

QU'EST CE QU'UN SANGHA LOKA ?

Un Sangha Loka est un cercle de pratiquants partageant un même rattachement et une aspiration commune.

Sa vocation est double :

L'ouverture : accueillir simplement toute personne curieuse d'approcher la tradition du Bouddha et la méditation de pleine présence dans une forme non confessionnelle ;

L'intériorité : offrir à des pratiquants la possibilité d'étudier et de pratiquer ensemble selon des modalités adaptées aux contingences de la vie moderne.



LA TRADITION DU BOUDDHA

« L'enseignement du Bouddha est une voie du bonheur, entendue comme réalisation du bien-être et libération du mal-être. (...) Son cheminement cultive la connaissance de soi au-delà de l'égo et de la discipline dont le cœur est l'altruisme. Il constitue un apprentissage de la vie sacrée, ouvert aujourd'hui, dans la vie quotidienne, à toute personne de bonne volonté. »

Lama Denys Rinpoché

La voie du bonheur, éd. Actes sud, 2002

Les rencontres du Sangha Loka de Grenoble ont lieu principalement les 3 premiers vendredis de chaque mois de 20h à 22h et le 4ème samedi de 14h30 à 17h30.

Les dates exactes des sessions sont indiquées sur notre site Internet (<http://www.grenoble.rimay.net>) et dans notre newsletter (inscription sur grenoble@rimay.net).

Les 3 premiers vendredis sont dédiés à la tradition du Bouddha et comportent des moments de méditation assise et marchée, ainsi que des présentations et échanges.

Le 4ème samedi de chaque mois, l'après-midi est réservé à l'introduction et la pratique de la pleine présence ou mindfulness, dans une forme non confessionnelle.

A la fin de chaque session, vous pouvez apporter à manger ou à boire pour partager un moment de convivialité.

Toute personne intéressée par l'enseignement du Bouddha et la méditation de la pleine présence est la bienvenue.

Les 1er vendredis du mois 20h-22h

Méditation

Pratique assise et marchée.

Étude & échanges sur les 9 thèmes

Les 9 thèmes regroupent en une présentation contemporaine les points essentiels de l'enseignement du Bouddha, offrant ainsi une première vision complète de la voie de l'éveil.

Les 2ème vendredis du mois 20h-22h

Venue exceptionnelle d'un Lama 1 mois sur 2

Enseignement sur l'une des six Paramitas : don/discipline/effort-patience/méditation/compréhension

Méditation puis étude 1 mois sur 2

Pratique assise et marchée.
Etude & échanges.

Les 3ème vendredis du mois 20h-22h

Méditation dans la tradition du Bouddha

Présentation de la méditation - pratique - échanges

Un samedi par mois de 14h30 à 17h30

Méditation pleine présence

Exercices corporels dans la pleine présence.
Introduction à la méditation pour les nouveaux arrivants et pratique assise et marchée.

LE SANGHA LOKA DE GRENOBLE

est une association loi 1901 à but non lucratif.

Pour participer aux activités, il est nécessaire d'être membre de l'association et à jour de sa cotisation.



Tarifs

Cotisation annuelle

55€

46€ tarif réduit chômeurs & étudiants

Possibilité de venir découvrir 1 ou 2 sessions.

Frais de session

4 €/ session le vendredi et 6 €/ session le samedi pour la location de la salle

Des aménagements sont possibles en cas de difficultés financières.

Nous contacter

04.76.62.37.80 / 06.21.64.08.74

(laisser message si besoin)

www.sanghalokagrenoble.rimay.net
grenoble@rimay.net

Le Sangha Loka de Grenoble est rattaché au Sangha RIMAY, une communauté spirituelle qui s'est développée en France et en Europe sous l'impulsion du grand maître tibétain Kyabdjé Kalou Rinpoché et de l'un de ses principaux héritiers, Lama Denys Rinpoché.

Lama Denys Rinpoché est aujourd'hui le supérieur du Sangha Rimay, au sein duquel gravitent différents centres d'enseignement, de méditation ou de retraite, situés dans les Alpes et dans les grandes villes européennes.

Sangha Rimay
Institut Karma Ling
Hameau de St Hugon
73110 Arvillard
www.rimay.net



SANGHA
LOKA
de Grenoble

Communauté Rimay

Étude et pratique dans la
tradition du Bouddha
Enseignement de la pleine
présence



PROGRAMME 2017-2018

Salle de Yoga
18 chemin des marronniers
38100 Grenoble