

Nous joindre



06.88.34.06.05 ou 06.95.20.13.29



[bassin.arcachon@dhagpo.org](mailto:bassin.arcachon@dhagpo.org)



<http://arcachon.dhagpo.org>

Siege de l'Association : 2 rue Pierre Daney-Gujan Mestras

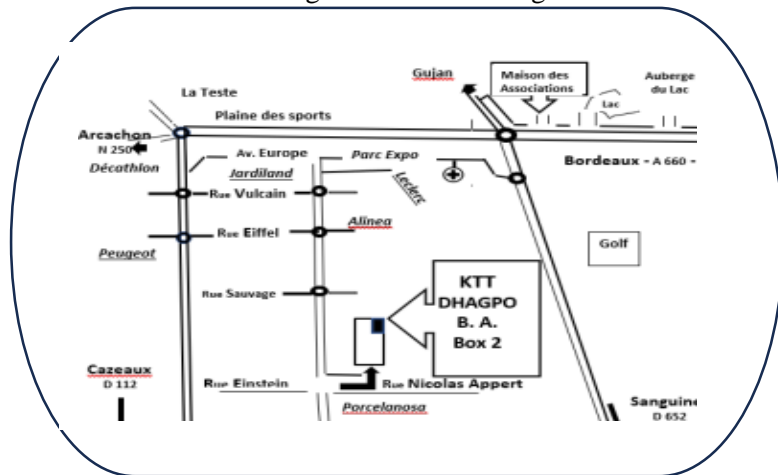
Site de Dhagpo Dordogne : [www.dhagpo-kagyuu.org](http://www.dhagpo-kagyuu.org)

**Lieu des conférences :**



Maison des Associations de Gujan-Mestras – Route des Bénévoles –

Ou Auberge du Lac de la Magdeleine



**Des enseignements et des pratiques au KTT**  
Box 2, Rue Nicolas Appert 33260 La Teste de Buch  
*Merci de bien vouloir se garer à l'extérieur du site*

DHAGPO – KTT Bassin d'Arcachon

ETUDES ET MEDITATION BOUDDHIQUES

## PROGRAMME 2024 / 2025



### **Centre d'étude et de méditation du Bouddhisme Tibétain**

*(Association Loi 1901 à but non lucratif, gérée bénévolement)*

Lignée Karma Kagyu, dont le 17ème Gyalwa Karmapa, Trinley Thayé Dorjé en est l'actuel détenteur - une des quatre lignées du Bouddhisme Tibétain affiliée à l'UBF (Union Bouddhiste Française)

**"Un KTT est un espace de découverte et d'étude des valeurs du bouddhisme. La mise en œuvre simple de cet enseignement dans notre vie quotidienne est source d'harmonie, de détente, de soutien et de bien-être. Sur cette base, nous pouvons, pas à pas, cheminer dans la direction de l'éveil."**

Lama Jigmé Rinpoché,  
Directeur spirituel du centre Dhagpo Kagyu Ling

# CONFERENCES PUBLIQUES

## A 20 h 30

Maison des Associations à Gujan-Mestras –ou

Maison du Lac de la Madeleine

Merci d'arriver avant l'horaire indiqué

Depuis 30 ans, l'association Dhagpo Bassin d'Arcachon - KTT – (**KARMA TEKSOUM TCHEULING** -lieu de transmission de tous les aspects de l'enseignement) propose des séances de méditation et des pratiques, des groupes d'étude, des enseignements et des conférences.

### Tarif des adhésions 2024/2025

- Adhésion annuelle : 120 €
- Gratuit pour les moins de 18 ans.
- Membre bienfaiteur – dons pour soutien de l'activité : montant libre.

L'adhésion permet de participer aux activités régulières de Dhagpo Bassin d'Arcachon KTT. Notre association n'est soutenue par aucune subvention. Elle ne peut exister que par le soutien financier de ses adhérents et sympathisants.

*Cotisation adaptée pour toute personne connaissant des difficultés financières (chômeurs – étudiants...) et qui ne peuvent adhérer à ce tarif. Contactez-nous sans hésiter) -*

### Avantages de la carte membre de Dhagpo B.A.

- Accès à toutes les activités de l'association : méditations, groupes d'étude, pratiques avec rituels, prêt de livres de la bibliothèque.
- Tarif préférentiel sur l'adhésion à Dhagpo Kagyu Ling (24)
- Gratuité de l'adhésion à Dhagpo Bordeaux

### Les activités

#### Méditation guidée de la pacification mentale (\*)

Entraînement de l'esprit, elle permet progressivement de voir ce qui se passe en nous. Associée à l'étude et à la réflexion, elle nous amène à un changement intérieur et à mieux comprendre nos fonctionnements. Elle peut se pratiquer sur un coussin ou une chaise. Pour aider les participants, des instructions sont données à chaque séance.

- Plusieurs sessions de 10 à 15 mn dans l'heure

Lundi : 19 h 15 à 20 h 15 et  
Mercredi : 14 h 30 à 15 h 30

#### Pratiques de groupe régulières :

- Tchenrézi Lundi à 18 h (1 h)
- Tchenrézi français Lundi – 1 fois par mois
- Milarépa Lundi : Courte pratique 1 fois par mois
- Amitabha en français mardi – le 3ème du mois

#### Groupe d'étude et d'échanges sur des textes de Maîtres.

#### Bibliothèque

Ouvrages proposés à la vente et livres en prêt pour les adhérents.

(\*) les horaires sont donnés à titre indicatif – non adhérents téléphoner auparavant.

-----

M (mardi) ou V (Vendredi)	THEME	CONFERENCIER
V - 4.10.2024 Maison des Ass.	<b>Les bienfaits de la méditation bouddhique</b>	Dordje Puntso
M – 26.11.2024 Maison des Ass.	<b>Concilier vie moderne et spiritualité</b>	KunKyab Bernard
V – 14.03.2025 Maison de Lac	<b>Les émotions selon l'enseignement du Bouddha</b>	Shedroup
V - 09.05.2025 Maison des Ass.	<b>Entraîner son esprit au quotidien</b>	Deundam

Entrée : 7 €

### DECOUVERTE DE LA MEDITATION

Box 2, 24 Rue Nicolas Appert 33260 La Teste de Buch

avec l'enseignant - participation libre (boite à dons)

le samedi de 10 h à 11 h 30



### ENSEIGNEMENTS

Box 2, 24 Rue Nicolas Appert 33260 La Teste de Buch

S\* : En semaine le mercredi soir et jeudi soir de 20 h à 22 h ou

WE\* : Samedi de 14 h à 17 h et dimanche de 10 h à 12 h - 14 h à 17 h

S* ou WE*	THEME	ENSEIGNANT
WE*- 5 et 6.10.2024	<b>Saisie et lâcher-prise</b>	Dordje Puntso
S* -27 & 28.11.2024	<b>La méditation</b>	KunKyab Bernard
WE*- 15 & 16.3.2025	<b>L'entraînement de l'esprit</b>	Shedroup
WE*- 10 & 11.5.2025	<b>Patience et effort enthousiaste</b>	Deundam

*Les enseignements sont ouverts au public – sous réservation*

Participation aux frais : 7 € par demi-journée

-----