



Groupe d'Etude et de Méditation

Vendredi 18 Janvier 2019 à 20h

Conférence de Lama Shedroup : « *La méditation : relaxation ou chemin spirituel ?* »

Par le biais de la méditation, nous pouvons découvrir et développer :

- une qualité de présence
- une détente face aux événements
- un sens profond à notre vie

Samedi 2 et Dimanche 3 Février 2019

Samedi 2 Février 2019 20h/22h :

Conférence de Dominique Thomas : « *De la confusion de l'égo à la sagesse du cœur* »

Par une pratique spirituelle basée sur l'attention et l'ouverture, nous pouvons découvrir:

- nos qualités de cœur
- les capacités de notre esprit
- une possibilité de vivre en conscience

Dimanche 3 Février 2019 :

10h30/12h : Méditation guidée

12h/15h : Pique-nique et marche

15h/17h: Enseignement : « *Le sens d'un chemin de libération* »

A partir d'exemples puisés dans notre quotidien, nous verrons comment :

- nous souffrons d'un manque jamais comblé
- nous pouvons interroger la pertinence de nos fonctionnements
- nous pouvons accéder à des méthodes de libération

Lundi 25 Mars 2019 à 20h

Conférence de Lama Deundam : « *Cultiver la présence dans la vie quotidienne* »

Dans notre vie, la découverte de nouvelles ressources nous permet de :

- développer une présence bienveillante
- faire des choix pertinents
- pacifier nos relations aux autres

Lundi 27 Mai 2019

Conférence de Lama Teundroup : « *Les émotions et le potentiel positif de l'esprit* »

Repérer et identifier les émotions, nous permet de :

- voir dans quelle direction nous entraînent nos émotions
- reconnaître le potentiel de mal-être ou de sagesse de nos émotions
- savoir quoi faire lorsqu'elles se présentent