

Calendrier 2024/ 2025 - SANGHA LOKA D'ALBERTVILLE

	Sessions	Programme	Enseignant/Instructeur
Septembre 2024			
9	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
16	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
23	Session de pratique	Pratique de Chenrezi par zoom avec lama Yönten	
30	Pratique / Etude	Etude partagée du dharma présentée par Mercedes	
Octobre			
6	Journée de Pleine Présence		Lama Samten
7	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
14	Enseignement	LES TROIS CYCLES D'ENSEIGNEMENT	Rinpoché en vidéo
21	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
Novembre			
4	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
18	Session de pratique	Pratique de Chenrezi par zoom avec lama Yönten	
25	Enseignement	LES TROIS VEHICULES	Rinpoché en vidéo
Décembre			
2	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
9	Enseignement	LA VOIE DE LA DISCIPLINE	Rinpoché en vidéo
16	Pratique / Etude	Etude partagée du dharma	
Janvier 2025			
6	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
13	Enseignement	LE REFUGE	Rinpoché en vidéo
20	Session de pratique	Pratique de Chenrezi par zoom avec lama Yönten	
27	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
Février			
3	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
10	Enseignement	LE KARMA	Rinpoché en vidéo
17	Pratique / Etude	Etude partagée du dharma présentée par Valérie	
24	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
Mars			
3	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
10	Enseignement	SHAMATHA	Rinpoché en vidéo
17	Assemblée générale		
24	Session de pratique	Pratique de Chenrezi par zoom avec lama Yönten	
31	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
Avril			
7	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
14	Enseignement	LA COMPASSION	Rinpoché en vidéo
28	Pratique / Etude	Etude partagée du dharma	
Mai			
5	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
12	Enseignement	VIVRE LE DHARMA AU QUOTIDIEN	Rinpoché en vidéo
19	Session de pratique	Pratique de Chenrezi par zoom avec lama Yönten	
26	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
Juin			
2	Session d'introduction	Exercices corporels / Méditation / Echanges	
16	Enseignement	L'ETUDE ET LA PRATIQUE DU DHARMA AUJOURD'HUI	Rinpoché en vidéo
23	Session de pratique	Méditation / Tonglen / Echanges	
30	Pratique / Etude	Etude partagée du dharma	
Sessions d'introduction : Exercices corporels, méditation pleine présence et échanges			
Sessions d'Enseignement : La Voie du Bouddha, enseignements vidéos de Rinpoché			
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			