

Calendrier 2021 / 2022 - SANGHA LOKA D'ALBERTVILLE

	Sessions	Programme
Septembre 2021		
6	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges
13	Session de pratique	Exercices corporels / Méditation / Echanges
20	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges
27	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma
Octobre		
4	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges
11	Enseignement	Ethique et spiritualité universelles
17	JOURNEE SL	Découvrir l'ouverture et la compassion par la pratique de la Pleine Présence
18	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges
25	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma
Novembre		
8	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges
15	Enseignement	La thérapie sacrée (quatre nobles réalités)
22	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges
29	Pratique/Etude	Pleine présence : Intégration des pensées et des émotions
Décembre		
6	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges
13	Enseignement	Les quatre notions fondamentales
Janvier 2022		
3	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges
10	Enseignement	L'éthique (Action et discipline)
17	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges
24	Session de pratique	Pleine présence : pratique de Tonglen
31	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma
Février		
7	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges
14	Enseignement	La méditation
21	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges
28	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma
Mars		
7	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges
14	Enseignement	La compréhension
21	Assemblée générale	
28	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges
Avril		
4	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges
11	Enseignement	La bonté fondamentale
25	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges
Mai		
2	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges
9	Enseignement	Le cycle de la vie
16	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges
23	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges
30	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma

Juin

13	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges
20	Enseignement	Les trois joyaux (entrer en refuge)
27	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges
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		

