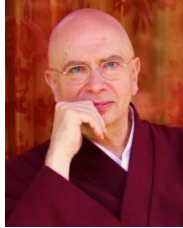


## Présentation

Le « Sangha » est la communauté qui suit la tradition du Bouddha. « Rimay » est un terme tibétain signifiant « sans parti pris » non sectaire. Le Sangha Rimay est l'ensemble des établissements, enseignants et pratiquants rattachés à Lama Denys Rinpoché.



Denys Rinpoché est le supérieur du Sangha Rimay. Il est l'un des principaux héritiers spirituels du grand maître tibétain contemporain Kyabdjé Kalou Rinpoché (1904-1989) qui l'a reconnu comme Maître du Vajrayana et continuateur de sa transmission.

Le Sangha Rimay est composé de cercles de pratiquants (les Sangha Loka) situés dans différentes villes de France et d'Europe.

En particulier, l'Institut Shangpa Rimay Karma Ling, Domaine d'Avallon en Savoie, est le lieu principal de transmission et de retraites.

L'esprit Rimay se caractérise par l'ouverture, l'unité d'expérience dans la diversité des expressions. Le mouvement Rimay est apparu au Tibet, au 19<sup>ème</sup> siècle, dans l'inspiration de grands maîtres tibétains de différentes écoles. Il est caractérisé par le retour à l'expérience intérieure comme fond commun de toute tradition authentique.



### Buddha University

Domaine d'Avallon- Hameau de St Hugon  
73110 ARVILLARD  
[www.buddha.university](http://www.buddha.university)  
Tél. 04 79 25 78 00

## Infos pratiques

Lieu de pratique :

Espace éveil

57 chemin des Ilettes 73460 Tournon



### Adhésion 2023/2024

Le Sangha Loka est une association loi 1901.  
Pour participer à ses activités, il est nécessaire d'être à jour de son adhésion.

Adhésion : 20€ par an

### Participation aux frais de sessions

Session de méditation : 4 €

Session avec un intervenant extérieur : 10 €

Les difficultés financières ne sont pas un obstacle à la pratique. N'hésitez pas à nous en faire part.

### Contacts

Catherine 06 09 61 32 25

Carole 06 78 86 69 90

[sangha.albertville@gmail.com](mailto:sangha.albertville@gmail.com)

[www.sanghaloka-albertville.fr](http://www.sanghaloka-albertville.fr)

[facebook.com/albertvillesanghaloka](https://facebook.com/albertvillesanghaloka)

✉ Sangha Loka d'Albertville Espace Eveil

57 Chemin des Ilettes

73460 Tournon



SANGHA RIMAY

## SANGHA LOKA D'ALBERTVILLE



Méditation de Pleine présence  
Etude des enseignements du Bouddha



## PROGRAMME 2023-2024

[www.sanghaloka-albertville.fr](http://www.sanghaloka-albertville.fr)

## Le Sangha Loka d'Albertville

Le Sangha Loka d'Albertville est un cercle de pratiquants partageant un même rattachement et une aspiration commune.

### SA VOCATION EST DOUBLE

**L'ouverture** : accueillir simplement toute personne qui souhaite approcher cette tradition.

**L'intériorité** : offrir aux pratiquants la possibilité d'étudier et de pratiquer ensemble.



### LA TRADITION DU BOUDDHA

« L'enseignement du Bouddha est une voie du bonheur, entendue comme réalisation du bien-être et libération du mal-être.

Son cheminement cultive la connaissance de soi au-delà de l'ego et la discipline dont le cœur est l'altruisme.

Il constitue un apprentissage de la vie sacrée, ouvert aujourd'hui, dans la vie quotidienne, à toute personne de bonne volonté. »

Denys Rinpoché

La voie du bonheur, éd. Actes sud

## Programme général

Session de pratique le lundi de 19h à 21h

Consulter [www.sanghaloka-albertville.fr](http://www.sanghaloka-albertville.fr)

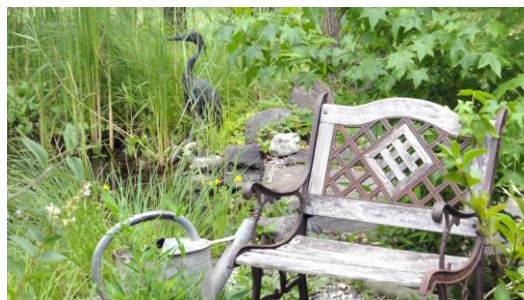
### 1<sup>er</sup> lundi - Introduction à la Pleine présence

*Tenue confortable, vêtements non serrés à la taille*

**La Pleine présence – pleine conscience** est un état d'attention à l'instant présent, ici et maintenant.

C'est l'état d'ouverture à vivre la réalité telle qu'elle est, libre de jugement.

C'est l'état naturel inhérent à la nature humaine qui n'appartient à aucune tradition particulière, c'est une expérience naturelle et universelle.



### Journée Sangha

En Avallon

Samedi 02 et dimanche 03/09/2023

A l'occasion des 40 ans du Sangha Loka de Lyon

Thème sur la Bodhicitta

### 2<sup>e</sup> lundi - Introduction à la Voie du Bouddha

#### CYCLE D'ENSEIGNEMENTS

09 octobre	<b>Entrer dans la voie de l'Eveil</b>
13 novembre	<b>L'enseignement de la réalité</b>
11 décembre	<b>Notre double nature</b>
15 janvier	<b>La conscience expérience et ses constituants</b>
12 février	<b>La bonté fondamentale et ses voiles</b>
11 mars	<b>Le karma, créateur des états de conscience</b>
15 avril	<b>Le samsara</b>
13 mai	<b>L'interdépendance</b>
10 juin	<b>Les bardos</b>

### 3<sup>e</sup> lundi - Session de pratique

- **Exercices corporels préparatoires à la pratique - Méditation silencieuse - Pleine présence - Pratique de Tonglen - Donner/recevoir**
- **ou Pratique de Chenrezi par zoom avec un Lama tous les 2 mois**

### 4<sup>e</sup> lundi - Pratique et Etude

**Etude partagée du Dharma, suivie d'un échange.**

Après la pratique, il y a un **cercle d'échange** et un **temps convivial** autour d'une tisane.

