

## HORAIRE DES PRATIQUES

### Méditation guidée de pacification de l'esprit

Tous les samedis à 9 h, tous les lundis à 14 h et tous les mercredis à 18 h 30 ( *adhésion à prévoir après une à deux séances de découverte*) - Durée : 1 h

### Pratique de Tchenrezi

Tous les lundis à 15h30, tous les mardis à 18h30 ainsi que certains samedis - Durée : 1 h

### Pratique de Tara Verte

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

### 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, le samedi matin ou en soirée pendant la semaine. Se renseigner sur place pour connaître les thèmes et les horaires.

## ACCUEIL SUR LE CENTRE

Vous pouvez venir à l'occasion des pratiques de méditation du samedi matin (9h), lundi après-midi (14h) ou mercredi soir (18h30).

En-dehors de ces créneaux, contactez le 06 48 38 48 95.

## 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  
www.perpignan.dhagpo.org



**DHAGPO PERPIGNAN**  
Programme des activités  
Mars à juin 2025

# 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 d'intégrer en profondeur le sens des enseignements reçus, au-delà de nos croyances et concepts forgés au fil du temps par notre expérience personnelle. Pour mener à bien cette réflexion, différents groupes d'études, autour de textes clés, sont mis en place sur le centre.

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

## PROGRAMME DES STAGES

**Mars à juin 2025**

**Mardi 11 et jeudi 13 mars – LES QUATRE ILLIMITÉS** - avec **Tulkou Tseyang Rinpoché**  
Cultiver la joie, l'amour, la compassion et l'équanimité pour tous les êtres sensibles.

**Samedi 22 et dimanche 23 mars**  
**INTRODUCTION AU RITUEL DE TCHENREZI**  
avec **Lama Rabsel**  
Pratique de la grande compassion.

**Samedi 5 et dimanche 6 avril**  
**RELATION À SOI, RELATION À L'AUTRE**  
avec **Lama Shédroup**  
Regard bouddhique sur la psyché humaine.

**Samedi 26 et dimanche 27 avril**  
**LA MORT : AVANT, PENDANT, ET APRÈS... !**  
avec **Lama Rabzang** - introduction aux bardos.

**Du 16 au 19 mai - LODJONG**  
avec **Droupla Valentin**  
L'entraînement de l'esprit.

**Du 27 au 29 juin – LES VUES PHILOSOPHIQUES BOUDDHISTES**  
avec **khenpo Chöchok** - stage d'étude

**A NOTER AUSSI DANS VOS AGENDAS :**  
**Du 7 au 10 juin : RETRAITE DE MÉDITATION plateau de Sault à Belvis (11)**, sur inscription.

**Du 8 au 9 juin : SHEN ZHEN QI GONG**  
avec maître **Tsultrim Namdak**, sur inscription.

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