

**CONFERENCE & STAGE JOURNEE DE MÉDITATION ET YOGA PHILOSOPHIE  
BOUDDHISTE**

Avec Ashin (Ancien Moine Bouddhiste Birman) <http://lasandar.com/>

**Dimanche Février 8, 2015**

Au Lieu... Centre **LASANDAR**, 54, Rue Estelle, 34000 Montpellier  
*Réservation et annulation avant 19 Octobre 2014*

- 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 - étude 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 16:30 - questions et réponses sur les enseignements
- 16:30 à 16:45 - exposé sur le choix d'un endroit du corps)
- 16:45 à 17:00 - exposé et pratique de méditation Vipassana  
(Partage de la bonté aimante (metta) en méditation)  
Avec tous mes vœux de bien-être et de bonheur

**Tarif – 35€ couple - 60€**

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

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

Nom.....  
Prénom.....  
Date de naissance...../...../.....  
Profession.....  
Adresse.....  
.....  
Tél.....Portable.....  
fax.....email.....

**Pour mieux connaître les attentes des pratiquants:** (Cochez la ou les cases)

Pour quelles raisons voulez-vous pratiquer la méditation?

.....  
Avez-vous déjà pratiqué de la méditation, combien de temps?.....

.....  
Comment avez-vous entendu parler de cette école?.....