

PROGRAMME MENSUEL

Les programmes d'étude

Cours

Enseignement et méditation pour adopter des états d'esprit plus positifs au quotidien. Durée : variable en fonction des séances.

Cours sur le tantra

Enseignement et méditation sur la pratique tantrique. **Réservé aux personnes ayant reçues les transmissions de bénédiction du TYS.** Durée : 1h30

Conférence méditation en vidéo

Durée environ 1h15. Disponible pendant 48h

Participation souhaitée : 10€

Ateliers à thème

Pour améliorer sa pratique quotidienne grâce à l'échange et la discussion autour d'un thème particulier. Durée : 3h

Participation souhaitée : 15€

Le programme fondamental (PF)

Si vous souhaitez approfondir votre compréhension et votre expérience pratique des enseignements de Bouddha. Durée : 2 séances de 2h

1ère séance découverte gratuite. Participation souhaitée 55€ par mois. Cette inscription donne accès gratuitement aux autres programmes d'étude.

Poudjas

Les poudjas sont des prières chantées en français qui sont une préparation à la méditation formelle et aident à l'entraînement de l'esprit.

Ouvertes à tou.te.s et gratuites, vous pouvez apporter une offrande de nourriture végétarienne ou de fleurs, qui sera placée sur l'autel.

Le joyau qui exauce les souhaits est notre pratique quotidienne. Prières adressées à Djé Tsongkhapa et au protecteur du dharma Dorjé Shougän.

Durée : 1h15

L'offrande au guide spirituel est une pratique avec une offrande de nourriture (tsog) qui permet de construire notre relation avec notre guide spirituel.

Durée : 1h30-2h

Libération hors de la douleur est une pratique de requêtes aux vingt et unes Taras. Tara est une manifestation de la sagesse ultime de tous les bouddhas.

Durée : 1h

Le tambour mélodieux est une pratique du protecteur du dharma avec offrande de tsog, qui s'accomplit une fois par mois. Durée: 3h30.

La Voie Rapide est une pratique du Tantra du Yoga Suprême adressée à Vajrayogini. **Réservé aux personnes ayant reçues les transmissions du TYS.**

Durée : 2h