

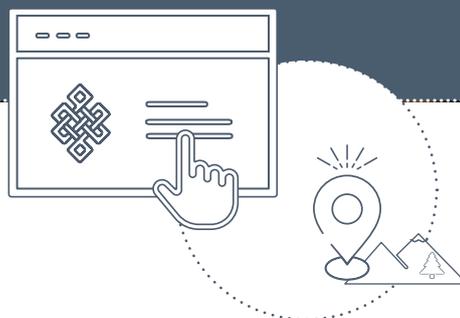


BUDDHA UNIVERSITY

PROGRAMME 2023



PROGRAMME EN LIGNE & EN PRÉSENTIEL



PROGRAMME ANNUEL



ÉCOLE DE LA PLEINE PRÉSENCE

04

04

DÉCOUVRIR ET ÉTUDIER LA PLEINE PRÉSENCE

04

PRATIQUER LA PLEINE PRÉSENCE

06

NOS SESSIONS EN LIGNE AU QUOTIDIEN

07

VIVRE LA PLEINE PRÉSENCE - PROGRAMME CONVERGENCE

08



ÉCOLE DE LA VOIE UNIVERSELLE

10

DÉCOUVRIR LA VOIE UNIVERSELLE

10

PROGRAMME PRINCIPAL DE LA VOIE UNIVERSELLE

11

AUTRES ENSEIGNEMENTS & RETRAITES

15



ÉCOLE DE LA LIGNÉE

17

LES RETRAITES DE PRATIQUE DES NGÖNDROS

17

LES RETRAITES SUKHASIDDHI

19

FÊTES MENSUELLES - GANAPÛJÂ

20

L'UNIVERSITÉ D'ÉTÉ 21



PROGRAMME DE JUILLET

LA VOIE UNIVERSELLE DES VERTUS TRANSCENDANTES 22

ÉTUDE DES MODULES 21 À 24 DE LA VOIE UNIVERSELLE 23

RÉVISIONS & ÉVALUATION 24



PROGRAMME D'AOÛT

LA VOIE DES DZOGCHENPA MANIPA 25

PROGRAMME QUOTIDIEN DE DENYS RINPOCHÉ 26

PROGRAMME DU MOIS D'AOÛT EN JOURNÉE 28

TEXTES ET TRAITÉS UTILISÉS DURANT L'UNIVERSITÉ D'ÉTÉ 29

RETRAITES INDIVIDUELLES 30

DANA HOMA 31

INFOS & RÉSERVATIONS 32



ÉCOLE DE LA PLEINE PRÉSENCE

PROGRAMME ANNUEL

DÉCOUVRIR ET ÉTUDIER LA PLEINE PRÉSENCE



WEEK-END DE DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION DE PLEINE PRÉSENCE

Découverte de la méditation de pleine présence dans ses dimensions d'attention, d'ouverture et d'empathie. Le week-end alterne des courtes présentations théoriques, des pratiques guidées et des temps d'échange.



WEEK-END DE DÉCOUVERTE DE L'OUVERTURE DU CŒUR ET DE L'ESPRIT

Découvrir le lâcher-prise d'un esprit ouvert, dépasser la bulle de l'égo et ouvrir son cœur grâce à la pratique de tonglen, accueillir-offrir. Quel est le secret du bonheur ? C'est l'altruisme. Nous aspirons tous au bonheur et l'autre est un autre moi-même.

Prérequis : Ouvert à tous mais il est recommandé d'avoir quelques notions de pratique de la méditation.



A Shangpa Karma Ling

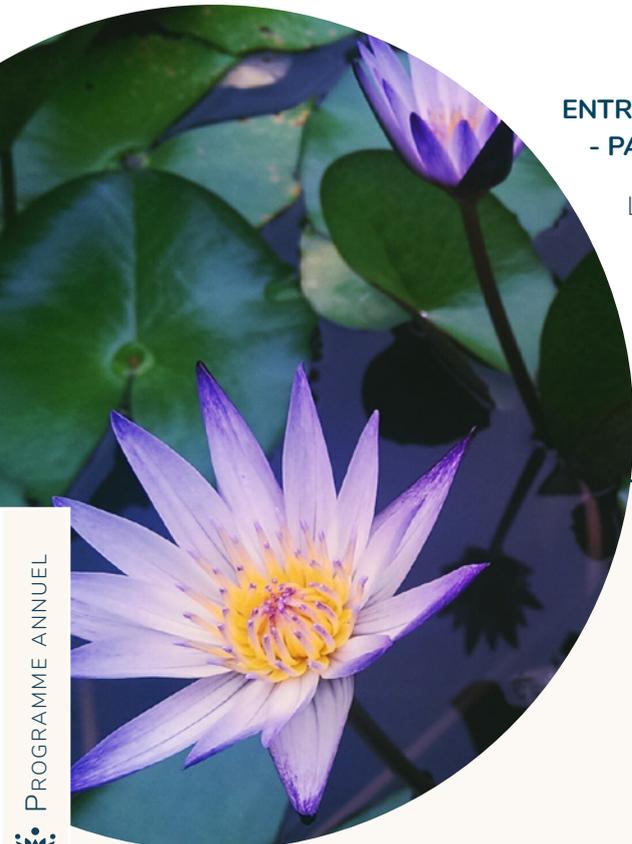


3 week-ends par mois : 18-19 fév.
04-05 mars | 11-12 mars | 25-26 mars
01-02 avr. | 08-09 avr. | 22-23 avr.
29-30 avr. | 06-07 mai | 20-21 mai
03-04 juin | 10-11 juin | 24-25 juin
01-02 juill. | 08-09 juill. | 29-30 juill.
05-06 août | 19-20 août | 26-27 août
02-03 sept. | 9-10 sept. | 30 sept.-1 oct.
07-08 oct. | 21-22 oct. | 28-29 oct.
04-05 nov.



1 week-end par mois : 18-19 mars
15-16 avr. | 13-14 mai | 15-16 juill.
12-13 août | 23-24 sept. | 14-15 oct.





ENTRAÎNEMENT À LA PRÉSENCE ATTENTIVE ET OUVERTE - PAO

L'Entraînement à la présence ouverte en 8 étapes développe les thèmes présentés durant les week-ends découverte de la pleine présence. De nombreux outils sont proposés pour cultiver et intégrer la pleine présence que ce soit sur un coussin ou dans la vie quotidienne.



En ligne > en sessions hebdomadaires

-  09 janv.-27 fév. avec Christophe Hosten
-  10 mars-28 avr. avec Fabrice Gouedo
-  11 mai-29 juin avec Isabelle Capin et Joëlle Schneider
-  04 juil.-22 août avec Carine Rial
-  08 sept.-27 oct.



En présentiel à Shangpa Karma Ling

-  En 4 week-ends :
les 09-10 et 23-24 sept.
07-08 et 21-22 oct.
-  Avec Paul L'Helgouac'h

— Trois cycles s'ajouteront.
Ils commenceront début octobre, début novembre et début décembre

> en 4 week-ends

-  Dès les 03 & 04 juin puis toutes les deux semaines jusqu'à mi juillet
-  Avec Brigitte Deverly

ENTRAÎNEMENT À LA PRÉSENCE ALTRUISTE - POA

Comment avoir plus d'ouverture d'esprit et de bonté de cœur, pour soi et le monde.

L'entraînement à la présence altruiste est proposé également en 8 étapes. Il est basé sur la pratique de Lojong, l'entraînement de l'esprit, un résumé essentiel de la Voie Universelle. Il va nous donner des clés pour changer notre esprit et ainsi changer notre vie. Très pragmatique, cet entraînement propose un certain nombre de pratiques et d'exercices à intégrer au quotidien, ce dernier devenant ainsi un terrain de pratique de chaque instant. La semaine sera suivie d'un entraînement chez soi sur deux mois.



07-14 juill.



Shangpa Karma Ling |  En ligne



Avec Marina Sibille
et Stéphanie Debeauvais



PRATIQUER LA PLEINE PRÉSENCE

RETRAITE CONTINUE DE MÉDITATION EN GROUPE

Retraite collective de méditation, la retraite continue est une pratique de la pleine présence qui a lieu à Shangpa Karma Ling, du lundi au vendredi, chaque semaine pendant l'ouverture du site. Elle est conduite par un facilitateur accrédité.

Elle comprend une session guidée de pratiques corporelles, des sessions silencieuses, assises et en marchant et des moments d'échange. Le repas du midi est pris ensemble en silence. Des entretiens individuels sont également proposés. Cette retraite prend deux formes, Présence Attentive et Ouverte, et Présence Ouverte et Altruiste. Une fois par année la retraite continue prend la forme d'un «dathun», un mois de retraite dans le silence de l'hiver.



En présentiel à
Shangpa Karma Ling



Retransmission en ligne en direct
en juillet et août de 9h à 10h30



3 semaines par mois : 13-17 mars
27-31 mars | 03-07 avr. | 10-14 avr.
24-28 avr. | 01-05 mai | 08-12 mai
22-26 mai | 29 mai-02 juin | 05-09 juin
12-16 juin | 26-30 juin | 03-07 juill.
10-14 juill. | 24-28 juill. | 31 juill.-04 août
07-11 août | 21-25 août | 28 août -01
sept. | 04-08 sept. | 11-15 sept.
18-22 sept. 02-06 oct. 09-13 oct.
23-27 oct. | 30 oct. - 03 nov.



1 semaine par mois : 20-24 mars
17-21 avr. | 15-19 mai | 12-16 juin
17-21 juill. | 14-18 août | 25-29 sept.
16-20 oct.

RETRAITE CONTINUE DE PRÉSENCE ATTENTIVE ET OUVERTE

Basée sur le protocole de présence ouverte PAO

Trois semaines par mois, cette retraite porte l'accent sur les deux premières dimensions de la pleine présence : l'attention et l'ouverture. Pratiquer en retraite permet de développer ces qualités dans l'expérience de l'assise. Les supports principalement proposés sont l'attention au corps et au souffle et l'ouverture des sens dans le lâcher-prise.

RETRAITE CONTINUE DE PRÉSENCE OUVERTE ET ALTRUISTE

Basée sur le protocole de présence altruiste POA

Une semaine par mois, cette retraite est centrée sur la dimension du cœur. Tout en se basant sur l'attention et l'ouverture, elle met l'accent sur cette troisième dimension - empathie, altruisme et bonté - grâce à la découverte de la méditation d'accueillir-offrir, tonglen.



NOS SESSIONS EN LIGNE AU QUOTIDIEN

L'entraînement quotidien est important sur la voie de la pleine présence. Ce n'est pas tant la durée mais la régularité de la pratique qui permet de progresser en entrant en contact avec soi de manière douce et quotidienne.

Les matinales et nocturnes permettent de mettre en place une pratique régulière où que l'on soit chaque jour de la semaine. Elles apportent discernement et bien-être en permettant de commencer et/ou terminer sa journée dans l'ouverture en aidant le mental à se détendre et à retrouver le repos.

C'est un soutien précieux de pratiquer en un groupe uni par la même motivation et la guidance d'un facilitateur.

LES MATINALES

Du lundi au mercredi et le vendredi, pratique de la présence ouverte en 7 points issue des huit étapes de l'entraînement à la présence ouverte PAO.

Les jeudis, ouverture du cœur et de l'esprit selon le protocole POA, entraînement à la présence altruiste.

Les matinales ont lieu de septembre à juin. En juillet et août elles sont remplacées du lundi au vendredi par une session de yoga et méditation avec la retraite continue tous les matins de 9h à 10h30.

NOCTURNES

Chaque lundi soir en suivant la pratique de la présence ouverte en 7 points issue des huit étapes de l'entraînement à la présence ouverte PAO.



Du lundi au vendredi

7h-7h50 | de septembre à juin



Facilitateur-trices :

Lundi - Fabrice Gouedo, Liliane Reinagel

Mardi - Christophe Hosten

Mercredi - Frédéric La Combe

Jeudi - Stéphanie Debeauvais, Marina Sibille

Vendredi : Renaud Clément



Les lundis de 20h à 21h



Facilitateur-trices :

Brigitte Deverly

Michelle Schor





VIVRE LA PLEINE PRÉSENCE

PROGRAMME CONVERGENCE



En présentiel à Shangpa Karma Ling

LYING

Le lying est une pratique d'introspection créée par Swâmi Prajnânpad, maître indien d'Arnaud Desjardins. Elle a pour but de se libérer des empreintes psychologiques (samskaras) à l'origine des dysfonctionnements physiques, psycho-affectifs et intellectuels de notre être. Les pratiquants du lying peuvent suivre en parallèle la retraite continue.

Prérequis : Avoir suivi un week-end de découverte ou avoir une pratique régulière de la méditation et avoir contacté Anne Sophie Walter.



12 au 18 et 19 au 25 fév.
19 au 25 mars
09 au 15 et 16 au 22 avr.
07 au 13 et 14 au 20 mai
09 au 15 et 16 au 22 juill.
06 au 12 et 13 au 19 août
17 au 23 et 24 au 30 sept.
15 au 21 et 22 au 28 oct.
17 au 23 déc.



Avec Anne -Sophie Walter
et Jean Pierre Mongeot

PLEINE PRÉSENCE & RANDONNÉE

Alliance de l'expérience de la pleine présence assise et en mouvement à travers ses 3 dimensions et particulièrement dans l'ouverture des sens.



08-10 avr. (session
d'approfondissement)
27-28 mai | 22-24 sept.



Avec Claire Rivas

PLEINE PRÉSENCE & EXPRESSION PICTURALE

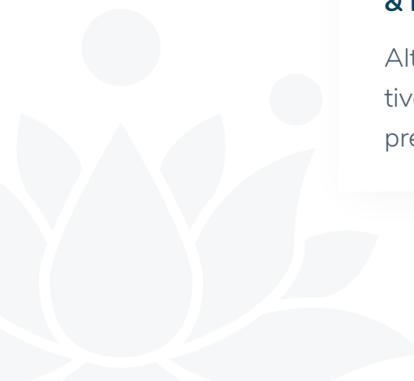
Alternances de pratiques corporelles, méditatives et créatives avec la pratique de la pleine présence comme fil conducteur.



21-23 avr. | 04-06 août



Avec Liliane Reinagel





DANSE EN PLEINE PRÉSENCE

Exploration des 3 dimensions de la pleine présence à travers le mouvement improvisé, libre et créatif. Des moments d'assise ramènent au calme mental et le mouvement qui suit en devient épuré, plein de présence dans l'espace-temps.



PLEINE PRÉSENCE ET NATURE

La pratique de la contemplation de pleine présence (Mindfulness) et de l'écologie profonde se renforcent mutuellement. Leur conjonction nous permet de cultiver les racines de la grande transition qui s'annonce aujourd'hui, en retrouvant en soi l'harmonie des cinq éléments : terre, eau, feu, air et espace.



WEEK-END D'INTRODUCTION À L'ÉCOUTE PROFONDE

Apprendre à bien écouter l'autre et à s'accueillir. Apprendre à parler en profondeur et authentiquement. Développer la présence inconditionnelle dans la relation.



22-23 avr. | 13-14 mai
15-16 juill. | 09-10 sept.



Avec Isabelle Capin



27-28 mai | 17-18 juin
22-23 juill.



Avec Frédéric La Combe



03-04 juin



Avec Delphine de Prévilles

PLEINE PRÉSENCE ET PLEINE SANTÉ

Redécouvrir l'approche spirituelle de la santé qui est au cœur des traditions orientales. Être en bonne santé est un état d'harmonie générale de toute la personne, tant au niveau physiologique que psychologique, mental, émotionnel ou spirituel.

Par des pratiques de pleine présence et de salutogénèse, nous apprendrons à développer progressivement notre bonne santé fondamentale et un terrain sain pour faire face dans l'harmonie aux aléas de la vie et comment nous désengager des habitudes malsaines qui déséquilibrent notre hygiène de vie.



16-18 juin



Avec Éric Le Gal



16-23 juill.
07-13 août



Avec Delphine de Prévilles

PSYCHOLOGIE CONTEMPLATIVE

Retraite de psychologie contemplative sur les 5 sagesse. Pour découvrir la profondeur de l'écoute inconditionnelle et entrer dans la thérapie fondamentale à travers diverses pratiques.

Prérequis : Avoir une pratique régulière de la méditation.



ÉCOLE DE LA VOIE UNIVERSELLE

PROGRAMME ANNUEL

Dans une forme plus traditionnelle que l'école de la Pleine Présence, l'école de la Voie Universelle présente les fondements de la Voie du Bouddha.

DÉCOUVRIR LA VOIE UNIVERSELLE



SOIRÉE DE DÉCOUVERTE

Une soirée d'introduction qui permet d'avoir un premier contact avec un enseignant, d'apprendre les bases du bouddhisme et de la méditation, et de dissiper les doutes le cas échéant.



WEEK-END DÉCOUVERTE

Qui était le Bouddha ? Qu'a-t-il enseigné ? En quoi son enseignement peut nous concerner aujourd'hui ? Qu'est-ce que la méditation ? Toutes ces questions sont abordées lors des sessions d'introduction. Elles s'adressent aux débutants souhaitant se renseigner sur cette voie, sans engagement particulier, et aux personnes cherchant les outils de base pour commencer la pratique de la méditation.



1er lundi du mois de 18h30 à 19h30
sauf juill. - août

02 janv. | 06 fév. | 06 mars | 03 avr.
1er mai | 05 juin | 04 sept. | 02 oct.
06 nov.



En ligne



Avec Lama Mingyur



08-09 avril | 03-04 juin
16-17 sept. | 04-05 nov.



Shangpa Karma Ling | En ligne



Avec Lama Mingyur

PROGRAMME PRINCIPAL DE LA VOIE UNIVERSELLE

 Avec Lama Mingyur



En présentiel à
Shangpa Karma Ling & En ligne

12 sessions en ligne et en présentiel à Shangpa Karma Ling à partir de 4 personnes, et en différé après la session. Aucun prérequis n'est demandé mais il est conseillé d'avoir suivi une session d'introduction à la Voie du Bouddha. **On peut commencer le cycle par n'importe quel module.**



LES MODULES

LA VOIE DE LA LIBÉRATION PERSONNELLE, HÎNAYANÂ

(MODULE 15)

Le Hînayâna, petit véhicule ou voie de libération personnelle, comprend l'ensemble des enseignements et pratiques permettant de s'affranchir des liens de l'existence conditionnée et d'atteindre la libération. Cette voie est caractérisée par une emphase sur la discipline extérieure et la présence à nos actions et nos états mentaux. Les pratiques sont celles de Shamata, 'rester tranquille', et Vipashyanâ, 'voir clairement'.



28-29 janv.

LA VOIE UNIVERSELLE, MAHÂYANÂ

(MODULE 16)

Le Mahâyâna, 'grand véhicule' ou voie universelle, développe une perspective altruiste d'amour et de compassion, dans laquelle le but ultime est la libération des autres. Elle est caractérisée par l'approche altruiste aussi nommée 'cœur-esprit éveillé', dans ses deux dimensions de motivation et de mise en pratique. Les pratiques sont les mêmes que dans le Hînayâna, avec en plus les pratiques sur le développement de l'esprit d'éveil telles que *L'Entraînement de l'Esprit*.



25-26 fév.

LES PRÉLIMINAIRES AU VAJRAYÂNA

(MODULE 18)

Les préliminaires ou ngöndros sont les préparations spéciales aux pratiques du Vajrayâna en général, et à celles de Mahâmudrâ ou de Dzogchen en particulier. Chacune est répétée en grand nombre, 11, 111 ou 111 111 fois : le refuge et les prosternations, l'éveil du cœur-esprit, la purification de Vajrasattva, l'enceinte vide de A, l'offrande du mandala et le yoga du maître.

29-30 avr.

LES YOGAS DU VAJRAYÂNA

(MODULE 19)

Les pratiquants du Vajrayâna se basent sur la même motivation que le Mahâyâna, le cœur-esprit éveillé, mais utilisent des méthodes particulières. La principale de ces méthodes est le yoga de la déité. Qu'est-ce qu'une déité ? Comment fonctionnent ces méthodes ? Nous aborderons les notions d'initiation, de sâdhâna, et ferons une première approche du corps subtil et de ses principes.

27-28 mai

LES LIGNÉES DE TRANSMISSION

(MODULE 20)

Depuis le Bouddha, l'Éveil et les moyens de le réaliser ont été véhiculés par les lignées de transmission. Une lignée est constituée d'un maître réalisé qui transmet cette expérience à l'un de ses disciples qui lui-même devient maître, et ainsi de suite. Ainsi, au cours des âges, indépendamment des cultures diverses et des différents lieux géographiques, les lignées ont perduré depuis le Bouddha jusqu'à nos jours.

24-25 juin

LES ÉTAPES DE LA VOIE

(MODULE 21)

On peut parcourir la voie de deux façons : immédiate ou progressive. La voie immédiate demande des capacités élevées.

En général, il est plus efficace de suivre la voie progressive, étape par étape, en comprenant la raison d'être de chacune : comment dissiper les voiles et réaliser les qualités de l'éveil.

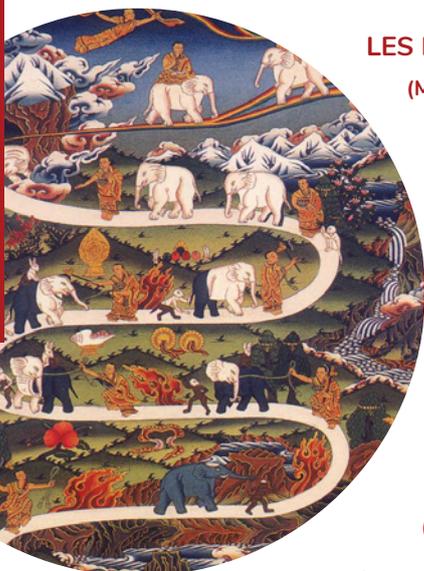
21-22 juill.

LE FRUIT : L'ÉVEIL

(MODULE 22)

L'éveil des bouddhas a trois aspects. Il est libre des différents voiles qui obscurcissent l'esprit : c'est la grande cessation. L'intelligence immédiate voit directement, clairement et sans confusion tout phénomène : c'est la grande réalisation. Par une compassion au-delà de tout concept, il œuvre spontanément pour le bien de tous les êtres : c'est le grand esprit courageux.

23-24 juill.



L'ACTIVITÉ ÉVEILLÉE

(MODULE 23)

Depuis le Bouddha, l'Éveil et les moyens de le réaliser ont été véhiculés par les lignées de transmission. Une lignée est constituée d'un maître réalisé qui transmet cette expérience à l'un de ses disciples qui lui-même devient maître, et ainsi de suite. Ainsi, au cours des âges, indépendamment des cultures diverses et des différents lieux géographiques, les lignées ont perduré depuis le Bouddha jusqu'à nos jours.



25-26 juill.

L'INTÉGRATION :

LES YOGAS DU JOUR ET DE LA NUIT (MODULE 24)

La voie consiste à intégrer progressivement l'expérience méditative en toute situation, de jour comme de nuit, quoi que l'on fasse. C'est ce qui est nommé le 'Yoga du fleuve ou yoga du jour et de la nuit'.



27-28 juill.

LA VOIE DU BOUDDHA : SCIENCE, PHILOSOPHIE, SPIRITUALITÉ

(MODULE 1)

La Voie du Bouddha est parfois appelée 'science intérieure', car elle amène à la compréhension profonde de notre nature et de notre monde. C'est aussi une philosophie opérative, une recherche de la sagesse utilisant l'analyse et l'expérience, et une spiritualité car elle aboutit à la réalisation de la réalité ultime et d'une compassion sans limites qui en émane naturellement.



30 sept.–1er oct.

LE CHEMINEMENT : LA BASE, LA VOIE ET LE FRUIT (MODULE 2)

Parcourir la voie du Bouddha, c'est partir de la base, notre état actuel, et cheminer jusqu'au fruit, l'Éveil, grâce au Triple Apprentissage : discipline, méditation et sagesse. Dans notre état actuel, le fruit est déjà présent, mais il est voilé. Le but est d'expérimenter le fruit sans voiles. La voie consiste donc à dévoiler le fruit.



30-31 oct.

LA BASE DU CHEMINEMENT : NOTRE DOUBLE NATURE

(MODULE 3)

Quelle est notre nature, notre réalité ? Nous avons une nature superficielle et une nature profonde. La première se vit au niveau de l'expérience habituelle et la seconde nous est cachée. Il s'agit de reconnaître, révéler et réaliser cette nature libre de conditionnements.



25-26 nov.



RÉVISIONS & ÉVALUATION

RÉVISION DES MODULES 1-20 DE LA VOIE UNIVERSELLE

Cette révision s'adresse à tous les participants ayant déjà suivi les modules de la Voie Universelle ou ayant une bonne connaissance de l'enseignement du Bouddha, et en particulier à ceux qui envisagent de passer l'examen des 29 et 30 juillet. Tout le monde peut donc participer à la révision des modules sans les avoir suivis au préalable mais il est important d'avoir une bonne compréhension du Dharma et de pouvoir répondre à la plupart des questions de l'ouvrage La Voie du Bouddha, de Kalu Rangjung Künchab tout en souhaitant approfondir sa compréhension et avoir un suivi personnel.



01-20 juill.

Nous réviserons un module par jour :

L'entrée en la voie de l'éveil (1), L'enseignement des réalités (2), La base du cheminement : notre double nature (3), La conscience-expérience et ses constituants (4), La bonté fondamentale et ses voiles (5), Le karma, créateur des états de consciences (6), Le samsara : les états multiples de la conscience (7), L'interdépendance (8), Les Quatre Nobles Réalités (9), Les Quatre Nobles Réalités (10), Les Trois Joyaux (11), Les états intermédiaires, les bardos (12), Les 'Trois Tours de la Roue du Dharma' (13), Le développement-dévoilement (14), La voie de la libération personnelle, Hînayâna (15), La voie universelle, Mahâyâna (16), La voie adamantine, Vajrayâna (17), Les préliminaires au Vajrayâna (18), Les yogas du Vajrayâna (19), Les lignées de transmission (20).

ÉVALUATION DE LA VOIE UNIVERSELLE

Ce test s'adresse aux pratiquants qui souhaitent vérifier leur compréhension et stimuler leur étude du Dharma. Il s'adresse en particulier à ceux qui souhaitent recevoir les enseignements de l'École de la Lignée, ce qui demande de passer cette évaluation au préalable.



29-30 juill.

Il consiste en un entretien oral qui comporte trois volets : compréhension, méditation et intégration dans la vie. On répond à une dizaine de questions portant sur l'ensemble de la Voie Universelle. On fait aussi le point sur sa pratique et son intégration dans la vie quotidienne.

Si l'évaluation n'est pas satisfaisante car notre compréhension comporte quelques lacunes sur certains sujets, il est possible de passer des entretiens de rattrapage à la suite de l'évaluation.

On peut passer le test en ligne ou en présentiel à Shangpa Karma Ling en s'inscrivant au moins une semaine à l'avance. Pour se présenter, il est nécessaire d'avoir une bonne compréhension du Dharma et d'être capable de répondre aux questions proposées dans l'ouvrage La Voie du Bouddha de Kalu Rangjung Künchab.

Inscription : Demander un dossier d'inscription à gilmingyur@gmail.com

AUTRES ENSEIGNEMENTS & RETRAITES



WEEK-END ET RETRAITES DE CHENRÉZI

 Avec Lama Yönten

Chenrézi est une personnification de l'amour et de la compassion authentiques et inconditionnels. La pratique de Chenrézi résume celles du Grand Véhicule (Mahâyâna) et nous introduit aussi aux pratiques du Vajrayâna.

Il est conseillé de pratiquer la pleine présence avant de pratiquer Chenrézi, mais ces retraites sont ouvertes à toutes et tous à condition d'avoir déjà pratiqué ce rituel.



Week-ends de pratique en ligne

 04-05 fév.
25-26 mars
10-11 juin
07-08 oct.



Retraites en présentiel à Shangpa Karma Ling

 01-07 mai
08-14 juil.
30 oct.-05 nov.



YOGA INTÉRIEUR - NANGPÉ YOGA



Avec Lama Yéshé et/ou Lama Zangmo

Une approche yogique et vivante du Dharma et de la méditation, à travers le mouvement, dans une participation dynamique et douce du corps, du souffle et de l'esprit. Le Nangpé Yoga comporte trois niveaux : A, B et C.

Prérequis : aucun prérequis demandé mais il est nécessaire de suivre les niveaux dans l'ordre.

DANSES DU VAJRA



Avec Lorraine Gaultier et Cindy Faulkner

Méditation en mouvement, La Danse du Vajra, enseignement du maître Dzogchen Chögyal Namkhai Norbu, est pratiquée sur un mandala qui représente les correspondances entre la dimension interne de l'individu et la dimension externe du monde.

Prérequis : en fonction de la session. Pour la danse du Chant du Vajra, avoir reçu la transmission de Norbu Rinpoché ou la transmission Ekayana donnée par Denys Rinpoché.



En présentiel à Shangpa Karma Ling



Module A : 10-12 mars

Module B : 12-14 mai

Module C : 03-05 juill.

Module A : 11-13 août

Module B : 13-15 oct.

Module C : 03-05 nov.



En présentiel à Shangpa Karma Ling



Apprentissage des danses :

Danse du chant du vajra - partie 2

11-17 avr. avec Cindy Faulkner

Danse du Vajra Om Ah Houg

17-18 juin avec Lorraine Gaultier

Danse pour le bien des êtres

01-03 juill. avec Lorraine Gaultier

Danse du Vajra Om Ah Houg

09-10 sept. avec Lorraine Gaultier



Retraites de pratique

(connaître au moins deux danses)

avec Lorraine Gaultier

05-07 mai | 04-06 juill. | 13-15 oct.



ÉCOLE DE LA LIGNÉE

PROGRAMME ANNUEL

LES RETRAITES DE PRATIQUE DES NGÖNDROS

WEEK-ENDS DE PRATIQUE DES NGÖNDROS

Les pratiques préliminaires au Vajrayâna sont des pratiques fondamentales et complètes en soi. Elles sont un moyen puissant de dissiper nos voiles, d'établir une connexion profonde avec la voie d'éveil et finalement de nous rendre réceptif à la transmission essentielle. La meilleure graine ne peut bien croître que dans un terrain fertile ! Ces préliminaires peuvent être pratiqués en introduction et en parallèle de la pratique principale.

Durant les week-end, vous pourrez pratiquer en groupe et profiter des temps d'échange pour clarifier votre compréhension de la pratique avec l'instructeur. Les 4 préliminaires généraux Shangpa et les addendas seront vu successivement au cours de week-end qui auront lieu de janvier à novembre 2023.

Chaque pratique sera conduite sur un week-end avec un instructeur qui guidera les sessions de pratique et les temps d'échanges.

Certains week-end seront proposé en présentiel à Shangpa Karma Ling si un minimum de 4 participants sont inscrits, prévoyez donc de vous inscrire au moins 10 jours à l'avance.





REFUGE

Prérequis : Avoir reçu la transmission, le lung et les instructions de pratique. Être engagé dans la pratique du refuge.



BODHICITTA

Prérequis : Avoir reçu la transmission, le lung et les instructions de pratique. Être engagé dans la pratique de Bodhicitta des ngöndros.



ENCEINTE VIDE DE A

Prérequis : Avoir reçu la transmission, le lung et les instructions de pratique. Être engagé dans la pratique de l'enceinte vide de A.



YOGA DU MAÎTRE

Prérequis : Avoir reçu la transmission, le lung et les instructions de pratique. Être engagé dans la pratique du Yoga du maître.



VAJRASATTVA

Prérequis : Avoir reçu la transmission, le lung et les instructions de pratique. Être engagé dans la pratique de Vajrasattva.



OFFRANDE DE MANDALA

Prérequis : Avoir reçu la transmission, le lung et les instructions de pratique. Être engagé dans la pratique de l'offrande de mandala.

RETRAITE DE PRATIQUE DES NGÖNDROS

Une semaine de retraite pour pratiquer ensemble les différents préliminaires à la suite dans une même session. La retraite sera également l'occasion de réviser les fondements de chaque pratique et poser vos questions à l'instructeur.

Prérequis : Avoir reçu la transmission, le lung et les instructions de pratique. Être engagé dans la pratique des ngöndros.



21 - 22 janv.



En ligne



Avec Lama Zangmo



01 - 02 avr.



En ligne



Avec Lama Zangmo



27 - 28 mai



Shangpa Karma Ling



& en ligne



Avec Lama Zangmo



15 - 16 juil.



Shangpa Karma Ling



& en ligne



Avec Lama Dorjé



30 sept. - 01 oct.



Shangpa Karma Ling



& en ligne



Avec Lama Dorjé



18 - 19 nov.



En ligne



Avec Lama Dorjé



24 au 28 oct.



Shangpa Karma Ling



& en ligne



Avec Lama Zangmo

LES RETRAITES SUKHASIDDHI

La pratique de Sukhasiddhi offre une porte d'entrée dans l'expérience de l'espace sans référence, la présence ouverte et relâchée. Elle établit aussi une connexion directe avec la lignée des yogis et maîtres Shangpa.

Prérequis : Avoir reçu la transmission, le lung et les instructions de pratique. Être engagé dans la pratique du sâdhâna de Sukhasiddhi.

SESSIONS DE PRATIQUE MENSUELLE

Les sessions de pratique mensuelle en ligne permettent de rester connectés et de pratiquer le sâdhâna collectivement sous la guidance de Lama Dorjé.

WEEK-ENDS DE RETRAITE SUKHASIDDHI

Les week-ends de retraite sont des temps de retraite de pratique. Vous pourrez pratiquer ensemble, en groupe et profiter de la présence de Lama Dorjé pour clarifier les questions qui émergent.

SEMAINE DE RETRAITE SUKHASIDDHI

La semaine de retraite vous permettra de vous consacrer entièrement au sâdhâna de la Dâkinî dans un lieu propice avec le soutien d'un groupe.

📅 Le second jeudi du mois

📶 En ligne

🧘 Avec Lama Dorjé

📅 11-12 mars 10-11 juin 16-17 sept.

📍 Shangpa Karma Ling

📶 & en ligne

🧘 Avec Lama Dorjé

📅 15-20 avr.

📍 Shangpa Karma Ling

📶 & en ligne

🧘 Avec Lama Dorjé



FÊTES MENSUELLES - GANAPÛJÂ

EN LIGNE AVEC DENYS RINPOCHÉ

Les Ganapûjâ, fêtes mensuelles, sont une occasion pour la famille Vajra de se réunir, se retrouver pour pratiquer et échanger ensemble. Elles sont composées de deux parties :

- une première partie de pratique d'un sâdhâna selon les dates du calendrier tibétain ;
- une seconde partie d'étude et de réflexion. Cette seconde partie peut se composer d'une offrande d'un sujet du Dharma et/ou d'une période d'échange et de questions / réponses sur une thématique d'actualité.

Prérequis : Être entré dans l'École de la lignée et engagé dans ses pratiques.

GANAPÛJÂ DE GURU RINPOCHÉ

Associé à Chenrézi "regard d'amour" Guru Rinpoché est l'archétype du maître vajra.

GANAPÛJÂ DE VAJRADHARA

La pratique de Vajradhara est un Guru yoga composé par Vajradhara Kalu Rangjung Künchab.

GANAPÛJÂ DE LA DÂKINÎ

La Dakini de gnose Sukhasiddhi est à l'origine de la lignée Shangpa et sa pratique principale.

GANAPÛJÂ DU PROTECTEUR

Protecteur du Dharma et de ses pratiquants. Son activité éveillée écarte tous les obstacles.

—  Célébré en lune croissante les 10 du mois lunaire

—  Célébré le jour de pleine lune, jour du bouddha, le 15 du mois lunaire

—  Célébrée lors de la lune décroissante, le 25 du mois lunaire

—  Célébré le 29 du mois lunaire, juste avant la lune noire

Retrouvez toutes les dates sur le calendrier de la Buddha University





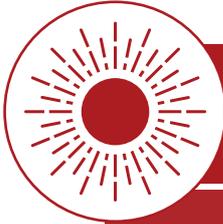
L'UNIVERSITÉ D'ÉTÉ

L'Université d'été 2023, animée par Denys Rinpoché et ses facilitateurs-enseignants, se déploiera autour de trois axes fondamentaux :

1. La Voie universelle des Vertus transcendantes,
2. Le Yoga de la Présence ouverte et altruiste,
3. La Voie essentielle des Dzogchenpa Manipa dans les Six syllabes essentielles de l'auto-libération.

Un programme quotidien vous sera proposé en ligne ou pour le temps de votre séjour en présentiel à Shangpa Karma Ling en Savoie.





PROGRAMME DE JUILLET

LA VOIE UNIVERSELLE DES VERTUS TRANSCENDANTES

 Avec Lama Mingyur
et la participation régulière de Denys Rinpoché

  En présentiel à
Shangpa Karma Ling & En ligne

La Voie universelle des Vertus transcendantes, le Paramitayâna, sera étudiée et pratiquée intensément dans le paradigme des 24 modules d'études et de pratiques (MEP).

Les 24 MEP transmettent l'ensemble de la 'Voie de l'ouverture du cœur et de l'esprit' (*bodhicitta*), dans l'aspiration de bienveillance universelle, de compassion altruiste et la pratique des six vertus transcendantes.

La pratique centrale sera celle du 'Yoga de la présence ouverte', dans ses dimensions d'attention, d'ouverture, d'altruisme et d'intelligence de la réalité fondées sur les six vertus : du don, de la discipline, de la patience, de l'effort, de la méditation et de la compréhension.

Un rituel de passage, l'évaluation de la compréhension de la Voie Universelle, aura lieu à la fin du mois de juillet pour celles et ceux qui souhaitent se joindre ensuite aux niveaux supérieurs du Vajrayâna.

PROGRAMME QUOTIDIEN DE JUILLET

7h - 8h : Pratique silencieuse et souhaits

9h - 10h30 : Yoga de la présence ouverte (pratiques corporelles et méditation)

11h - 12h30 : Programme de la Voie Universelle avec Lama Mingyur

12h30 : Déjeuner

14h30 - 15h45 : Etude et pratiques personnelles

16h - 17h30 : Programme de la Voie Universelle avec Lama Mingyur

18h : Le sâdhâna de Chenrézi « Pour le bien de tous les vivants omniprésents » avec Lama Lhündrup

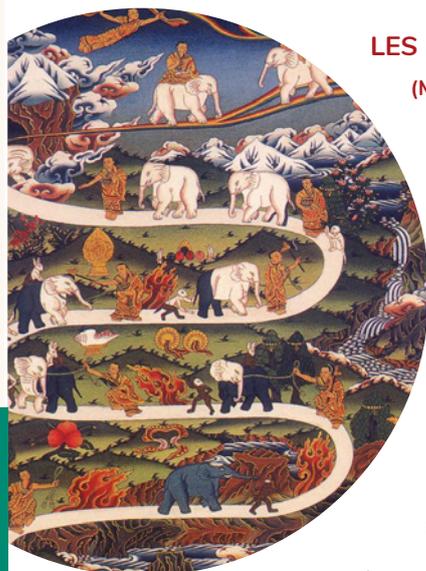
19h - 20h : Enseignements avec Denys Rinpoché et/ou pratiques guidées



ÉTUDE DES MODULES 21 À 24 DE LA VOIE UNIVERSELLE

Les 4 derniers modules du cycle seront enseignés pour la première fois intégralement sur 2 jours par module.

Il n'y a aucun prérequis pour suivre les modules 21-28 mais il est conseillé d'avoir suivi une session d'introduction à la Voie du Bouddha.



LES ÉTAPES DE LA VOIE

(MODULE 21)

On peut parcourir la voie de deux façons : immédiate ou progressive. La voie immédiate demande des capacités élevées.

En général, il est plus efficace de suivre la voie progressive, étape par étape, en comprenant la raison d'être de chacune : comment dissiper les voiles et réaliser les qualités de l'éveil.

LE FRUIT : L'ÉVEIL

(MODULE 22)

L'éveil des bouddhas a trois aspects. Il est libre des différents voiles qui obscurcissent l'esprit : c'est la grande cessation. L'intelligence immédiate voit directement, clairement et sans confusion tout phénomène : c'est la grande réalisation. Par une compassion au-delà de tout concept, il œuvre spontanément pour le bien de tous les êtres : c'est le grand esprit courageux.

L'ACTIVITÉ ÉVEILLÉE

(MODULE 23)

Depuis le Bouddha, l'Éveil et les moyens de le réaliser ont été véhiculés par les lignées de transmission. Une lignée est constituée d'un maître réalisé qui transmet cette expérience à l'un de ses disciples qui lui-même devient maître, et ainsi de suite. Ainsi, au cours des âges, indépendamment des cultures diverses et des différents lieux géographiques, les lignées ont perduré depuis le Bouddha jusqu'à nos jours.

L'INTÉGRATION :

LES YOGAS DU JOUR ET DE LA NUIT (MODULE 24)

La voie consiste à intégrer progressivement l'expérience méditative en toute situation, de jour comme de nuit, quoi que l'on fasse. C'est ce qui est nommé le 'Yoga du fleuve ou yoga du jour et de la nuit'.



21-22 juill.

23-24 juill.

25-26 juill.

27-28 juill.

RÉVISIONS & ÉVALUATION

RÉVISION DES MODULES 1-20 DE LA VOIE UNIVERSELLE

Cette révision s'adresse à tous les participants ayant déjà suivi les modules de la Voie Universelle ou ayant une bonne connaissance de l'enseignement du Bouddha, et en particulier à ceux qui envisagent de passer l'examen des 29 et 30 juillet. Tout le monde peut donc participer à la révision des modules sans les avoir suivis au préalable mais il est important d'avoir une bonne compréhension du Dharma et de pouvoir répondre à la plupart des questions de l'ouvrage La Voie du Bouddha, de Kalu Rangjung Künchab tout en souhaitant approfondir sa compréhension et avoir un suivi personnel.



01-20 juill.

Nous réviserons un module par jour :

L'entrée en la voie de l'éveil (1), L'enseignement des réalités (2), La base du cheminement : notre double nature (3), La conscience-expérience et ses constituants (4), La bonté fondamentale et ses voiles (5), Le karma, créateur des états de consciences (6), Le samsara : les états multiples de la conscience (7), L'interdépendance (8), Les Quatre Nobles Réalités (9), Les Quatre Nobles Réalités (10), Les Trois Joyaux (11), Les états intermédiaires, les bardos (12), Les 'Trois Tours de la Roue du Dharma' (13), Le développement-dévoilement (14), La voie de la libération personnelle, Hînayâna (15), La voie universelle, Mahâyâna (16), La voie adamantine, Vajrayâna (17), Les préliminaires au Vajrayâna (18), Les yogas du Vajrayâna (19), Les lignées de transmission (20).

ÉVALUATION DE LA VOIE UNIVERSELLE

Ce test s'adresse aux pratiquants qui souhaitent vérifier leur compréhension et stimuler leur étude du Dharma. Il s'adresse en particulier à ceux qui souhaitent recevoir les enseignements de l'École de la Lignée, ce qui demande de passer cette évaluation au préalable.



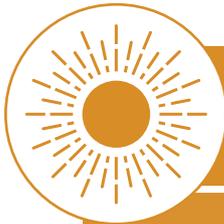
29-30 juill.

Il consiste en un entretien oral qui comporte trois volets : compréhension, méditation et intégration dans la vie. On répond à une dizaine de questions portant sur l'ensemble de la Voie Universelle. On fait aussi le point sur sa pratique et son intégration dans la vie quotidienne.

Si l'évaluation n'est pas satisfaisante car notre compréhension comporte quelques lacunes sur certains sujets, il est possible de passer des entretiens de rattrapage à la suite de l'évaluation.

On peut passer le test en ligne ou en présentiel à Shangpa Karma Ling en s'inscrivant au moins une semaine à l'avance. Pour se présenter, il est nécessaire d'avoir une bonne compréhension du Dharma et d'être capable de répondre aux questions proposées dans l'ouvrage La Voie du Bouddha de Kalu Rangjung Künchab.

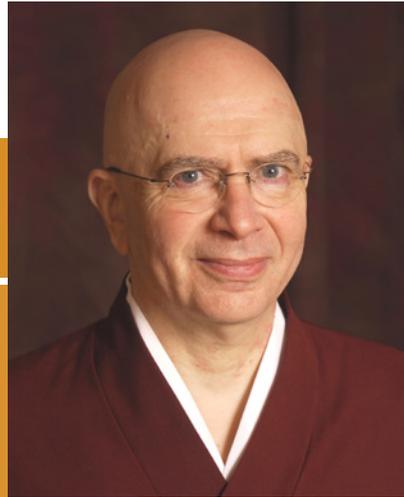
Inscription : Demander un dossier d'inscription à gilmingyur@gmail.com



PROGRAMME D'AOÛT

LA VOIE DES
DZOGCHENPA MANIPA

AVEC DENYS RINPOCHÉ

En présentiel à
Shangpa Karma Ling & En ligne

Rinpoché enseignera l'intégration de l'expérience de Mahâmudrâ-Dzogchen, fondée sur les Six syllabes essentielles, dans la pratique du Yoga du jour et de la nuit (18h - 20h).

En plus du programme de Rinpoché et avec la participation de celui ci vous est proposé un programme riche et varié tous les jours de 15h à 17h30 (excepté lors du séminaire de psychologie contemplative qui se déroulera sur toute la journée).

PROGRAMME QUOTIDIEN D'AOÛT

8h - 9h : Sâdhâna de la Jnana Dakini Sukhasiddhi avec Lama Dorjé

9h30 - 10h30 : Yoga corporel de la présence ouverte

11h - 12h30 : Session de pratique ou enseignement

12h30 : Déjeuner

15h - 16h30 : Enseignement thématique

17h : Sâdhâna de Chenrézi

18h - 20h : Enseignement avec Denys Rinpoché





PROGRAMME QUOTIDIEN DE DENYS RINPOCHÉ DE 18H À 20H

LA TRANSMISSION FONDAMENTALE

Après les épreuves du rituel de passage 'vision — contemplation — action' de la Voie universelle des Vertus transcendantes, les postulants aux niveaux supérieurs de la Voie yogique initiatique recevront de Rinpoché la **Transmission fondamentale Ekayana** ouvrant la porte des pratiques essentielles du **Vajrayâna**. Elle comprend l'introduction directe de **Sukhasiddhi** et les transmissions : du Refuge, de Bodhicitta, des Trois sources, des Danses Vajra et du Yoga Intérieur. Cette transmission se fait deux fois par an, lors du Losar et en juillet.



30 juill.

PRÉSENTATION

DU CYCLE DE NIGUMA ET SUKHASIDDHI

Les Vajrapada des Cinq enseignements d'or de la Lignée secrète des Dames de gnose

Suite à la Transmission fondamentale qui ouvre la porte du Vajrayâna dans ses différents aspects, Rinpoché donnera la **transmission des Vajrapada, les vers adamantins de la Lignée secrète des Dames de gnose**, et présentera les **Cinq enseignements d'or de Niguma**.



31 juill.





>> PROGRAMME QUOTIDIEN DE DENYS RINPOCHÉ DE 18H À 20H

LA VOIE DES DZOGCHENPA MANIPA

Durant les trois premières semaines, Rinpoché présentera la Voie des Dzogchenpa - Manipa associée aux **Yogas du jour et de la nuit**.

Cette voie relie l'expérience de **Mahâmudrâ-Dzogchen** aux **Six syllabes essentielles** et au sâdhâna de **Chenrezi** comme réceptacle des pratiques essentielles du Mahâyâna, Paramitayâna et Vajrayâna.

Les enseignements et pratiques seront associés à **bodhicitta**, l'éveil du cœur et de l'esprit à la présence altruiste à partir du livre L'entraînement de l'esprit ou Lojong et des exercices du protocole d'entraînement à la présence ouverte altruiste (POA). Au terme des trois semaines, Rinpoché transmettra **l'initiation à la pratique secrète de Chenrezi du Mahâsiddha Kyergangpa**.



1er - 20 août

LE POINT ESSENTIEL SECRET

Rinpoché offrira une synthèse finale basée sur les **instructions essentielles de Vajradhara Kalu** qui constituent en quelque sorte son testament spirituel. Elles sont :

« Les instructions orales de la bonté du Maître source associées à mon expérience, un compendium des points essentiels de la pratique constituant l'excellente voie parcourue par les fortunés : 'Le remède qui guérit tout, une présentation directe de Mahâmudrâ-Dzogchen, la perfection primordiale des trois dimensions de la nature de l'esprit'.



21 - 30 août



PROGRAMME DU MOIS D'AOÛT EN JOURNÉE

LA PHÉNOMÉNOLOGIE LIBÉRATRICE DU DHARMA

Démarche scientifique "à la première personne", la phénoménologie libératrice nous permet de développer une **compréhension de la réalité, de nos expériences cognitives et sensorielles**. Elle permet également d'appréhender comment la méditation opère en tant que pratique libératrice des illusions et des émotions habituelles qui génèrent mal-être et dysharmonie.

- 31 juill. - 6 août
- Shangpa Karma Ling & en ligne
- Avec Lama Rangdröl

LA PSYCHOLOGIE CONTEMPLATIVE

Retraite de psychologie contemplative sur les **Cinq Sagesses**. Cette semaine est l'occasion de découvrir la profondeur de l'**écoute inconditionnelle** et de revisiter nos blocages, mais aussi nos ressources. Elle nous permet de comprendre dans l'expérience ce que nous sommes profondément, au-delà de nos névroses. Elle va nous permettre d'entrer dans la thérapie fondamentale à travers diverses pratiques.

- 07 - 13 août
- Uniquement à Shangpa Karma Ling
- Avec Delphine de Préville

LES SOUHAITS DU MAHÂMUDRÂ

Lama Dorjé présentera « **L'Aspiration à Mahâmudrâ** » un texte composé par le troisième Karmapa, Rangjung Dorjé, qui décrit de façon simple et synthétique toutes les étapes de la voie du Mahâmudrâ, la voie de l'immédiateté. Lama Dorjé s'appuiera sur le commentaire de Mendong Tsampa Rinpoché.

- 14 - 20 août
Une session quotidienne
- Shangpa Karma Ling & en ligne
- Avec Lama Dorjé

LES SOUHAITS DU DZOGCHEN

« **Les Souhaits du Dzogchen** », aussi nommé « **L'Aspiration à la Grande Perfection** » est un texte important et célèbre. Celui qui le prononce est **Samantabhadra**, le bouddha primordial, qui représente l'éveil dans sa dimension la plus pure et dénuée d'artifices. Il y expose la vision et le cœur de la pratique. Cet ensemble de souhaits exceptionnels « laisse tous les vivants du cycle des existences dans l'impossibilité de ne pas s'éveiller ».

- 21 - 27 août
Une session quotidienne
- Shangpa Karma Ling & en ligne
- Avec Lama Mingyur





TEXTES ET TRAITÉS UTILISÉS DURANT L'UNIVERSITÉ D'ÉTÉ

Pendant l'Université d'été, Rinpoché s'appuiera sur **les paroles des ancêtres** : Thangtong Gyalpo, Patrül Rinpoché, le Karmapa XV Khakhyab Dorjé, Vajradhara Kalu et Bokar Rinpoché avec :

- **Les Six Syllabes Essentielles** de Thangtong Gyalpo
- **Les Six Syllabes Essentielles, Trésor du Cœur des Êtres Éveillés**, le texte du poème de Patrül Rinpoché préparé durant l'année et qui servira de base à l'enseignement et à sa pratique
- **La Continuelle Ondée pour le Bien des Êtres**, le commentaire de Khakhyab Dorjé sur le sâdhâna de Chenrezi
- **Chenrezi** de Bokar Rinpoché

Denys Rinpoché s'appuiera également sur ses propres **commentaires des pratiques** basés sur l'expérience de plus de quarante années d'enseignement :

- **Le Manuel de la Pratique de Chenrezi**
- Et sur les trois livres de la Présence Ouverte :
- Le livre de la présence ouverte : **Le Grand Livre de la Pleine Présence**
 - Le livre de la présence altruiste
 - Le livre de la phénoménologie libératrice du Dharma

RETRAITES INDIVIDUELLES



A Shangpa Karma Ling

Sur les hauteurs du domaine d'Avallon, le centre de retraite Garuda Ling offre les conditions idéales de silence et de retrait. Ce lieu est entièrement dédié à la pratique méditative, à la contemplation dans ses différentes formes, pleine présence laïque ou pratiques bouddhistes traditionnelles. Il comprend trois enceintes :

- Tarchin Ling et Naro Ling, pour les retraites collectives et individuelles de courte et moyenne durée.
- Nigu Ling, le centre de retraite de trois ans.

RETRAITE INDIVIDUELLE AVEC UN SUIVI

Tarchin Ling vous accueille **pendant toute la période d'ouverture du site** pour des retraites individuelles d'au moins cinq jours et jusqu'à six mois. Ce sont des périodes de pratique intensive de la méditation au cours desquelles les pratiquants ayant déjà une certaine expérience peuvent se consacrer pleinement à la découverte de l'expérience profonde en solitaire.

Une écoute attentive et un **suivi personnalisé** est proposé. Le pratiquant définit son programme quotidien en ligne avant d'arriver ou sur site. Il est également possible de solliciter des **entretiens de méditation** tout au long du séjour qui se terminera par bilan de la retraite.



Pour les retraites à Tarchine Ling :

> Contactez Neljorma Dérine
garudalingavalon@gmail.com

Pour une première retraite ou si vous n'êtes pas venu depuis plus de deux ans veuillez contacter Lama Pamo au 06 41 42 89 00

SÉJOURS RESSOURCEMENT OU RETRAITE PERSONNELLE

Ce sont des périodes de séjour libre de ressourcement, de retraite personnelle sans suivi particulier de la part du responsable des centres de retraite, Neljorma Dérine. Il est demandé d'observer le silence du lieu et d'avoir un comportement respectueux du centre.



DANA HOMA



LES DIFFÉRENTS TYPES DE DON

> LE DON FINANCIER

Le modèle économique de l'Université est celui du don de l'enseignement : les contenus sont en libre accès, en retour les étudiants-pratiquants expriment librement leur appréciation.

Ce système économique du don cultive l'esprit de générosité, tout en permettant la continuité de la transmission et le bon fonctionnement de l'université.

Chacun peut ainsi avoir accès à l'enseignement, où qu'il soit, à son rythme et sans contraintes pécuniaires.

Deux formules au choix sont possibles :

- > le don régulier (par prélèvement mensuel),
- > les dons ponctuels (en ligne ou par virement bancaire).

> LE DON DE SON TEMPS

Les dons ne sont pas que des dons en argent. Ainsi, offrir son temps et ses compétences à Shangpa Karma Ling et à la Buddha University est possible tout au long de l'année.

Le sens de cette offrande est de mettre directement et concrètement en pratique son chemin spirituel et, par là-même, de développer les projets de l'Université en ayant la satisfaction d'y avoir contribué.

En apportant leur aide, les étudiants-pratiquant participent bénévolement à l'activité et au fonctionnement logistique de l'Université pour une durée limitée, de quelques jours à une saison (éventuellement renouvelable) ; leur séjour peut être pris en charge sous certaines conditions. Les compétences utiles sont multiples et fort appréciées.



INFOS & RÉSERVATIONS

Le domaine d'Avallon – Shangpa Karma Ling en Savoie vous accueille toute l'année pour des **séjours de retraite**, dans le cadre de **sessions collectives** ou en **séjours individuels libres en présentiel**.

Nous vous demandons de vous inscrire en deux temps :

- Inscription à une session
- Inscription à un hébergement pour les sessions en présentiel

> 1ÈRE ÉTAPE

INSCRIPTION À UNE SESSION ONLINE OU EN PRÉSENTIEL



INSCRIPTION SUR WWW.BUDDHA.UNIVERSITY

Si vous souhaitez vous inscrire à une session, veuillez la choisir sur le calendrier de la Buddha University et suivez le lien d'inscription indiqué. Un acompte est demandé pour confirmer l'inscription.

MODÈLE ÉCONOMIQUE

Le modèle économique de l'université est celui du don conscient, les personnes inscrites à une session exprimant leur appréciation par une participation libre.

Ce système économique du don cultive l'esprit de générosité, la première des vertus, tout en donnant à chacun accès à l'enseignement, où qu'il soit, à son rythme et sans contraintes pécuniaires et en permettant à la Buddha University un bon fonctionnement avec une transmission de qualité.





INFORMATIONS SESSIONS

Pour toute information sur les sessions contactez-nous :

contact@buddha.university

+33(0)6.41.42.89.00

> 2ÈME ÉTAPE

RÉSERVER UN HÉBERGEMENT À SHANGPA KARMA LING



RÉSERVATION SUR WWW.BUDDHA.UNIVERSITY

Via l'inscription à une session ou directement [via l'onglet 'campus résidentiel'](#) de notre site internet.

RÉSERVATION PAR MAIL

 reservations@domaine-avallon.org

RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE

 +33(0)4.79.25.78.00

Tous les jours de 9h-12h30 et de 14h-17h30 sauf mardi après-midi et mercredi

TYPES D'HÉBERGEMENTS

Différentes possibilités de logements sont proposées : des **logements en chambres simples, doubles ou collectives ou en cellules de retraite**. Il y a également la possibilité de louer des chalets en Airbnb ou de venir en **camping**.

Pour vous accueillir au mieux, nous vous demandons dans la mesure du possible de réserver et régler votre séjour en Avalon au moins 10 jours à l'avance.





INFORMATIONS RÉSERVATIONS & HÉBERGEMENTS

Pour toute information contactez-nous :

reservations@domaine-avallon.org

+33(0)4.79.25.78.00

Tous les jours de 9h-12h30 14h-17h30
sauf mardi après-midi et mercredi



Veillez apporter une paire de draps et taies d'oreiller. En cas d'oubli, il est possible de louer un **kit draps-taie d'oreiller**. Il est également conseillé de se munir de bonnes chaussures, de vêtements chauds et confortables et d'une lampe de poche.

Le réseau 4G n'étant pas très bon sur site, il est possible d'avoir une **connexion Wi-Fi** payante.

SEVA (méditation dans l'action) : Une courte participation quotidienne aux tâches de vaisselle, cuisine et nettoyage est intégrée à toutes les sessions. Un tableau indique les noms des personnes prévues pour chaque activité.

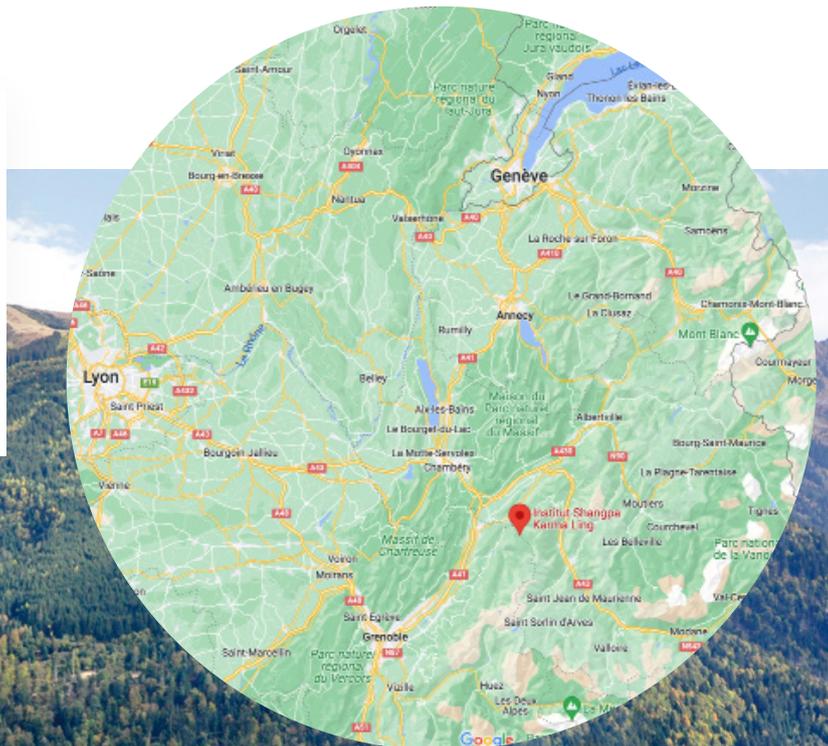
Si vous avez une motivation profonde, les **difficultés financières** ne doivent pas être un obstacle. N'hésitez pas à en faire part à la direction de l'institut (direction.avallon@gmail.com).

La **cuisine** est bio, dans la mesure du possible locale et végétarienne.



INSTITUT SHANGPA KARMA LING

Domaine d'Avallon
Hameau de St Hugon
73110 Arvillard





www.buddha.university

