



**CONFERENCE & STAGE JOURNEE 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

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 (Samahta)**
- 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
 faxemail.....