

VENDREDI 1er SAMEDI 2 DIMANCHE 3 DECEMBRE 2023
Le Sangha Loka de Bourg en Bresse propose un stage sur le thème de

« La pleine Présence »

Un week-end d'introduction à la pleine présence avec une présentation qui met en avant la dimension d'ouverture et d'empathie. On alternera des moments d'étirements corporels, des moments d'entraînements à l'assise ainsi que des échanges pour la bonne compréhension.

Lieu : vendredi de 18H30 à 21H et samedi de 9H30 à 17H : salle « ESPACE AUTRES REGARDS »

42 rue Charles Robin BOURG EN BRESSE.

Dimanche 9H30 à 16H : salle « Tao et Bien être » 18 quater rue des Dîmes
(rez-de-chaussée), proche du magasin Biocoop Boulevard Kennedy Bourg en Bresse

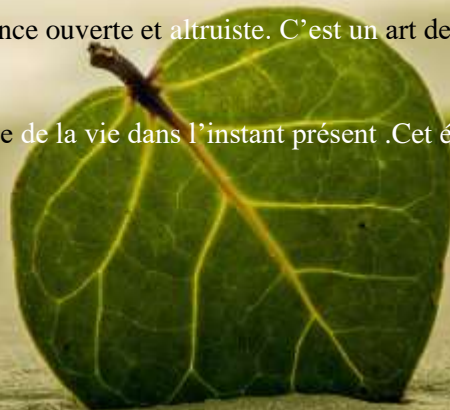


Paul L'HELGOUALC'H – lama Samten

Pratiquant de longue date, Paul a accompli la traditionnelle retraite de 3 ans et enseigne, dans le cadre du programme en Avallon, depuis une vingtaine d'années. Il est aussi responsable des cours de tibétain par correspondance au sein de la Buddha University.

L'école Pleine Présence transmet la pratique de la présence ouverte et altruiste. C'est un art de vivre, une voie d'éveil humaniste naturelle et non confessionnelle accessible à tous.

Qu'est-ce que la pleine présence ? c'est l'apprentissage de la vie dans l'instant présent. Cet état de pleine présence est naturel et universel.



TARIFS : adhérents : 5 euros vendredi soir. 60 euros les 3 jours / non adhérents : 70 euros

En cas de difficultés financières et/ou problème d'hébergement en parler à un membre du bureau.

Un repas : « tiré du sac ».

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

Courriel :

TELEPHONE :

Règlement par chèque à l'ordre de : « Sangha Loka Bourg en Bresse » ou par virement.

Vous pouvez nous le donner lors d'une séance de méditation. Apporter un zafu (coussin) et un tapis ou couverture, pour plus de confort, chaise à disposition.

Renseignements :

Tel : 07 68 13 68 36 (Annie).

www.bourg.rimay.net www.rimay.net