

Conférence gratuite suivie d'une retraite d'enseignement de 2 jours

Animée par **Lama Lhakpa Yeshe**
Moine Bouddhiste Tibétain et enseignant
<http://www.tibetanlama.org>



Conférence gratuite ouverte à tous **Comment être bon et rempli de compassion** pour les autres

Vendredi 19 mai de 20h à 22h

Programme : 1 heure d'enseignement, 15 minutes de pause, 45 minutes questions/réponses
Une séance de méditation guidée débutera et conclura chaque session. Participation sur inscription.
Merci de prévoir un don à votre convenance pour les enseignements du Lama.

La retraite d'enseignement de 2 jours **Comment maîtriser les 5 émotions négatives** (ou 5 poisons) afin de développer de la compassion pour soi-même

20 et 21 mai 2017
de 10h à 17h et 10h à 16h le 2ème jour

Les 5 émotions négatives sont : le désir-attachement, la colère, l'ignorance, l'orgueil et la jalousie.
Durant l'enseignement, un antidote spécifique pour contrôler chaque émotion sera transmis.
La méditation de pleine conscience sera enseignée et pratiquée tout au long de la retraite

Participation financière : 1 jour – 30€, 2 jours – 50€ (suivre les 2 jours est recommandé),
ainsi qu'un don pour l'enseignement du Lama.

Repas végétarien, chaque participant apportera son repas, ou un plat à partager.
Les boissons sont prévues sur place.

Lama Lhakpa Yeshe enseigne en anglais, avec une traduction en français.

Pour tous renseignements et pour réserver votre place, contacter :

Amanda de Sylva (Anglais) : 07.81.59.98.01 mandydesylva@gmail.com

Emmanuelle Leroy (Français et Anglais) et réservation hébergement si besoin:
05.49.07.62.39 or 06.98.83.81.45 laguarderie@orange.fr

Lieu : Metairie de la Guiarderie, 4 Chemin du Mitan, Chatenet, 79500 Saint-Vincent-la-Chatre

<http://www.laguarderie.com>