

# Informations

## QUI SOMMES NOUS?

L'association Dhagpo Brest est un centre d'étude et de méditation bouddhique. 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, des groupes d'études et le prêt de livres sur le bouddhisme.

## 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 €

L'adhésion n'est pas obligatoire pour les conférences et les enseignements.

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

## ADHÉSIONS

### Adhésion annuelle

#### L'adhésion à l'association

Adhérents faibles revenus : 70 euros

Autres adhérents : 150 euros

#### Soutien mensuel

Adhérents bienfaiteurs : contribution au choix 5 - 10 - 15 euros par mois en plus de l'adhésion.

3 séances offertes pour découvrir la pratique avant de décider d'adhérer.

Dans ce cas, la participation ponctuelle de **2 euros** sera la bienvenue.

## 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 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 14h à 15h \*

Pratique de Tchenrézi en tibétain\*\*

### 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 GOUESNOU - France

E-mail : [brest@dhagpo.org](mailto:brest@dhagpo.org)  
Site web : [brest.dhagpo.org/](http://brest.dhagpo.org/)

# DHAGPO Brest

## ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME JUSQU'À JUIN 2026

Photo de couverture : © Gérard Truffandier

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

**Vendredi 26 septembre de 20h à 22h****Comment transformer les difficultés de la vie en opportunités pour avancer sur une voie spirituelle**

Nous sommes sujets, au cours de notre vie, à nombre d'obstacles, de problèmes, externes ou internes.

Les instructions nous montrent comment, au lieu de déprimer, amener ces situations difficiles sur le chemin spirituel.

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

ENSEIGNEMENT

**Samedi 27 septembre de 14h à 17h****et dimanche 28 de 10h à 12h et de 14h à 17h****Le soutra des aspirations à la conduite excellente**

Cette prière de souhaits est d'une grande profondeur et d'une immense portée. Réciter des prières de souhaits bénéfiques pour tous les êtres vivants du plus profond du cœur, en associant le sens aux paroles prononcées permet de développer l'esprit d'Éveil, d'approfondir sa compréhension du Dharma, d'orienter sa vie, son avenir vers l'accomplissement de son propre bien et de celui de tous les êtres. Ce qu'on ne peut accomplir aujourd'hui, on souhaite pouvoir le faire à l'avenir. Tous les souhaits que l'on formule, tôt ou tard, se réalisent. Aussi, il est d'une grande importance de formuler les mêmes prières d'aspiration que les grands bodhisattvas du passé.

Lama rabzang nous expliquera le sens de ce soutra et les bienfaits qui en découlent.

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

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

**Vendredi 28 novembre de 20h à 22h****A la recherche de la paix intérieure. Qu'est ce que le bien être ?**

Il y a tellement de situations agréables, telle que partir en vacances au soleil, lire un livre, passer un moment entre amis, etc... Ces moments de bien être nous aident à surmonter les moments difficiles que nous vivons tout au long de notre vie et nous souhaiterions que cela dure le plus longtemps possible. Que recherchons nous véritablement ? Le bonheur ? Une question que Dominique Thomas explorera avec nous, d'après la vue bouddhiste.

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

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

**Samedi 29 novembre de 14h à 17h****et dimanche 30 de 10h à 12h et de 14h à 17h****Interdépendance et vacuité**

Chaque phénomènes dépend de causes et de conditions pour apparaître.

La vacuité signifie que rien n'a d'existence propre. tout est interdépendant, impermanent et vide de nature propre, non né.

Dominique Thomas nous expliquera tout au long de ce week-end ces 2 termes qui peuvent nous paraître difficile à comprendre et à appréhender.

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

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

**Mardi 24 mars de 20h à 22h****Comment vivre le deuil ?**

Notre vie est souvent une suite d'adaptation et de renoncement.

Comment faire face à ces changements lorsqu'ils sont douloureux, comment aider nos proches lorsqu'ils sont confrontés à ces situations ?

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

ENSEIGNEMENT

**Mercredi 25 mars et jeudi 26 de 19h30 à 21h30****Comment vivre le deuil ?**

Notre vie est souvent une suite d'adaptation et de renoncement.

Comment faire face à ces changements lorsqu'ils sont douloureux, comment aider nos proches lorsqu'ils sont confrontés à ces situations ?

Approfondissement du thème suite à la conférence.

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

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

**Vendredi 5 juin de 20h à 22h****Vivre au présent**

Il peut nous arriver d'être pris par les ruminations du passé et les projections d'un futur hypothétique.

Ces ruminations peuvent générer un certain mal-être, voire souffrance.

La voie bouddhique propose de revenir à l'instant présent, sans se laisser entraîner par ces ruminations.

De cette manière, nous prenons soin de nous-mêmes, et des autres.

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

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

**Samedi 6 juin de 14h à 17h****et dimanche 7 de 10h à 12h et de 14h à 17h****Méditation et vie quotidienne**

Au quotidien, nous rencontrons des situations qui peuvent générer des émotions perturbatrices comme l'attachement ou l'aversion.

Ce sont des mouvements mentaux qui, mal compris, peuvent nous entraîner vers l'insatisfaction et le mal-être.

La méditation, selon l'enseignement du Bouddha, est une dynamique de liberté qui permet d'établir une distance avec nos émotions et nos fixations.

Elle nous permet, à terme, d'entrer dans une relation féconde avec soi-même et autrui.

Durant cet enseignement, lama Jean-Guy explorera le fonctionnement général des émotions pour nous aider à en comprendre le fonctionnement.

Il nous donne également les moyens de nous libérer progressivement de leur dimension confuse, notamment par le biais de la méditation.

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

# Bulletin d'adhésion

L'adhésion court du 1er janvier au 31 décembre de l'année civile.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Email :

Date d'adhésion :

## Adhésion annuelle

### ADHÉSIONS

#### Adhésion annuelle

**L'adhésion à l'association**

Adhérents faibles revenus : 70 euros

Autres adhérents : 150 euros

**Soutien mensuel**

Adhérents bienfaiteurs : contribution au choix 5 - 10 - 15 euros par mois en plus de l'adhésion

3 séances offertes pour découvrir la pratique avant de décider d'adhérer. Dans ce cas, la participation ponctuelle de **2 euros** sera la bienvenue

*Nous vous remercions chaleureusement de bien vouloir privilégier les virements. Vous pouvez ainsi étaler vos paiements mensuellement par exemple.*

*Cette option simplifie grandement notre travail de trésorerie.*

Nos coordonnées bancaires

IBAN : FR76 1558 9297 5903 7210 6954 081

BIC : CMBFR2BARK