

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.

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 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
Site web : brest.dhagpo.org/

DHAGPO Brest

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME JUSQU'À JUIN 2027



Photo de couverture : Tolpa © Tolpa Korlo

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 2 octobre de 20h à 22h
Comment gérer le stress et l'anxiété grâce au bouddhisme

Le stress fait partie de notre vie, mais nous pouvons apprendre à y répondre autrement. Le bouddhisme propose des outils pratiques pour apaiser l'esprit et relâcher les tensions. Un moment pour explorer un chemin de sérénité accessible à tous.

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

ENSEIGNEMENT

Samedi 3 octobre de 14h à 17h
et dimanche 4 de 10h à 12h et de 14h à 17h
Pratique de Tchenrézi

Explication de la pratique. Tchenrezi est la personnification de l'amour-bienveillant et de la compassion. Cette pratique dissipe progressivement les voiles qui recouvrent notre richesse intérieure et fait mûrir en nous la bienveillance et la compassion. La prise de refuge, Engagement personnel sur la voie bouddhique, pourra être prise durant ce week-end.

Intervenant : Droupla Bruno

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



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Mardi 17 novembre de 20h à 22h
Donner un sens à son existence

Souvent, la vie nous paraît dénuée de sens. Pourtant, en dépassant la surface des choses, il devient possible de se libérer des schémas qui nous empoisonnent. Alors se révèle en nous un potentiel insoupçonné. Une vaste bienveillance et une compréhension profonde émergent, dévoilant toute la préciosité de l'existence.

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

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Mercredi 18 novembre et jeudi 19 de 19h30 à 21h30
Mort et renaissance

Que se passe-t-il après la mort? Se familiariser avec le processus de la mort et avec l'état intermédiaire qui le suit nous permet de comprendre comment nous préparer au moment où nous quitterons cette vie.

Intervenant : Lama Rabzang

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



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 19 mars de 20h à 22h
Vivre libre: Le karma

Le karma est le processus qui nous fait expérimenter les conditions que nous rencontrons, qu'elles soient heureuses ou malheureuses. Le terme karma signifie « action » et désigne des actes que nous avons accomplis et que nous accomplissons, motivés par les différents états d'esprit qui nous traversent. Droupla Valentin nous expliquera ce processus et comment nous pouvons les vivre avec plus de légèreté et de liberté.

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

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 20 mars de 14h à 17h
et dimanche 21 de 10h à 12h et de 14h à 17h
Introduction à l'esprit d'éveil

La bienveillance et la compassion sont des qualités inhérentes à la nature humaine. [...] Elles naissent d'une compréhension profonde et personnelle et non d'un ressenti affectif. ». C'est en comprenant notre propre fonctionnement que nous pouvons comprendre les autres. Peut alors apparaître ce que l'on appelle l'esprit d'éveil : il commence par une intention et se traduit par la capacité croissante d'aider concrètement les autres ; il n'existe pas de raccourci sur ce chemin.

Intervenant : Droupla Valentin

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



RETRAITE

OUVERT À TOUS

Juin du 01 au 06 juin 2026, programme en cours de préparation.
Retraite Shiné

L'esprit est naturellement clair et paisible. Mais il n'est pas facile de demeurer dans cet état car nous suivons sans cesse des pensées et sommes emportés par des émotions. Par la méditation de la quiétude, nous nous entraînons à reconnaître et ne pas suivre les mouvements qui traversent l'esprit en permanence. Progressivement, l'esprit s'apaise et retrouve sa clarté naturelle.

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

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 : CMBRFR2BARK