

# 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

### 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 de fondation (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 un 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