

HORAIRE DES PRATIQUES

Méditation guidée de pacification de l'esprit

Tous les Samedis à 9h30, les lundis à 14h30 et les mercredis à 18h30 (sur adhésion, une à deux séances de découverte possibles) - Durée : 1 h

Pratique de Tchenrezi

Tous les lundis à 15h30 et mardis à 18h30
Durée : 1 h

Pratique du Gourou Yoga du XVIème Karmapa

Tous les jeudis à 12h30 - Durée 1 h

Pratique de Tara Verte

Tous les premiers samedi du mois à 8h30
Durée 1 h 15

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 aux pratiques de méditation guidée du lundi, mercredi ou du samedi.
Vous pouvez également contacter le
06 48 38 48 95.

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

ACCÈS AUX ACTIVITÉS

Dhagpo Perpignan est une association sous statut loi 1901, reliée à l'activité du Gyalwa Karmapa, chef spirituel de la lignée Karma Kagyü du bouddhisme tibétain.

L'adhésion annuelle est à 50 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 pour une à deux sessions de découverte sans adhésion. Il existe aussi un tarif non adhérent pour assister à un stage en week-end.

Les conférences tout public sont proposées au tarif de 5 euros.

TARIF 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 possible et toujours 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

Programme des Activités
2026 - 27

PROGRAMME DES STAGES

Sam. 5 – dim. 6 sept. (*)

Détendre l'esprit

Lama Wally & Chris Sanders.

Tensions, noeuds et chaînes tendent et emprisonnent notre esprit sans répit : apprenons à les repérer, et les libérer.

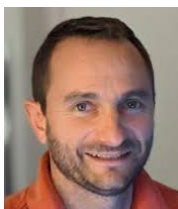


Sam. 26 – dim. 27 sept.

Week-end de méditation

Avec Tenzin

Sessions guidées et temps d'échange pour cultiver la détente et la vigilance en vue de pacifier et clarifier l'esprit.



Sam. 3 – dim. 4 oct.

Esprit perturbé, esprit de sagesse

Avec Khenpo Ngedun

Stage d'étude autour d'un texte fondamental du IIIème Karmapa : le Namshé-Yeshé.



Sam. 31 oct. - dim. 1er nov.

Orienter son esprit vers l'éveil

Avec Lama Deundam

Les progrès sur le chemin de libération s'appuient sur plusieurs préalables indispensables pour le suivre vraiment.



Sam. 28 - dim. 29 nov.

Week-end d'étude et de pratique du rituel de Tchenrezi

Avec Lama Rabsel

Explications et pratique de Tchenrezi pour faire mûrir la grande compassion.



Fin jan. - début fév. (dates à venir...)

Semaine d'étude autour du Dhagpo Targyen

Sam. 20 - dim 21 mars

Introduction au Karma

Avec Lama Namdak

Karma n'est pas synonyme de fatalité : comprendre la mécanique des causes et des effets permet de nous en libérer !



Sam. 10 – dim. 11 avril

La mort : comment s'y préparer ?

Avec Lama Shédroup

L'enseignement du Bouddha nous aide à aborder sainement cette expérience difficile et inévitable pour tous.



Sam. 29 - dim. 30 mai

Week-end de méditation

Avec Teundroup

Sessions guidées et temps d'échange pour cultiver détente et la vigilance en vue de pacifier et clarifier l'esprit.



A NOTER ÉGALEMENT DANS VOS AGENDAS

Mer. 7 au dim. 11 octobre 2026

Retraite de Tcherenzi

A Dhagpo Belvis, plateau de Sault (11)

Ven. 4 au lun. 7 juin 2027

Retraite intensive de méditation

A Dhagpo Belvis, plateau de Sault (11)

Dhagpo Perpignan permet de pratiquer les trois aspects de la voie bouddhique

- **Ecouter** : un programme de stage est proposé de septembre à juin, avec des enseignants qualifiés invités sur le centre.
- **Réfléchir** : des groupes d'études sont mis en place pour approfondir la compréhension des enseignements.
- **Méditer** : la méditation de pacification de l'esprit (guidée, ouverte à tous) ainsi que d'autres formes de pratiques méditatives sont effectuées régulièrement sur le centre.

Dhagpo Perpignan, c'est aussi...

La boutique :

avec ses ouvrages de référence et objets de pratique, mais aussi des bols chantants tibétains et divers articles décoratifs ou récréatifs.

La médiathèque :

consultation sur place et emprunt pour 1 euro de nombreux livres, CD et DVD en lien avec l'enseignement et la pratique bouddhiques.

Diverses associations hébergées :

cours de yoga et méditation selon l'approche du maître vietnamien Thich Nhat Han.

(*) Horaires des stages : 10h30 – 12h et 14h30 - 16h30 ;

inscription sur place, ½ heure avant le début de session.