

**PROGRAMME DES SESSIONS D'ETUDE ET DE PRATIQUE OUVERTES A TOUTES ET TOUS  
DU SANGHA LOKA DE BOURG EN BRESSE**

**SEPTEMBRE 2020 à AOUT 2021**

**horaires : vendredi de 19 à 21 h - samedi de 9 h 30 à 11 h 30**

**SEPTEMBRE 2020**

Vendredi 4 : Prajnaparamita

Samedi 12 : aspiration à Mahamoudra

Vendredi 18 : Pleine Présence

Samedi 26 : enseignement video

**OCTOBRE 2020**

Vendredi 2 : étude de « la Voie du Bouddha »

Samedi 10 : Prajnaparamita

Vendredi 16 : aspiration à Mahamoudra

Vendredi 23 : Peine Présence

Samedi 31 : enseignement video

**NOVEMBRE 2020**

Vendredi 6 : sous réserve

Samedi 7 et dimanche 8 : enseignement et pratique du Yoga Intérieur avec Lama Yeshé

Samedi 14 : étude de « la Voie du Bouddha »

Vendredi 20 : Prajnaparamita

Vendredi 27 : aspiration à Mahamoudra

**DECEMBRE 2020**

Vendredi 4 : Pleine Présence

Samedi 12 : enseignement video

Vendredi 18 : étude de « la Voie du Bouddha »

**JANVIER 2021**

Samedi 9 : Prajnaparamita

Vendredi 15 : aspiration à Mahamoudra

Vendredi 22 : Pleine Présence

Vendredi 29 : enseignement video

## FEVRIER 2021

Samedi 6 : étude de « la Voie du Bouddha »

Vendredi 12 : session spéciale Losar (Nouvel-An tibétain)

Samedi 20 : Prajnaparamita

Vendredi 26 : sous réserve

Samedi 27 et Dimanche 28 : enseignement de Neljorma Dérine (entraînement du cœur et de l'esprit)

## MARS 2021

Samedi 6 : aspiration à Mahamoudra

Vendredi 12 : Pleine Présence

Samedi 20 : enseignement video

Vendredi 26 : étude de « la Voie du Bouddha »

## AVRIL 2021

Samedi 3 : Assemblée Générale de l'association

Vendredi 9 : Prajnaparamita

Samedi 17 : aspiration à Mahamoudra

Vendredi 23 : Pleine Présence

Vendredi 30 : enseignement video

## MAI 2021

Samedi 8 : étude de « la Voie du Bouddha »

Samedi 15 : Prajnaparamita

Vendredi 21 : aspiration à Mahamoudra

Samedi 29 : Pleine Présence

## JUIN 2021

Vendredi 4 : sous réserve

Samedi 5 et dimanche 6 : enseignement de lama Mingyour

Vendredi 11 : enseignement video

Vendredi 18 : étude de « la Voie du Bouddha »

Samedi 26 : marche méditative à l'extérieur, et pic-nic

**SEANCES ESTIVALES** : samedi 17 juillet matin : Pleine Présence

Samedi 21 août matin : Pleine Présence