



## **CONFERENCE & STAGE JOURNÉE DE MÉDITATION ET YOGA PHILOSOPHIE BOUDDHISTE**

Dirigé par Ashin (Ancien Moine Bouddhiste Birman)

**Dimanche 6 Décembre 2015**

Lieu...: Centre Lasandar ,54 Rue Estelle 34000 Montpellier centre-ville  
Tarif – 35€ Couple - 60€ (**Thé et Dessert exotiques compris**) <http://lasandar.com/>

Places limité !

**Contact:** **06.68.40.79.70** Email : [lasandar.ashin@gmail.com](mailto:lasandar.ashin@gmail.com)

### **Programme**

- 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** - Etude 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 allongée (Samahita)
- 15:15 à 16:00** - Apprendre la philosophie bouddhiste (Theravada et Mahayana)
- 16:00 à 17:00** - Présentation Théorie, philosophie, méditation, apports et bienfaits de la Méditation Vipassana

(Partage de la bonté aimante (metta) en méditation)

Avec tous mes vœux de bien-être et de bonheur

**Identité:** (Renseigner cette partie en lettres capitales)

Nom.....

Prénom.....

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

Profession.....

Adresse.....

.....

Tél.....Portable .....

fax .....email.....