

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 :

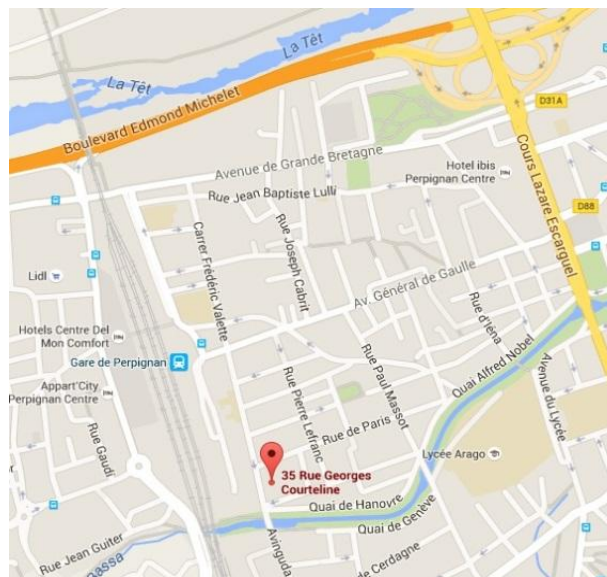
Ecouter – Dhagpo Perpignan accueille de nombreux enseignants qualifiés, lamas occidentaux ou tibétains autour de différents thèmes : bouddhisme au quotidien, philosophie, entraînement à la méditation. Il organise également des conférences et de stages passerelles avec d'autres disciplines.

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 gratuit à proximité immédiate le samedi et dimanche.



Dhagpo Perpignan
35 rue Georges Courteline
66000 Perpignan - France
04 68 34 43 10
perpignan@dhagpo.org
perpignan.dhagpo.org

DHAGPO Perpignan
ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

STAGE QI GONG

AVEC TSULTIM NAMDAK



Kuan Yin Standing



**Samedi 8 juin
et dimanche 9 juin 2024**

Organisé par Dhagpo Perpignan

Sheng Zhen



Renseignements – inscriptions

Magali - 06 28 98 21 36

Présentation



Début du stage : **samedi 8 juin 2024 à 10h.**

Fin du stage : **dimanche 9 juin 2024 à 17h.**

Limité à 30 personnes maxi.

Clôture des inscriptions le 1 juin 2024.

Le **règlement** pourra être finalisé sur place avant le stage : **samedi 8 juin, entre 9h et 9h45.**

Combinaison de mouvements fluides, de techniques de respiration et de visualisation, le Sheng 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 Sheng 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 **50 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 8 juin 2024 à 9h45.

Sauf cas de force majeure, les arrhes seront conservées en cas d'annulation au-delà de la date de clôture des inscriptions le 1 juin 2024.