Samedis à 9 h (*tout public*), tous les lundis à 14 h 30 et tous les mercredis à 18 h 30 (*adhérents, découverte possible une à deux séances*) - Durée : 1 h

Pratique de Tchenrezi

Tous les lundis à 16 h et tous les mardis à 18 h 30 -
Durée : 1 h

Pratique de Tara Verte

Tous les premiers samedi du mois à 8 h 30 -
Durée 1 h 15

Pratique du Gourou Yoga du XVIème Karmapa

Un jeudi sur deux à 12 h 30 - Durée 1 h

Pratique des cinq soutras souverains

Tous les mercredis à 14 h - Durée : 1 h

GROUPES D'ÉTUDES

Plusieurs groupes se réunissent régulièrement pour étudier des textes clés. Se renseigner sur place pour connaître les thèmes et les horaires.

ACCUEIL SUR LE CENTRE

Vous pouvez venir à l'occasion des pratiques ou lors des plages d'accueil du samedi après-midi (15h-17h) ainsi que du mardi ou du jeudi après-midi (16h-18h).

INFOS PRATIQUES

TARIFS

L'adhésion annuelle est à 48 euros. Elle permet l'accès à toutes les pratiques, à la médiathèque pour l'emprunt et au tarif adhérent pour les stages. Elle peut être réglée en trois fois.

Les sessions de méditation du samedi sont accessibles sans adhésion. Un tarif non adhérent existe aussi pour les stages en week-end. Les conférences tout public sont soit gratuites soit au tarif de 5 euros.

STAGES EN WEEK-END

sans traducteur, demi-journée : 11€ - 8€ (adhérent)
sans traducteur, journée : 20€ - 15€ (adhérent)
avec traducteur, demi-journée : 15€ - 13€ (adhérent)
avec traducteur, journée : 25€ - 20€ (adhérent)

BÉNÉVOLAT

Le centre fonctionne de manière entièrement bénévole. Il est toujours possible et bienvenu d'apporter son soutien, petit ou grand, à son activité.

« La voie du Bouddha, que nous avons pratiquée à travers les siècles, a toujours consisté à cultiver nos qualités intérieures »

Trinlé Thayé Dorjé, le XVIIème Gyalwa Karmapa, chef spirituel de la lignée Karma Kagyu du Bouddhisme tibétain.

DHAGPO PERPIGNAN—35 rue Courteline, Perpignan
04 68 34 43 10—perpignan@dhagpo.org
www.perpignan.dhagpo.org



DHAGPO PERPIGNAN

Programme des Activités

2023—24

UN LIEU POUR ÉCOUTER, RÉFLÉCHIR ET MÉDITER



MÉDITER

Les pratiques de méditation constituent le cœur de la voie bouddhiste. Leur socle commun est la pacification de l'esprit qui peut être pratiquée par tout un chacun. Les sessions sont guidées.

ÉCOUTER

Le bouddhisme est une voie de connaissance non dogmatique. L'écoute des enseignements est indispensable pour, progressivement, comprendre et intégrer la « vue » exposée par le Bouddha. Des stages en week-end avec des enseignants qualifiés sont régulièrement proposés pour cela. (voir ci-contre).

RÉFLÉCHIR

Pour que la vue devienne pour nous une voie, il est nécessaire de réfléchir en profondeur aux enseignements reçus et de les confronter à nos croyances, à nos concepts et à notre expérience personnelle. Pour mener cette réflexion, différents groupes d'études autour de textes clés sont mis en place sur le centre.

PROGRAMME DES STAGES 2023—2024

7-8 octobre 2023—LES CHANTS DE MILARÉPA
avec **Tréhor Lama** (en visioconférence)

28-29 octobre 2023—LA MÉDITATION
avec **Lama Namdak** (cycle sur *Le Précieux ornement de la libération* de Gampopa)

4-5 novembre 2023—L'ÉNERGIE ENTHOUSIASTE
avec **Lama Namdak** (cycle sur *Le Précieux ornement de la libération* de Gampopa)

2—3 décembre 2023—APAISER SES ÉMOTIONS
avec **Lama Dorjé Puntso**

27-28 janvier 2024—COMMENT LÂCHER PRISE ?
avec **Lama Shédroup**

9-10 mars 2024—LA CONNAISSANCE TRANSCENDANTE
avec **Lama Tcheudreun** (cycle sur *Le Précieux ornement de la libération* de Gampopa)

20-21 avril 2024—LES 12 LIENS D'INTERDÉPENDANCE
avec **Khenpo Ngédeun**

25-26 mai 2024—PRATIQUER LA COMPASSION
avec **Lama Kunkyab Bernard**

A NOTER ÉGALEMENT DANS VOS AGENDAS

Du 6 au 10 novembre 2023 : RETRAITE DE TCHENREZI
plateau de Sault à Belvis (11)

9—10 juin 2024 : STAGE DE SHEN ZHEN QI GONG
avec **Tsultrim Namdak**, sur le centre. Inscriptions.

Retrouvez tout le programme sur perpignan.dhagpo.org

La médiathèque

Un important fond documentaire sur le bouddhisme est consultable sur place. Les adhérents peuvent également emprunter pour 1 euro des ouvrages et DVDs qui vont nourrir leurs pratiques.

La boutique

Des ouvrages de référence ainsi que des objets de pratiques y sont à la vente. La boutique propose aussi des bols chantants tibétains et divers articles décoratifs ou récréatifs.

Les Activités Hébergées

Le centre accueille également des cours de Yoga et de danse intérieure au sein de sa salle « Bien-être ». Renseignements disponibles sur place ou directement auprès des différents intervenants.