

## Calendrier 2023/ 2024 - SANGHA LOKA D'ALBERTVILLE

	Sessions	Programme	Enseignant/Instructeur
<b>Septembre 2023</b>			
11	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
18	Session de pratique	Pratique de Chenrezi par zoom / Session à 18h15	Lama Yönten
25	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma : Bodhicitta / Carole	
<b>Octobre</b>			
2	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
9	Enseignement	Entrer en la voie de L'evail	<b>Rinpoché en Vidéo</b>
16	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
30	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma : La pratique d'une déité / Catherine	
<b>Novembre</b>			
6	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
13	Enseignement	L'enseignement de réalité	<b>Rinpoché en Vidéo</b>
20	Session de pratique	Pratique de Chenrezi par zoom / Session à 18h15	Lama Yönten
27	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Décembre</b>			
4	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
11	Enseignement	Notre double nature	<b>Rinpoché en Vidéo</b>
18	Pratique/Etude	Etude ou pratique	
<b>Janvier 2024</b>			
8	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
15	Enseignement	La conscience expérience et ses constituants	<b>Rinpoché en Vidéo</b>
22	Session de pratique	Pratique de Chenrezi par zoom / Session à 18h15	Lama Yönten
29	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Février</b>			
5	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
12	Enseignement	La bonté fondamentale et ses voiles	<b>Rinpoché en Vidéo</b>
19	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
<b>Mars</b>			
4	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
11	Enseignement	Le karma, créateur des états de conscience	<b>Rinpoché en Vidéo</b>
18	<b>Assemblée générale</b>		
25	Session de pratique	Pratique de Chenrezi par zoom / Session à 18h15	Lama Yönten
<b>Avril</b>			
8	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
15	Enseignement	Le samsara	<b>Rinpoché en Vidéo</b>
29	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	
<b>Mai</b>			
6	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
13	Enseignement	L'interdépendance	<b>Rinpoché en Vidéo</b>
27	Session de pratique	Pratique de Chenrezi par zoom / Session à 18h15	Lama Yönten
<b>Juin</b>			
3	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
10	Enseignement	Les bardos	<b>Rinpoché en Vidéo</b>
17	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
24	Pratique/Etude	Etude partagée du Dharma	