

## L'Institut Karmapa

Pour les personnes qui souhaitent connaître ou approfondir l'enseignement du Bouddha à travers de multiples activités : étude, pratique, méditation, yoga et retraite... Toutes les activités proposées visent à développer la paix et la sagesse intérieure et à faire naître en soi l'amour et la compassion illimités, à mieux connaître le fonctionnement de l'esprit et développer les sept facteurs d'éveil. L'institut est dédié à l'activité du Karmapa Trinley Thaye Dorje (responsable spirituel de la lignée Bouddhiste Tibétaine Karma Kagyu). C'est un lieu de paix, accueillant et ouvert à tous.

[www.institut-karmapa.net](http://www.institut-karmapa.net)

35 chemin de la Ferrière  
06750 Valderoure  
T 04 93 60 90 16

[www.covoiturage-cq06.fr/](http://www.covoiturage-cq06.fr/)

Dans le Bouddhisme, le simple fait de prendre conscience des souffrances, des difficultés d'autrui est regardé comme une attitude intérieure bénéfique. Elle permet à la compassion, à l'amour et à la paix de grandir en nous naturellement de façon durable.



## Pratique Shiné & Tchenrezi



les lundis en soirée, toute l'année

19:20 Accueil et partage

19:30 méditation calme mental, shiné  
(pacifie l'agitation mentale, apaise les émotions,  
développe la vigilance)

20:00 pratique méditative de Tchenrézi  
(pratique puissante, développant les qualités présentes  
en chacun, d'amour et de compassion)

Vous êtes libres d'assister à l'une et/ou l'autre de ces  
pratiques

3 avenue Tourre à Antibes  
près de la place de Gaulle, salle au premier étage à  
gauche, interphone "Studio" ne pas sonner avant  
19:20 (c'est la relaxation du yoga) merci

### CONTACTS

Arnaud 06 23 22 46 32  
Sylviane 06 22 460 469

Les personnes nouvelles sont bienvenues :-)



[www.facebook.com/KTTAntibes](http://www.facebook.com/KTTAntibes)

Le KTT est un lieu de rencontre pour tous ceux qui veulent s'engager sur la voie bouddhiste. Nous étudions et pratiquons selon les enseignements de l'école Kagyupa (membre de l'Union Bouddhiste de France). Des Lamas qualifiés interviennent régulièrement pour guider sur le chemin spirituel ceux qui le désirent. Placé sous la direction de Lama Tréhor, responsable spirituel de l'Institut Karmapa, il est aussi rattaché au centre européen Dhagpo Kagyu Ling.

## ENSEIGNEMENTS



**Lama Kemtcholu** lundi 07/10/2013

### ❖ La méditation approfondissement

La méditation pacifie l'esprit et en même temps le clarifie.

Sur la base d'une habitude de la méditation et d'une compréhension de nos états d'esprit dans le quotidien, nous pouvons aborder les conditions qui vont permettre d'approfondir clarté et stabilité de l'esprit et celles qui vont au contraire entretenir nos schémas habituels.



**DrouplaSempa** lundi 20/01/2014

### ❖ Comment développer les vertus de l'Amour et de la Compassion dans la vie de tous les jours ?

## ENSEIGNEMENTS



**Lama Nyima** lundi 31/03/2014

### ❖ Comment gérer nos émotions ?

Les émotions s'élèvent malgré nous, agissent souvent à notre insu. Désir, colère et ignorance colorent notre vision des autres. Comment les reconnaître ? Comment les vivre ? Faut-il les exprimer ? Existe-t-il des moyens de les transformer ? Il s'agit d'apprendre à reconnaître nos émotions pour être capables de leur donner une orientation positive.



**Ces enseignements sont ouverts à tous**  
la participation est de 5 €

*Vous désirez être tenus au courant des activités du KTT ? transmettez-nous votre adresse mail (avec votre nom et prénom) à l'adresse suivante :*

[kttantibes@gmail.com](mailto:kttantibes@gmail.com)

Le KTT Antibes est une Association loi 1901 n° W0610002244, à but non lucratif, fonctionnant grâce à celles et ceux qui participent à la vie de l'association en donnant de leur temps. Les frais de fonctionnement et la location de la salle de pratique sont couverts par l'adhésion annuelle de 10 € et la participation chaque lundi soir de 1 €

## CONFERENCE PUBLIQUE



**Lama Tréhor**

**Mercredi 7 Mai 2014 à 20 h**

**Hôtel AMBASSADEUR**  
**50-52 Chemin des Sables**  
**Juans Les Pins**

### ❖ Qu'est ce que le bonheur ?

Il y a 2500 ans le Bouddha a consacré sa vie à la compréhension de la souffrance et du bonheur.

Son enseignement nous parvient encore aujourd'hui car cette quête est intemporelle et universelle.

Nous qui courrons, savons-nous vraiment ce qu'est le bonheur ?

Lama Tréhor donnera un éclairage sur ce sujet important pour tous.

Participation : 10 € - 5€ (RSA, étudiant)