

Week-end Samatha vipasyana

*les samedi 7 et dimanche 8 février 2009
guidé par Lama Wangmo*

Samedi

9h30 - 10h30 introduction à la méditation et rappel des instructions

10h30 - 12h session de pratique
repas

14h - 15h30 session de pratique

15h30 - 16h30 échange questions réponses
thé

17h30 - 19h session de pratique

20h30 - 21h30 session de pratique

Dimanche

7h15 - 8h session de pratique
petit-déjeuner

9h30 - 11h session de pratique
pause thé

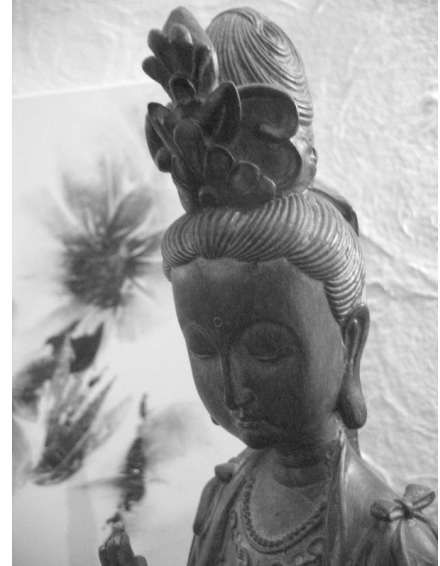
11h30 - 12h30 session de pratique
repas

14h - 15h30 session de pratique

15h30 - 16h30 questions réponses conclusion

des instructions personnelles et des entretiens individuels seront possibles.

Ce week-end sera suivi d'une retraite de cinq jours ayant pour thème :



« Contemplation et écriture » :

*du lundi 9 février au vendredi 13 février
retraite guidée par Lama Wangmo*

Favoriser les bonnes conditions extérieures pour se rendre disponible et se mettre à l'écoute de l'expérience intérieure, source d'espace où contacter les qualités de l'esprit.

Par cet acte de présence à l'écriture, à travers ses jeux, ses détours, ses découvertes, nous donnons la parole à l'intelligence sensible, fluide, intuitive et inventive ouverte à l'imprévu. Nous redécouvrons la joie d'entrer en relation, de donner sens, de vivre avec simplicité de nouvelles proximités.

La retraite alternera des moments de pratique méditative, d'écriture et de partage.

Matériel nécessaire

- un cahier style travaux pratiques avec une feuille blanche d'un côté et quadrillée en face (petit ou grand au choix)
- un cahier style cahier de brouillon
- un beau cahier choisi avec soin
- trois ou cinq stylos feutres fins de couleur basique : bleu, rouge, vert (minimum)

lieu

Ermitage Yogi-Ling (centre bouddhiste Ekayana), La galerie, 03160 Ygrande

tarif

Le tarif est constitué du forfait d'hébergement à l'ermitage Yogi-Ling (tarif de base : 50 €/jour – tarif sangha : 38 €/jour), des frais de session (15 €/jour) et d'une offrande laissée à la spontanéité de chacun.

Renseignements et inscription

Lama Wangmo – 04 77 28 51 47 – lama.wangmo@free.fr