

# Informations

## TARIFS

### Conférence

Participation libre

### Enseignements

| Durée de l'événement       | Tarif normal | Tarif réduit |
|----------------------------|--------------|--------------|
| 1 demi-journée ou soirée   | 7 €          | 5 €          |
| 2 demi-journées ou soirées | 12 €         | 8 €          |
| 1 journée week-end         | 15 €         | 10 €         |
| 2 journées week-end        | 26 €         | 20 €         |

La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue. Pour toute précision, contactez-nous.

## ADHÉSION

### Adhésion annuelle

| Catégorie de revenus | Cotisation                      |
|----------------------|---------------------------------|
| Moins de 950 €       | 50 €                            |
| De 950 € à 1500 €    | 65 €                            |
| Plus de 1500 €       | 75 €                            |
| Adhésion solidaire   | 76 € ou plus à votre convenance |

L'adhésion peut être réglée en 1 à 4 fois. Elle est requise pour participer aux pratiques proposées et faire des emprunts de revues ou livres. Cependant, vous pouvez participer ponctuellement à la méditation du lundi sans être adhérent. Le premier mois de pratique est offert. L'adhésion n'est pas demandée pour assister aux conférences et enseignements.

## HORAIRES DES PRATIQUES

### Méditation par la détente et la vigilance

Tous les lundis à 20h30 - [En présentiel](#) - Durée 1h

Cette pratique est guidée et ouverte à tous.

### Pratique de Tchenrezi

Un mercredi sur deux à 20h30 - [En visio uniquement](#) - Durée 1h

Ouverture du centre 10 minutes avant.

# DHAGPO Montauban

## ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

L'association **KTT de Montauban (Dhagpo Montauban)** est un centre d'études et de méditation bouddhique. Elle est reliée à l'association **Dhagpo Kagyu Ling** à St Léon sur Vézère en Dordogne. Elle propose des séances de méditation, des conférences, des enseignements et le prêt de livres sur le bouddhisme.

« La combinaison de trois ingrédients permet de s'assurer une bonne progression sur le chemin : l'étude des enseignements, la méditation et l'action bénéfique. »

LAMA JIGMÉ RINPOCHÉ

Espace La Canopée  
12 rue de la Comédie  
82000 Montauban - France

Sophie : 06 03 74 59 91  
Madeleine : 06 32 96 09 34

E-mail : [montauban@dhagpo.org](mailto:montauban@dhagpo.org)  
Site web : [montauban.dhagpo.org](http://montauban.dhagpo.org)  
Facebook :  
[@groupedudharmamontauban](https://www.facebook.com/groupedudharmamontauban)

# DHAGPO Montauban

## ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME SEPTEMBRE 2024 - JUIN 2025

Photo de couverture : Tojpa © Tojpa Korlo



CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

**Mardi 3 décembre de 18h30 à 20h****Pourquoi méditer ?**

La pratique de la méditation conduit à un esprit plus paisible et plus à l'aise. Notre esprit étant détendu, les événements qui nous perturbent habituellement perdent de leur importance et nous les considérons de manière moins dramatique. Grâce à la méditation, l'esprit apprend progressivement à ne plus être distrait par les circonstances. Quand l'esprit n'est pas affecté par les mouvements intérieurs et extérieurs, il est capable de découvrir sa propre stabilité et sa tranquillité. Un esprit stable, non perturbé, nous conduit à éprouver moins de mal être dans notre vie.

**Lieu :** Ancien Collège - 2 rue du collège , Montauban

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

**Mercredi 4 décembre et jeudi 5 de 20h30 à 22h30****La méditation**

La méditation résulte de l'union de la détente et de la vigilance. Pendant cet entraînement nous développons un certain calme dans l'esprit, qui mène à plus de clarté et de discernement. Ces qualités nous permettent de répondre d'une façon juste aux challenges de notre quotidien et améliorent nos relations à autrui. Durant cet enseignement, Droupla Bruno expliquera la méthode et les techniques de la méditation et proposera des temps d'échanges et de pratique.

**Intervenant :** Droupla Bruno

**Lieu :** Espace La Canopée - 12 rue de la Comédie , Montauban



ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

**Mardi 25 mars et mercredi 26 de 20h30 à 22h30****Sur les pas du Bouddha : introduction à l'histoire du bouddhisme**

Deux soirées pour découvrir les principes fondamentaux du bouddhisme et s'essayer à la méditation. Un voyage en terre inconnue, à la découverte du Bouddha et de l'universalité de son approche, qui traverse les époques.

**Intervenant :** Nyima

**Lieu :** Espace La Canopée - 12 rue de la Comédie , Montauban



ENSEIGNEMENT

**Samedi 17 mai et dimanche 18 de 10h à 16h****Week-end KTT : La pratique de Dorjé Sempa**

Dorjé Sempa, dont le mantra est appelé le mantra des cent syllabes, manifeste la nature immaculée et immuable de l'esprit. Cette méditation, qui permet de purifier les négativités et les voiles, nous révèle notre nature profonde. Droupla Birgit transmettra lors de ce week-end les explications essentielles pour commencer cette pratique selon les instructions orales données par Lama Guendune Rinpoché. Enseignement ouvert aux personnes ayant ou souhaitant prendre refuge. Possibilité de prendre refuge durant le week-end.

**Intervenante :** Droupla Birgit

**Lieu :** Espace La Canopée - 12 rue de la Comédie , Montauban

**Prise de refuge**

Il est possible de prendre refuge à l'occasion d'un enseignement. Pour toutes questions, n'hésitez pas à nous contacter ou à consulter notre site web : [montauban.dhagpo.org](http://montauban.dhagpo.org)

**En savoir plus**

Abonnez-vous à notre newsletter afin de recevoir des articles thématiques, des informations sur la vie du centre, sur les rencontres et les événements... Contactez-nous à : [montauban@dhagpo.org](mailto:montauban@dhagpo.org)

# Écouter, réfléchir et méditer

Dhagpo Montauban offre la possibilité à chacun de mettre en oeuvre au quotidien les trois aspects de la pratique bouddhiste :

## Écouter des enseignements

L'association accueille des enseignants qualifiés, lamas occidentaux ou tibétains de la lignée karma kagyü, autour de trois axes d'études : bouddhisme au quotidien, philosophie bouddhiste, entraînement à la méditation. Les sessions ont lieu généralement le mardi et le mercredi soir ou un week-end (voir programme).

## Réfléchir à la philosophie bouddhiste

Sur demande d'un petit groupe de personnes, il est possible de mettre en place un groupe de réflexion pour se réunir régulièrement et intégrer davantage les enseignements par l'étude de certains textes de référence.

## Méditer découverte et approfondissement

L'activité de l'association est rythmée par des pratiques de méditation périodiques. Parmi elles, la méditation par la détente et la vigilance constitue leur socle fondamental commun. Accessibles à tous, les sessions sont guidées afin de fournir les explications de base pour tout nouvel arrivant.