

## HORAIRE DES PRATIQUES

### Méditation guidée de pacification de l'esprit

Tous les Samedis à 9 h, tous les lundis à 14 h 30 et tous les mercredis à 18 h 30 (*sur adhésion, 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 ainsi que le dernier samedi du mois à 9 h —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

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.

La méditation guidée est accessible sans adhésion pour une à deux sessions de découverte. Il existe aussi un tarif non adhérent pour assister à un stage en week-end. Les conférences tout public sont soit gratuites soit au tarif de 5 euros.

### TARIFS DES 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](mailto:perpignan@dhagpo.org)  
[www.perpignan.dhagpo.org](http://www.perpignan.dhagpo.org)



**DHAGPO PERPIGNAN**

Programme des Activités

2024—25

# 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

**Octobre 2024 à février 2025 \***

**12-13 octobre 2024—APPRIVOISER SES ÉMOTIONS**  
avec **Namdak**

Utiliser la méditation pour prendre conscience de nos fonctionnements et pacifier notre vie intérieure.

**Novembre 2024—DATE ET THÈME À PRÉCISER**  
**Visite exceptionnelle de Lama Jigmé Rinpoché**

A la rencontre du responsable spirituel de la transmission Karma Kagyü en France.

**30 nov—1er décembre 2024—INTRODUCTION AUX QUATRE VÉRITÉS DES ÊTRES NOBLES**—avec **Tcheudreun**

Une approche du premier enseignement, le plus fondamental, du Bouddha.

**Janvier 2025 (date à préciser)—SOUTIEN À L'ÉTUDE**  
**Visite d'un acharya de l'université de Kalinpong**

Poursuite de l'étude détaillé du Précieux ornement de la libération, ouvrage majeur du bouddhisme.

**15-16 février 2025—SE RELIER À LA COMPASSION UNIVERSELLE**—avec **Kunkyab Bernard**

Comment intégrer la pratique de compassion dans notre vie quotidienne ?

**A NOTER ÉGALEMENT DANS VOS AGENDAS :**

**Du 28 septembre au 2 octobre 2024 : RETRAITE DE TCHENREZI**—plateau de Sault à Belvis (11)

**Du 28 février au 2 mars 2025 : LOSAR**  
**Programme de pratiques et d'activités sur le centre à l'occasion du Nouvel an tibétain (Losar).**

Retrouvez tout le programme sur [perpignan.dhagpo.org](http://perpignan.dhagpo.org)

\* Second document à paraître pour la période mars à juin

### 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 intériorisation au sein de sa salle « Bien-être ». Renseignements disponibles sur place ou directement auprès des différents intervenants.