

**Calendrier 2020 / 2021 - SANGHA LOKA D'ALBERTVILLE**

	<b>Sessions</b>	<b>Programme</b>	<b>Enseignant/Instructeur</b>
<b>Septembre 2020</b>			
7	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
14	Session de pratique	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
21	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
28	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Octobre</b>			
4	JOURNEE SL	Le dévoilement et l'épanouissement de la Nature	<b>Lama Lhundroup</b>
5	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
12	Enseignement	Ethique et spiritualité universelles	<b>Philippe Vernerey</b>
19	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
26	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Novembre</b>			
2	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
9	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
16	Enseignement	La thérapie sacrée (quatre nobles réalités)	<b>Serge</b>
23	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
28		Matinée sophro	<b>Anne</b>
30	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Décembre</b>			
7	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
14	Enseignement	Les quatre notions fondamentales	<b>Lama Samten</b>
<b>Janvier 2021</b>			
4	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
11	Enseignement	L'éthique (Action et discipline)	<b>Philippe Vernerey</b>
18	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
25	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Février</b>			
1	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
8	Enseignement	Les paramitas (1)	<b>Lama Yéshé</b>
15	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
22	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Mars</b>			
1	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
8	Enseignement	La compréhension	<b>Philippe Vernerey</b>
15	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
22		<b>Assemblée générale</b>	
29	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Avril</b>			
12	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
19	Enseignement	Les paramitas (2)	<b>Lama Yéshé</b>
26	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
<b>Mai</b>			
3	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
10	Enseignement	Les paramitas (3)	<b>Drubla Derine</b>
17	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
31	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Juin</b>			
7	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
14	Enseignement	Les trois joyaux (entrer en refuge)	<b>Lama Lhundroup</b>
21	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
28	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			