

Informations

TARIFS DES ÉVÉNEMENTS

Conférences et enseignements

Enseignements	Non-Adhérents	Adhérents
1 demi-journée ou soirée	7 €	5 €
2 demi-journées ou soirées	14 €	10 €
3 demi-journées ou soirées	21 €	15 €
Conférences	5 €	5 €

La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue.
Pour toute précision, contactez-nous.

ADHÉSIONS

Adhésion annuelle La cotisation comporte 2 aspects:

1° La carte adhésion

Étudiant et très faible revenus 50 euros, Autres cas, suivant les revenus 100 euros- 150 euros.

2° Une participation aux frais de fonctionnement

De 2 euros par séance ou d'un montant prédéfini par mois et ajouté à l'adhésion.

L'adhésion est requise pour participer aux pratiques proposées.

A savoir : Il est possible de faire un versement unique ou périodique.

Vous pouvez, bien sûr, participer à quelques séances avant de décider de vous abonner. Dans ce cas, la participation ponctuelle de 2 euros sera la bienvenue. L'adhésion n'est pas obligatoire pour les conférences et enseignements.

QUI SOMMES NOUS?

L'association Dhagpo Brest est un centre d'études et de méditation bouddhiques. Elle est reliée à l'association Dhagpo Kagyu Ling à St Léon sur Vézère en Dordogne. Elle propose des séances de méditation, des conférences, des enseignements, des pratiques bouddhistes et le prêt de livres sur le bouddhisme.

FICHE SYMPATHISANT

Vous désirez recevoir les informations du centre par mail, conférences, enseignements, infos diverses.

Nom :

Prénom :

Adresse mail :

DHAGPO Brest

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

Lundi de 18h30 à 19h30

Méditation guidée - ouverte à tous

Entraînement à la non distraction de l'esprit

Un jeudi sur deux de 18h30 à 19h30

Tchenrezi guidé en français**

Samedi de 9h à 10h et de 14h à 15h (un sur deux) *

Pratique de Tchenrézi en tibétain**

Samedi de 10h30 à 11h30

Méditation guidée - ouverte à tous

Entraînement à la non distraction de l'esprit

Spécialement destinée aux débutants

11h30/ 12h : temps de questions/réponses
autour d'un thé

Un samedi sur deux de 14h à 15h30 *

Pratique de Tara Verte**

*(ouverte aux personnes ayant reçu l'enseignement de cette pratique.)

** (sur inscription au groupe WhatsApp)



Centre de méditation et
d'enseignements
1 rue de l'église
29850 GUESNOU - France
brest@dhagpo.org
brest.dhagpo.org/

DHAGPO Brest

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME JUSQU'À JUIN 2024



Photo de couverture : TOkpa © Tokpa Kario

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 22 septembre de 20h à 22h**« Cultiver la quiétude mentale afin de se libérer du mal-être. »**

L'esprit est constamment traversé de pensées qui nous amènent à ressasser des tracas, des tourments, des insatisfactions.

Cela peut nous faire ressentir un mal être qui peut devenir profond et aller jusqu'à l'angoisse et la dépression.

C'est par ce constat de la réalité de cette souffrance que le Bouddha a construit une voie, un chemin, un enseignement qui mène à la cessation de cette souffrance.

Intervenant : Droupla Bruno**Lieu :** Espace Pierrot-Ménez - rue du stade, GOUESNOU

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 23 septembre de 14h à 17h**et dimanche 24 de 10h à 12h et de 14h à 17h****« Cultiver la quiétude mentale afin de se libérer du mal-être. »**

Cultiver la quiétude mentale fait partie des moyens mis en œuvre par le Bouddha pour diriger notre esprit vers un autre fonctionnement qui développe amour, compassion, joie et équanimité. Une conférence et un week-end d'enseignement sur le sujet, pratique et théorique, nous permettra de « toucher » la richesse de la voie bouddhiste et donner un sens à sa vie.

Intervenant : Droupla Bruno.**Lieu :** Centre de méditation et d'enseignements - 1 rue de l'église, GOUESNOU

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 3 novembre de 20h à 22h**« Vivre le quotidien en conscience. »**

Entre l'accélération du temps qui nous échappe, le temps du plaisir qui passe si vite, le temps de plomb, celui de l'ennui qui pèse, et le gaspillage de temps de pacotille, nous pouvons avoir l'impression de passer à côté de nous-mêmes et des autres, de passer à côté de notre vie. Et si nous prenions le temps, non pas pour mieux le gérer, mais pour mieux le vivre? C'est dans l'enseignement du bouddha que nous trouvons les ressources pour prendre le temps, afin de mieux le donner.

Lieu : Salle municipale de l'Enclos - 2 rue de l'église, GOUESNOU

ENSEIGNEMENT

Samedi 4 novembre de 14h à 17h**et dimanche 5 de 10h à 12h et de 14h à 17h****« Introduction au lodjong. »**

L'entraînement de l'esprit, ou lodjong, est une pratique complète qui convient à tous les types de personnes. Il contient le chemin tout entier et ne dépend pas du parcours antérieur de celui qui le pratique. Mis en application avec diligence, il suffit à lui seul pour vous conduire tout au long de la voie jusqu'à l'éveil.

Cette pratique est particulièrement adaptée à notre époque survoltée parce qu'elle permet d'utiliser les difficultés du quotidien et nos propres imperfections pour progresser vers l'éveil.

Droupla Valentin fera l'introduction à cette pratique, expliquera son application dans la vie de tous les jours et nous guidera à travers différentes méditations qui nous apprennent à transformer les défauts en qualités.

Intervenant : Droupla Valentin**Lieu :** Centre de méditation et d'enseignements - 1 rue de l'église, GOUESNOU

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Mardi 5 mars de 20h à 22h**« Vivre la peur, le stress, l'anxiété. »**

Tout au long de notre vie nous faisons face à différentes situations, que ce soit le milieu familial, le travail et les responsabilités que nous avons à assumer, l'environnement parfois difficile à vivre, etc...

Nos attentes et exigences, sont autant de facteurs qui favorisent les tensions intérieures. Dans ces conditions la peur prend place et nous avons beaucoup de difficultés à nous adapter aux situations, ce qui génère de nombreuses souffrances de stress et anxiété.

Comment vivre ces situations plus sereinement? Quelles solutions sont à notre portée?

Lama Dordjé Puntso répondra à ces questions, il donnera le point de vue bouddhiste et la façon dont nous pouvons vivre avec.

Intervenant : Dordjé Puntso**Lieu :** Salle municipale de l'Enclos - 2 rue de l'église, GOUESNOU

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Mercredi 6 mars et jeudi 7 de 19h30 à 21h30**« Les 12 liens interdépendants. »**

Tous les phénomènes sont le fruit de causes et de conditions, tel est l'enseignement sur la coproduction conditionnée. La description des êtres et du monde au travers des douze liens interdépendants nous permet de dissiper les croyances liées aux extrêmes de l'éternalisme et du nihilisme. Lama Dorjé Puntso nous explique chacun des douze liens, leur interrelation et la façon d'utiliser cet enseignement pour dissiper l'ignorance et progresser sur le chemin de la libération.

Intervenant : Lama Dorjé Puntso**Lieu :** Centre de méditation et d'enseignements - 1 rue de l'église, GOUESNOU

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 24 mai de 20h à 22h**« Pourquoi méditer ? »**

Certaines tendances de notre esprit nous enchaînent, elles sont sources de mal-être et d'insatisfactions.

La seule chose qui peut nous en libérer complètement est de nous relier aux qualités de notre esprit.

Apprendre à poser son esprit nous aidera à le connaître et à nous libérer de ce qui nous entrave.

La voie de la méditation nous amène à vivre plus simplement, plus justement et à nous ouvrir aux autres, pour finalement éveiller notre esprit à toutes ses qualités.

Intervenant : Lama**Lieu :** Salle municipale de l'Enclos - 2 rue de l'église, GOUESNOU

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 25 mai de 14h à 17h**et dimanche 26 de 10h à 12h et de 14h à 17h****« La méditation. »**

La méditation, voie de la détente, de l'ouverture et du lâcher prise, réclame paradoxalement un apprentissage.

Instructions et sessions de pratique, nous amènerons à comprendre comment amener l'esprit à se calmer, se clarifier, se connaître pour finalement se libérer.

Intervenant : Lama Rabzang**Lieu :** Centre de méditation et d'enseignements - 1 rue de l'église, GOUESNOU