

**Calendrier 2019 / 2020 - SANGHA LOKA D'ALBERTVILLE**

	<b>Sessions</b>	<b>Programme</b>	<b>Enseignant/Instructeur</b>
<b>Septembre 2019</b>			
2	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
9	Session de pratique	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
16	Session de pratique	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
22	JOURNEE SL	Le cycle de la vie et les douze facteurs interdépendants	Lama Samten
23	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
30	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Octobre</b>			
7	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
14	Enseignement	Ethique et responsabilité universelles	Lama Samten
21	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
28	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Novembre</b>			
4	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
18	Enseignement	La thérapie sacrée (quatre nobles réalités)	Philippe
25	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
<b>Décembre</b>			
2	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
9	Enseignement	Les quatre notions fondamentales	Serge Limare
16	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
<b>Janvier 2020</b>			
6	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
13	Enseignement	L'éthique (Action et discipline)	Philippe
20	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
27	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Février</b>			
3	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
10	Enseignement	La méditation	Marina
17	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
24	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Mars</b>			
2	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
9	Enseignement	La compréhension	Lama Lhundroup
16	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
23	<b>Assemblée générale</b>		
30	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Avril</b>			
6	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
20	Enseignement	La bonté fondamentale	Lama Yéshé
27	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
<b>Mai</b>			
4	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
11	Enseignement	Le cycle de la vie	Marina
18	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
25	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Juin</b>			
8	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
15	Enseignement	Les trois joyaux (entrer en refuge)	Lama Yéshé
22	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
29	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
Sessions d'introduction : Exercices corporels, méditation pleine présence et échanges			
Sessions d'Enseignement : La Voie du Bouddha, les 9 thèmes abordés au cours de l'année			
Sessions de pratique : Méditation / Tonglen / Echanges			
Pratique - Etude partagée d'un thème à partir des 108 questions de la Voie du Bouddha ou autres textes et webcast du Dharma			