

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

Mois	Jour	Activité	Mois	Jour	Activité	Mois	Jour	Activité	Mois	Jour	Activité	Mois	Jour	Activité	Mois	Jour	Activité				
S 1		Promenade avec le Bouddha en Périgord	M 1			J 1			D 1		M 1				S 1		Le processus de conditionnement	L 1		Dépasser nos résistances au changement	
D 2			M 2		Méditation et yoga	V 2			L 2		J 2		Qi gong	J 2		Nyounge-nés	D 2		M 2		
L 3		Les agrégats Partie 1	J 3		Retraite de Chenrezik	S 3		De la peur à l'autonomie Introduction à la méditation	M 3		V 3			V 3			L 3		M 3		Retraite intensive de méditation
M 4		La spiritualité dans la vie quotidienne	V 4			D 4		Cultiver l'altruisme	M 4		S 4		Les quatre placements de l'attention	S 4		La compassion au quotidien	M 4		J 4		
M 5		L'Entrée en la voie médiane 5 ^e session - Dhongtsang Shabdrung Rinpoché	S 5		Au cœur du bouddhisme	L 5			J 5		D 5		Cultiver l'esprit d'éveil	D 5			M 5		V 5		
J 6		Chenrezik de la tradition royale	D 6		Cultiver des relations fécondes	M 6			V 6		L 6			L 6			J 6		S 6		Le Soutra du coeur 4 ^e session Thinley Rinpoché
V 7			L 7			M 7			S 7				Les émotions	M 7			V 7		D 7		
S 8		Prendre conscience de là où nous sommes	M 8			J 8			D 8		M 8		Lojong Niveau 2	M 8			S 8		L 8		Cultiver l'altruisme
D 9		Approche de Chenrezik	M 9			V 9		Les agrégats Partie 2	L 9		J 9			J 9			D 9		M 9		
L 10			J 10		Sesshin zen	S 10			M 10		V 10			V 10		Les dhatus et les ayatanas	L 10		M 10		
M 11		Cursus progressif d'étude et de méditation Cycle Chenrezik - Stage 1	V 11		Se rencontrer tel que l'on est	D 11			M 11		S 11		Respect de soi et considération pour autrui	S 11		Retraite de prosternations	M 11		J 11		
M 12			S 12		L'ego et ses fonctionnements	L 12			J 12		D 12			D 12			M 12		V 12		
J 13			D 13			M 13			V 13		L 13		Préparer sa mort	L 13			J 13		S 13		Pratique intensive du bouddha Menla
V 14			L 14			M 14		La résilience ou comment surmonter nos épreuves	S 14		M 14			M 14			V 14		D 14		Le courage de l'éthique
S 15			M 15			J 15			D 15		M 15		Cérémonies du nouvel an	M 15			S 15		L 15		Cultiver l'esprit d'éveil Les souhaits
D 16			M 16			V 16			L 16		J 16			J 16			D 16		M 16		Cursus progressif d'étude et de méditation Cycle Chenrezik - Stage 3
L 17			J 17			S 17		Le centre est fermé Réouverture le mardi 28 à 14h30	M 17		V 17		Retraite intensive de méditation	V 17			L 17		M 17		
M 18			V 18		Qi gong	D 18			M 18		S 18		Cultiver la joie	S 18		Cursus progressif d'étude et de méditation Cycle Chenrezik - Stage 2	M 18		J 18		
M 19			S 19		Transmission du bouddha Menla	L 19			J 19		D 19		Introduction aux trois tours de roue du Dharma	D 19			M 19		V 19		
J 20			D 20			M 20			V 20		L 20			L 20			J 20		S 20		
V 21			L 21		Le centre est fermé Réouverture le vendredi 2 décembre à 14h30	M 21			S 21		M 21			M 21			V 21		D 21		
S 22		Du mal-être à la plénitude	M 22			J 22			D 22		M 22		Retraite de Dorjé Sempa	M 22			S 22		L 22		
D 23		Comprendre notre fonctionnement	M 23			V 23			L 23		J 23			J 23			D 23		M 23		
L 24		Lojong Niveau 1	J 24		Les émotions	S 24			M 24		V 24			V 24			L 24		M 24		Retraite de Tara verte
M 25			V 25			D 25			M 25		S 25		Approche de Chenrezik	S 25		Stabilité et déséquilibre Introduction à la méditation De la générosité à la sagesse	M 25		J 25		Tibétain Perfectionnement de la grammaire
M 26			S 26			L 26			J 26		D 26		Le karma, un processus de transformation	D 26			M 26		V 26		La pratique du matin au soir
J 27			D 27			M 27		Les agrégats Partie 3	V 27		L 27			L 27		Nyounge-nés	J 27		S 27		
V 28			L 28			M 28		Promenade avec le Bouddha en Périgord	S 28		M 28			M 28			V 28		D 28		
S 29		Enrichir sa vie	M 29			J 29		Clarté et compassion Lama Jigmé Rinpoché	D 29		M 29		Découvrir l'esprit	M 29		Méditation et qi gong	S 29		L 29		
D 30		Tibétain Apprentissage de la lecture	M 30			V 30			L 30		J 30			J 30			D 30		M 30		
L 31		La vulnérabilité, moteur de changement	S 31			M 31			M 31		V 31			V 31		Sesshin zen	M 31		M 31		Le centre est fermé Réouverture le samedi 10 juin à 9h30