

CONFERENCE & STAGE JOURNÉE DE MÉDITATION ET YOGA PHILOSOPHIE BOUDDHISTE

Avec Ashin (Ancien Moine Bouddhiste Birman) <http://lasandar.com/>

Dimanche Octobre 26 2014

Au Lieu... Centre **LASANDAR**, 54, Rue Estelle, 34000 Montpellier
Réservation et annulation avant 19 Octobre 2014

- 10:00 à 10:30 - Introduction au Bouddhisme Theravada
(échanges entre les participants et l'intervenant)
10:30 à 11:00 - salutation au Bouddha, méditation de concentration
11:00 à 11:30 - enseignement de la coproduction conditionnée (les 12 liens interdépendants)
en trois parties
11:30 à 12:15 - questions et réponses sur les enseignements
12:15 à 12:30 - pratiquer la méditation debout
12:30 à 13:30 - exposé sur le repas méditatif (pause et déjeuner)
13:30 à 14:00 - étude de la philosophie de la coproduction conditionnée
(les 12 liens interdépendants) en trois parties
14:00 à 15:00 - questions et réponses sur les enseignements
15:00 à 15:15 - pratiquer la méditation allongé (Samahta)
15:15 à 16:00 - apprendre la philosophie bouddhiste (Theravada et Mahayana)
16:00 à 16:30 - questions et réponses sur les enseignements
16:30 à 16:45 - exposé sur le choix d'un endroit du corps)
16:45 à 17:00 - exposé et pratique de méditation Vipassana
(Partage de la bonté aimante(metta) en méditation)

Avec tous mes vœux de bien-être et de bonheur

Tarif – 38€ (Thé et Dessert exotiques compris)

contact:06.68.40.79.70 Email :lasandar.ashin@gmail.com

merci d'amener une serviette ou un tapis et votre Repas.

Identité: (Renseigner cette partie en lettres capitales)

Nom.....

Prénom.....

Date de naissance...../...../.....

Profession.....

Adresse.....

Tél..... Portable

fax email

Pour mieux connaître les attentes des pratiquants: (Cochez la ou les cases)

Pour quelles raisons voulez-vous pratiquer la méditation?

Avez-vous déjà pratiqué de la méditation, combien de temps?.....

Comment avez-vous entendu parler de cette école ?.....