

Programme de septembre à décembre 2018
du Centre de Montchardon - Karma Migyur Ling
8900 Route de Montchardon - 38160 Izeron – France - tel : 04 76 38 33 13
www.montchardon.org - accueil@montchardon.org

Montchardon le 3 septembre 2018

Cher(e) Ami(e) de Montchardon,

Vous trouverez ci-dessous le programme de Montchardon, avec les dates des activités fixées jusqu'en décembre 2018. Nous sommes désolés de vous faire parvenir cette information si tardivement. Nous avons prévu de l'éditer courant juillet, cependant, le programme de Montchardon a été particulièrement chargé et nous a bien occupé durant tout l'été.

Ouverture des réservations :

- Réservation déjà ouverte pour les stages de septembre :
- **à partir du vendredi 21 septembre 2018 (pour les stages à qui auront lieu du 1er au 15 octobre)**
- **à partir du 1er octobre pour tous les autres stages**

Merci d'en tenir compte, car aucune réservation ne pourra être effectuée avant cette date.

Visites de grands lamas

Shabdroung Rinpoché

Les quatre classes de tantras et les deux phases de la méditation

Du samedi 6 au mercredi 10 octobre

Dongsung Shabdroung Rinpoché est un lama hautement réalisé de la lignée Sakyapa, l'une des quatre lignées du bouddhisme tibétain. Il est érudit dans les traditions Sakya et Kagyu. Dans sa précédente incarnation, il était le frère aîné du 16ème Karmapa et reste aujourd'hui proche du 17ème Karmapa Trinlay Thayé Dorjé. Il est considéré comme l'émanation de Sangyé Yéshé, l'un des 25 disciples proches de Gourou Rinpoché. Il a achevé ses études de philosophie bouddhiste et enseigne aujourd'hui à la fois la philosophie et les tantras du vajrayana. Il est détenteur d'une lignée de pratique de Hevajra, l'un des principaux yidams de ces tantras. Il fut reconnu à l'âge de 8 ans par Sakya Trizin, le hiérarque de la lignée Sakya, et par Shamar Rinpoché.

Toutes les pratiques du Vajrayana - le bouddhisme tantrique - sont liées à l'une des quatre classes de tantras et présentent de nombreux moyens habiles permettant au pratiquant de réaliser plus rapidement sa nature de Bouddha. Parmi ceux-ci la pratique d'une déité ou yidam est très efficace et présente deux phases distinctes : la phase de création ou de développement (kyerim) et la phase de dissolution ou de résorption (dzogrim). Dans la phase de développement, la visualisation est créée mentalement, comme un espace dans lequel prend place la récitation de mantras, l'élaboration de mandalas et le développement de l'absorption méditative. Puis la visualisation est dissoute. Ces processus sont des moyens habiles pour purifier les tendances habituelles de la conscience ordinaire et nous amener à percevoir subtilement la nature profonde de notre esprit. Rinpoché expliquera le sens de ces différents moyens, en lien avec les quatre classes de tantra, qui constituent la voie profonde du bouddhisme tantrique. Rinpoché expliquera le sens de ces différents moyens, en lien avec les quatre classes de tantra.

Frais de session : 14 €/jour

Sabchou Rinpoche

Lodjong - L'entraînement de l'esprit

Du jeudi 1er au dimanche 4 novembre

Reconnu dès son enfance par le 14ème Kunsig Shamar Rinpoché, le 5ème Dilyag Sabchou Rinpoché a débuté dès l'âge de 5 ans le très rigoureux entraînement spirituel accordé aux réincarnations de maîtres importants. Après avoir passé ses premières années au Sri Karma Raja Maha Vihar (un monastère Karma Kagyu situé à Swayambhou au Népal), il a commencé à l'âge de dix ans à étudier les enseignements avancés de la philosophie bouddhiste et les pratiques traditionnelles et profondes de méditation sous la direction de maîtres hautement réalisés des quatre écoles du bouddhisme tibétain. A l'âge de 17 ans, Sabchou Rinpoché a fait la traditionnelle retraite de trois ans à Pharping, au Népal. Sabchou Rinpoché a reçu toutes les transmissions orales et initiations de la lignée Karma Kagyu, sous la direction de Lama Shérab Gyaltzen Rinpoché. Aujourd'hui, Sabchou Rinpoché enseigne le Dharma en l'Asie et aux Etats-Unis. Il enseignera en anglais et sera traduit en français.

Les instructions de lodjong (l'entraînement de l'esprit) permettent de transformer toute situation ordinaire en une opportunité d'évolution spirituelle. En s'entraînant à développer les deux aspects cruciaux de la pratique spirituelle, d'une part l'amour et la compassion, d'autre part la sagesse qui voit les choses telles qu'elles sont, cette pratique de lodjong nous amène peu à peu à nous libérer des tendances égocentriques qui nous affligent et opère une profonde transformation dans notre esprit.

Cet enseignement s'adresse aussi bien à des personnes débutantes qu'expérimentées.

Le 5ème Shamarpa, Keuntchok Yenla, a composé un bref commentaire sur cette pratique, offrant aux pratiquants de lodjong un manuel pour étayer et soutenir une pratique continue. Sabchou Rinpoché enseignera à partir de ce texte, disponible en anglais sous le nom de « A concise lodjong manual » Ed. Bird of Paradise Press. Sabchou Rinpoché a débuté cet enseignement en 2016. Un rappel complet des points vus précédemment sera proposé avant de poursuivre la suite des chapitres.

Frais de session : 14 €/jour

Vénérable Lama Teunsang

Pratique de Gourou Rinpoché Keuntcho Tchidu

du samedi 27 octobre au mercredi 31 octobre

Gourou Rinpoché est considéré par beaucoup comme le deuxième Bouddha. Historiquement, il est non seulement celui qui a diffusé le bouddhisme au Tibet, mais il est surtout considéré comme l'essence même du maître spirituel, celui qui dispense promptement bénédictions et accomplissements. À ce titre, la plupart des rituels sont introduits par des prières à Gourou Rinpoché. La récitation de

son mantra appelé Benza Gourou est une pratique largement répandue et considérée comme aussi puissante et bénéfique que celle du mantra Mani de Tchenrézi.

Durant ce stage, la récitation du mantra est introduite par le texte de la pratique de Gourou Rinpoché appelé Keuntcho Tchidu "Rassemblement des Trois Rares et Sublimes", texte disponible avec phonétique et traduction française.

Frais de session : 8,50 €/jour

Pratique de Manjoushri, le Bouddha de la connaissance

Samedi 15 et dimanche 16 décembre

Manjoushri (Djampel Yang en tibétain) est l'aspect de la sagesse et de la connaissance des Bouddhas. Les bienfaits de cette pratique décrits dans les textes sont innombrables : "(...) l'obtention d'un grand pouvoir de mémorisation, d'assimilation des lettres et

langues, de compréhension des textes bouddhiques, l'acquisition de la préséance et, graduellement l'entrée dans les terres des Bodhisattvas". C'est une méditation simple à accomplir et d'un grand bienfait. La pratique accomplie est celle de Ma Seng (Manjoushri sur un lion) avec la récitation de son mantra.

Frais de session : 8,50 €/jour

Les six Paramitas

du jeudi 27 décembre au mardi 1er janvier 2019

Dans le bouddhisme Mahayana, le Grand Véhicule, l'un des éléments fondamentaux de la marche vers l'éveil consiste à développer l'amour et la compassion pour tous les êtres. La mise en pratique de cette noble intention consiste à développer six perfections ou paramitas, pour aller au-delà du cycle des existences et

s'en libérer : la générosité, la patience, l'éthique, le courage, la stabilité mentale et la sagesse. Par ces perfections, c'est tout le chemin de la voie des bodhisattvas qui est décrit, permettant de se faire une idée précise de leur idéal de vie et de la manière pratique dont il est mis en œuvre. Le but ultime est d'atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres.

Frais de session : 8,50 €/jour

Lama Sangpo

Pratique de Tchenrézi

Samedi 13 et dimanche 14 octobre

Tchenrézi est la personnification de l'amour et de la compassion éveillés des Bouddhas, qualités qui sont primordialement présentes en chaque être, dans la nature éveillée de son propre esprit. Cette pratique, simple et très profonde, s'appuie sur la récitation du man-

tra "Om Mani Padme Houg", combinée aux techniques de visualisation du vajrayana. Le Vénérable Kalou Rinpoché disait : "Il est d'une grande importance d'établir dans un centre une telle pratique, de laquelle découlent d'immenses bienfaits et bénédictions pour soi et pour autrui".

Frais de session : 8,50 €/jour

Les lamas invités

Khenpo Ngedön

Les Souhais de conduite excellente

Du samedi 22 septembre au mercredi 26 septembre

Il est né en 1969 à Denkhog au Kham, à l'est du Tibet. Après son arrivée en Inde en 1987, il a étudié à l'Institut Nalanda des hautes études bouddhistes, à Rumtek (le siège du Karmapa au Sikkim). Au terme de neuf années, il a reçu le titre de Khenpo et est parti enseigner pendant six ans au Karmapa International Buddhist Institute (KIBI) de New Delhi. Il a ensuite enseigné trois ans à Kalimpong, au Shri Diwakar Buddhist Academy. Khenpo Ngedön réside actuellement en Espagne. Il enseigne en tibétain (traduction en français).

Cette prière de Souhais de conduite excellente - ou Sangtcheu Meunlam - est appelée « Reine des prières de souhaits » car elle est d'une grande profondeur et d'une immense portée. Elle est éga-

lement appelée « Prière d'aspiration de Samantabhadra ». C'est la principale prière récitée tout au long de la journée durant les grands rassemblements de prières organisés par les différentes lignées qui ont lieu chaque année à Bodhgaya, comme les Kagyu Meunlam. Réciter des prières de souhaits 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 réaliseront. Aussi, il est d'une grande importance de formuler les mêmes prières d'aspiration que les grands bodhisattvas du passé.

Frais de session : 14€/jour

Lama Jean-Guy

Les émotions perturbatrices

Du samedi 17 au mardi 20 novembre

Il est français. Après avoir exercé le métier d'ingénieur, il s'est tourné vers le Dharma lorsqu'il a rencontré Guendune Rinpoché. Il a approfondi la pratique par deux retraites traditionnelles de trois ans au Centre de Kundreul Ling, au Bost. Enseignant laïc, il partage aujourd'hui son temps entre l'administration des Centres de Dhagpo Kagyu Ling et du Bost et la pratique et l'enseignement.

Les émotions s'élèvent malgré nous et agissent souvent à notre insu. Désir, colère et ignorance colorent notre vision des autres, des

situations et de nous-mêmes ; ces émotions nous motivent mais nous entravent bien souvent. Comment les reconnaître ? Comment les vivre ? Faut-il les exprimer ? Existe-t-il des moyens de les transformer ? Autant de questions auxquelles nous tenterons de répondre à partir de l'enseignement du Bouddha. Il s'agit d'apprendre à reconnaître nos émotions pour être capables de leur donner une orientation positive ; cela amorce un processus de transformation intérieure.

Dans ce stage alternent enseignements, échanges et méditations guidées.

Frais de session : 10 €/jour

Lama Namgyal

Français, il est l'un des premiers occidentaux à avoir pris les vœux monastiques auprès du 16e Karmapa. Il a effectué trois retraites traditionnelles de trois ans au monastère du Bost. Ayant aussi pratiqué le yoga et le zen, il a une approche simple et directe qui tient compte de toute religion ou tradition.

Les trois voies du Bouddha

Samedi 1er et dimanche 2 décembre

Le petit véhicule (Hinayana), le grand véhicule (Mahayana) et la voie de diamant (Vajrayana) sont respectivement comme les fondations, les murs et le toit d'une maison. Ils permettent d'avancer

progressivement sur le chemin vers l'éveil ultime. Lama Namgyal expliquera les caractéristiques de chacune des trois voies, au niveau théorique et au niveau de la pratique spirituelle.

Frais de session : 10 €/jour

Retraite de Shiné, le silence intérieur

du lundi 3 décembre au vendredi 7 décembre

Le présent devient véritablement don quand notre regard se pose juste au cœur de l'instant, sans le saisir. L'instant est ainsi libre et, d'instant en instant, celui qui porte ce regard le devient aussi. Lama Namgyal enseignera la pratique de la méditation silencieuse, shiné en tibétain ou samatha en sanscrit, dirigera des temps de méditation

et répondra aux questions. Ce sera l'occasion d'approfondir la pratique de la méditation silencieuse. Il y aura alternance entre enseignements, périodes de pratique et moments de questions-réponses. Cette retraite est ouverte aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants plus confirmés.

Frais de session : 10 €/jour

Les bienfaits des mantras (mantrayana)

Samedi 8 et dimanche 9 décembre

Tous les mantras ont été énoncés par le Bouddha et les Bodhisattvas du passé, à partir du sanscrit qui est une langue sacrée. Leur pratique a un effet bénéfique non seulement sur l'esprit, mais aussi sur

le corps énergétique. Lama Namgyal donnera la transmission de plusieurs mantras (Tara, Sangyé Menla, Gourou Rinpoché, etc...), ainsi que la pratique des 100 000 mantras et de la Prajnaparamita.

Frais de session : 10 €/jour

Les Drouplas de Montchardon

Les drouplas sont les personnes qui ont effectué la retraite de trois ans à Montchardon et qui enseignent ou dirigent des pratiques avec l'accord et à la demande de Lama Teunsang.

Droupla Kunzang (Olivier Clerc)

Il est français. Il a rencontré le Dharma en 2002. Il vit près de Montchardon, partageant son temps entre la pratique personnelle, l'enseignement et des activités professionnelles dans le transport de voyageurs et comme accompagnateur en montagne.

Pratique de 8 Nyoung Né

Du samedi 20 octobre à 5h30 au lundi 5 novembre à 9h

Ces 8 Nyoung Né ont lieu durant le 9ème mois tibétain qui inclut le Lhabab Dutchen, période considérée traditionnellement comme particulièrement favorable à la pratique du dharma, durant laquelle les bienfaits sont multipliés. Cette retraite sera dirigée par Droupla Kunzang. Il est nécessaire d'arriver la veille au soir (19 octobre). La pratique se terminera le lundi 5 novembre au matin, à 9h. Il est possible de ne participer que partiellement, en ne faisant qu'un ou plusieurs Nyoung Né.

Nyoung Né est une pratique liée à l'aspect de Tchenrézi à onze visages et mille bras, personnification de l'amour et de la compassion

des Bouddhas. Cette pratique associe tous les aspects du Dharma, ainsi que l'essence des trois véhicules : l'observance des vœux de conduite éthique, l'entraînement à l'Esprit d'Éveil du Bodhisattva (développement de l'amour et de la compassion), la mise en œuvre des moyens habiles et profonds du Vajrayana incluant la récitation de mantras et les visualisations.

“Du fait de la grande puissance de purification de cette pratique, même un être ayant accompli des actes extrêmement nuisibles, s'il fait ne serait-ce qu'un seul Nyoung Né en l'accomplissant correctement, est assuré de ne pas avoir à renaître dans les états d'existences inférieurs et progressera rapidement sur le chemin de l'Éveil.”

À propos des huit Nyoung Né : un des bienfaits consécutifs à la pratique de huit Nyoung Né, appelée “Nyoung Né blanc”, est ainsi formulé par Tchenrézi lui-même : *“Celui qui accomplit un Nyoung Né blanc peut être certain qu'au moment de sa mort il n'aura d'autre lieu où renaître qu'en la terre pure de Grande Félicité, Déouatchen.”* (Détails de la pratique et des frais de session : sur le site du Centre ou au secrétariat)

Droupla Palden (Frédéric Cattin)

Français, il vit auprès de Lama Teunsang à Montchardon depuis 1979. Il exerce au Centre la fonction de responsable et parfois de traducteur. Il se consacre également à la pratique personnelle et à l'enseignement.

La précieuse existence humaine

Samedi 20 et dimanche 21 octobre

L'enseignement proposé fait partie des “Quatre réflexions qui orientent l'esprit vers le Dharma”, développant une compréhension de plus en plus juste de la voie spirituelle, afin d'établir une pratique authentique et fructueuse. (1) On découvre un sens nouveau à donner à sa vie, en comprenant la valeur de la précieuse existence humaine et (2) en pénétrant de plus en plus profondément le sens de l'impermanence et de la mort, la nature transitoire de tous les phénomènes. (3) La réflexion sur la loi de causalité ou karma nous fait comprendre le sens de ce qui nous arrive et notre capacité à changer le cours de notre vie. (4) La réflexion sur le caractère in-

satisfaisant du cycle des existences conditionnées nous montre quels conditionnements maintiennent la souffrance et l'illusion, dévoilant la possibilité de s'en libérer grâce à la voie spirituelle. Cet ensemble d'instructions s'explore par une réflexion méthodique et répétée, jusqu'à en avoir une intime conviction : on parle de “méditation analytique”. Il ne s'agit pas d'assimiler des notions en nous persuadant de leur justesse, mais de faire appel à la réflexion, au questionnement et à l'introspection pour voir comment ces instructions résonnent au plus profond de notre expérience personnelle. Elles deviennent alors nos meilleures conseillères, nous aidant en toute circonstance à orienter notre esprit de façon juste.

Durant ce week-end, l'accent sera mis sur la première réflexion, la précieuse existence humaine. Les trois autres pourront donner lieu à des week-ends ultérieurs. Des temps de méditation analytique alterneront avec des moments d'échange, pour permettre l'intégration de ces notions.

Frais de session : 6,50 €/jour

Droupla Yéshé Tcheudreun (Fabienne Dupuy)

Elle a rencontré le Dharma en 1997 à Montchardon. Elle exerce aujourd'hui des activités liées au bien-être et à l'accompagnement des personnes, tout en consacrant du temps à la pratique et à l'enseignement.

Week-end d'introduction au Bouddhisme

Du samedi 10 novembre au dimanche 11 novembre

L'enseignement du Bouddha est immense et profond. Il est parfois compliqué de comprendre tous ces concepts nouveaux. Durant ce

week-end, nous aborderons quelques notions principales : la souffrance et son dépassement, la loi de causalité (le karma), les trois aspects du chemin bouddhiste (l'étude, la réflexion et la méditation), une présentation de la méditation du calme mental (shiné). Ce stage d'introduction s'adresse tout particulièrement aux personnes nouvellement intéressées par la voie bouddhiste. Ce week-end comprendra des temps d'enseignement, de méditation et d'échanges.

Frais de session : 6,50€/jour

Les autres enseignants du Dharma

Alain Duhayon

Disciple de Kalou Rinpoché et de Lama Teunsang. Il est attiré très tôt par la méditation dont il a une profonde expérience et qu'il enseigne depuis plus de trente ans. Il dirige régulièrement des sessions de méditation du calme mental et de la vision pénétrante. Il participe à la retraite d'été de Shiné guidée par Lama Teunsang.

Enseignement et pratique de Shiné - Deux dates :

Du jeudi 15 novembre à 9h au vendredi 16 à 16h30

Nous poursuivrons l'enseignement et la pratique de shiné (le calme mental) en développant particulièrement un point spécifique de l'enseignement à actualiser par la pratique.

Frais de session : 14 €/jour

Du jeudi 6 décembre à 10h au vendredi 7 à 16h30

Réflexion et mise en œuvre Cette session s'organisera sur la base d'une méditation discursive afin que chaque participant puisse se fixer un cadre et des objectifs pour sa pratique quotidienne de méditation. Enseignements et mise en œuvre alterneront.

Frais de session : 14 €/jour

Charles Genoud

Il étudie et pratique le bouddhisme tibétain depuis 1970. Il fut élève du Vénérable Geshé Rabten, puis élève de Dilgo Khyentsé Rinpoché. Il a également pratiqué le bouddhisme de la tradition theravada aux États-Unis et en Birmanie avec Sayadaw U Pandita et Sayadaw U Tejaniya. Il enseigne régulièrement la méditation aux USA, en Israël et en Europe. En 1999, il a fondé avec son épouse Patricia Genoud le Centre de méditation bouddhique Vimalakirti à Genève, en Suisse.

Pratique de la méditation

La méditation est une pratique simple et directe, une investigation des mouvements de l'esprit et du corps par une qualité d'attention centrée sur le présent. Dans sa pratique, le méditant cesse de se tourner uniquement vers le monde des objets ou celui des pensées et revient à la conscience de ce qu'il éprouve, de ce qu'il vit, sans aucune volonté de l'améliorer, le transformer ou le prolonger.

Samatha (shiné) Diverses techniques aident à tranquilliser l'esprit. Il s'agit le plus souvent de l'attention portée à la respiration ou aux sensations corporelles.

Vipassana (Ihaktong) Lorsque l'esprit est disponible, il peut s'ouvrir aux expériences de manière non sélective afin de les percevoir clairement. Cette découverte de la nature des expériences permet

de se libérer de la confusion et d'accéder à la sagesse.

- Ces sessions se déroulent en alternant la méditation en posture assise et en marchant.

- La pratique formelle dure 7h par jour, réparties en sessions de 30 mn (niv.1) ou 45 mn (niv.2), plus une heure de travail méditatif, exercice de méditation dans l'action.

- L'observation du silence complet – y compris hors des temps de méditation – facilite et renforce la concentration et la présence à soi durant le stage.

NB : Pour tous les stages, arriver impérativement pour la première session qui débute à 20h. Se munir de vêtements amples et chauds en hiver.

Week-end Niveau 1 – Du vendredi 23 novembre à 20h au dimanche 25 à 16h

Pour les débutants, avec enseignement théorique correspondant et allègement de la durée des sessions de méditation (7h par jour, mais sessions d'environ 30 minutes).

Frais de session niveau 1 : 14 €/jour

Semaine Niveau 2 – Du dimanche 25 novembre à 20h au vendredi 30 novembre à 12h

Pour ceux qui ont déjà suivi des week-ends intensifs de méditation niveau 1 avec Charles ou Patricia Genoud (sessions de 45 minutes).

Frais de session niveau 2 : 12 €/jour

Philippe Oliviéro

Philippe Oliviéro est docteur en Sciences sociales de l'école des hautes études en sciences sociales (Ehess) de Paris. Chercheur en psychologie cognitive et sociale, maître de conférences de l'université Maitri, il pratique le yoga et donne régulièrement des conférences de formation en anthropologie religieuse et philosophie comparée indienne et occidentale.

Epistémologie et logique bouddhiques

Samedi 1er et dimanche 2 décembre

L'objectif de ce stage est d'aider novices et pratiquants à comprendre les disciplines philosophiques qui sont le fondement des études et des pratiques spirituelles relatives à la pensée indienne et bouddhique de l'épistémologie (moyens de connaissance), de la philosophie du langage (la pensée, les mots, les choses), de la logique (les raisonnements), de la dialectique (transmission, argumentation).

Après l'étude des Stances du Madhyamika Nagarjuna (II^os) en juin dernier, nous poursuivons l'introduction aux enseignements logiques et épistémologiques des deux principales écoles mahayanistes Madhyamaka postérieures : 1) le Cittamatra ou Yogacara, avec l'école Vijanavada d'Asanga et l'école logico-épistémologique de Dignaga, Dharmakirti, et 2) les écoles Madhyamaka Svatantrika de Bhavaviveka et Madhyamaka-Prasangika de Buddhapalita, Chandakriti et Shantideva. Aux côtés des enseignements des principaux concepts, nous entrerons dans la pratique des exercices de méditation discursive, qui, selon le Vénérable Kalou Rinpoché, sont une part de l'expérience du Dharma du Bouddha.

Samedi : 10h/12h - 15h/17h - 17h30/19h - Dimanche : 07h/08h - 9 h 30 /12h - 13h30/16h

Frais de session : 15 €/jour

Autres sessions

Alain Duhayon- Pratique Spirituelle au Quotidien (PSQ) Méditer le jeu des tendances inconscientes

(1ère partie) Samedi 17 novembre à 9h au dimanche 18 à 16h30

Observer le jeu des tendances profondes de l'esprit, reconnaître les caractéristiques psychologiques et comportementales conditionnées et leur appliquer les principes de la pratique méditative : clarté, stabilité, non-saisie et reconnaissance de la vacuité des phénomènes. C'est ainsi que les 5 tendances, l'ignorance, le désir-attachement, la colère-aversion, l'orgueil et la jalousie se transmutent en leurs aspects de sagesse. Il convient de rappeler qu'il s'agit ici d'une introduction théorique et pratique qui nécessite un très long entraînement. Le sujet étant vaste, la session suivante lui sera également consacrée.

(2ème partie) Samedi 8 à 9h au dimanche 9 à 16h30

Une expérimentation approfondie montre la relation entre le jeu des cinq tendances et la psychologie subtile. Pendant le sommeil et les rêves, ces interactions se manifestent par des mouvements, des postures en lien avec les cinq tendances. Ces postures sont la base à partir de laquelle le méditant peut observer le jeu des interactions. En devenir conscient conduit à ne plus y être soumis.

NB. Il est nécessaire de suivre les deux sessions et de pratiquer régulièrement la méditation.

Frais de session pour 2 jours: 133€ - Arrhes à verser à l'intervenant : 40 €

Karma Tsultrim Namdak

Il est né au Sikkim (Inde) où il a vécu au monastère de Rumtek et a étudié durant 11 ans la philosophie bouddhiste jusqu'à obtenir le titre d'Acharya (érudit bouddhiste). Il s'est formé en Qi Gong et Taichi par le maître Li Jun Feng (Académie de Wushu - Pékin). Il vit depuis 14 ans en Allemagne, enseigne le Qi Gong, le Taichi et la méditation.

Qi Gong

du vendredi 28 septembre à 9 h au dimanche 30 à 16 h

Shen Zhen Qi Gong combine des mouvements fluides, des techniques de respiration et des visualisations, destinés à ouvrir les mé-

ridiens afin que l'énergie du Qi puisse se déplacer librement. Le corps devient souple, fort et s'harmonise. Le système immunitaire est renforcé. Le Qi Gong permet de se retirer dans un silence intérieur profond, accompagné de joie et de relaxation. Le Shen Zhen Qi Gong s'exprime par la douceur et la simplicité qui sont l'état naturel des êtres humains. Les exercices sont simples à apprendre et peuvent être adaptés pour les personnes qui ne peuvent effectuer que des mouvements réduits.

Frais de session pour 3 jours : 210 € Arrhes : 15 €

Raija Knuchel

Naturopathe en Suisse, elle a suivi la formation Maitri de quatre ans en relation d'aide, d'accompagnement et de communication avec Alain Duhayon.

Cure de santé (nettoyage de l'organisme)

du samedi 13 octobre à 10h au dimanche 14 octobre à 15h

du samedi 10 novembre à 10h au dimanche 11 novembre à 15h

Cette cure a pour bienfaits de réguler les fonctions digestives avec répercussion sur le système respiratoire et cardio-vasculaire, de réparer les déséquilibres énergétiques, d'éliminer les douleurs dont l'origine est la vésicule et de redonner une meilleure vitalité. Elle inclut le massage tibétain de l'abdomen, la pratique du sauna, le nettoyage de l'intestin, du foie et de la vésicule biliaire permettant d'éliminer des calculs biliaires.

NB : Il est impératif de suivre chez soi une préparation de 10 jours avant la cure de santé. Veillez à vous assurer que vous avez bien

reçu les instructions concernant cette préparation à la suite de votre inscription à Montchardon.

Les prix mentionnés pour ce stage comprennent la totalité des frais (stage + forfait session qui inclut l'hébergement en dortoir et les repas). Pour un hébergement en chambre individuelle, rajouter le supplément de 7,10€/nuit. Ajouter également l'adhésion annuelle au Centre pour ceux qui ne s'en seraient pas acquittés.

• règlement des arrhes: Les arrhes du séjour (30€) sont à régler par CB ou par chèque à l'ordre de CKML (Congrégation Karma Migyur Ling) et à envoyer à Montchardon

• renseignements sur la cure : contacter Raija Knuchel. Tél. : +41 79 63 24 624 (Suisse)

mail : rajapalo@yahoo.fr

• Inscription indispensable à Montchardon. Inscrivez-vous le plus tôt possible (nombre de places limité à 15).

Frais de session : 183,40 € - arrhes de séjour : 30 €

Bulletin de réservation

à renvoyer au Centre accompagné d'un versement de 15€ d'arrhes par personne

<input type="checkbox"/> Mme - Mlle	<input type="checkbox"/> Mr	<input type="checkbox"/> couple	nom :	prénom :				
adresse :								
tel :		e-mail :						
Je m'inscris à la session du :		au :		nom du stage :				
ARRIVÉE	le :	avant le	<input type="checkbox"/> petit-déjeuner	<input type="checkbox"/> déjeuner	<input type="checkbox"/> dîner	après le	<input type="checkbox"/> dîner	
<input type="checkbox"/> je demanderai le Service Transport à la gare de Saint Marcellin. À confirmer 48h avant votre arrivée par tél, email ou fax								
DÉPART	le :	après le	<input type="checkbox"/> petit-déjeuner	<input type="checkbox"/> déjeuner	<input type="checkbox"/> dîner	<input type="checkbox"/> je demanderai le Service Transport		
AIDE	<input type="checkbox"/> À la suite du stage je propose d'offrir 1/2 journée de mon temps pour aider à l'entretien du centre. (validation de l'accueil par mail)							
Je désire être logé(e), selon les places disponibles. Indiquer 2 choix – A & B – dans un ordre de préférence.								
HÉBERGEMENT	<input type="checkbox"/> chambre individuelle	<input type="checkbox"/> studio à 2 (ou 3)	<input type="checkbox"/> chambre à plusieurs	<input type="checkbox"/> en dortoir				
	<input type="checkbox"/> camping avec repas	<input type="checkbox"/> camping sans repas	<input type="checkbox"/> sans hébergement	<input type="checkbox"/> déjeuners seuls				
REPAS	Tous mes repas pendant mon séjour au centre seront		<input type="checkbox"/> non végétariens	<input type="checkbox"/> végétariens				
Votre catégorie de revenus (pour le montant des frais de séjour)								
<input type="checkbox"/> tarif A (- de 1100 €) <input type="checkbox"/> tarif B (de 1100 € à 1400 €) <input type="checkbox"/> tarif C (de 1400 € à 1700 €) <input type="checkbox"/> tarif D (au dessus de 1700 €)								
Règlement des arrhes : montant à régler					€	<input type="checkbox"/> par chèque à l'ordre de Karma Migyur Ling		
<input type="checkbox"/> par CB					_____ / _____			
écrire lisiblement		numéro de carte bleue			date d'expiration cryptogramme			

Si vous désirez recevoir une confirmation de votre inscription, veuillez joindre votre e-mail ou une enveloppe timbrée à votre adresse

Calendrier septembre à décembre 2018

Septembre							Octobre							Novembre							Décembre						
1 S	Rituel de Tcheu						1 L							1 J	Sabchu Rinpoché 25°						1 S	L. Namgyal 3 Véhicules 25°					
2 D							2 M							2 V	Pratique de Lodjong						2 D						
3 L							3 M							3 S							3 L	Lama Namgyal					
4 M							4 J	25°						4 D							4 M						
5 M							5 V							5 L							5 M						
6 J							6 S							6 M							6 J	Le silence intérieur					
7 V							7 D							7 M	Shabdrung Rinpoché						7 V						
8 S							8 L							8 J							8 S	L. Namgyal Bienfaits des mantras					
9 D							9 M							9 V							9 D						
10 L							10 M							10 S	Droupla Fabienne intro. au Bouddhisme						10 L						
11 M							11 J							11 D							11 M						
12 M							12 V							12 L							12 M						
13 J							13 S	Lama Sangpo Tchenrézi						13 M							13 J						
14 V							14 D							14 M							14 V						
15 S							15 L							15 J							15 S	Lama Teunsang Pratique Manjoushri					
16 D							16 M							16 V							16 D						
17 L							17 M							17 S	Lama Jean-Guy Les émotions					17 L							
18 M							18 J							18 D							18 M						
19 M							19 V							19 L							19 M						
20 J							20 S							20 M							20 J						
21 V							21 D	Droupla Palden la précieuse vie humaine						21 M							21 V						
22 S							22 L							22 L							22 S						
23 D							23 M							23 M							23 D						
24 L							24 M							24 S							24 L						
25 M	Khenpo Ngedon Souhails de Samantabhadra						25 J						25 D							25 M							
26 M							26 V						26 L							26 M							
27 J							27 S						27 M							27 J							
28 V							28 D						28 M							28 V							
29 S							29 L						29 J							29 S							
30 D							30 M						30 M							30 D							
							31 M						31 M							31 L							
																				1 M							