



# INSTITUT KARMAPA CENTRE BODHI PATH

Centre d'études et de méditation bouddhique  
Valderoure (06) - France

PROGRAMME  
jusqu'à mai 2026

# LE CENTRE, sa vocation, son histoire.

Le centre est un lieu ouvert à tous et destiné aux personnes qui souhaitent écouter, réfléchir et méditer sur l'enseignement du Bouddha.

Le centre propose toute l'année un programme d'enseignements sur la philosophie bouddhique, des retraites, des stages de méditation ou encore de yoga.

Le centre accueille également des pratiquants dirigés par les Lamas résidents ou extérieurs pour des retraites individuelles.

C'est en 1977 que tout commence par le souhait de Sa Sainteté le 16e Gyalwa Karmapa de créer un centre du Dharma «Karma Kagyu» dans le sud de la France.

Aujourd'hui, les pratiquants et sympathisants bénéficient d'un ensemble de facilités uniques dans la région : un temple, un stupa, un lieu de retraite, un hébergement et une restauration collectives.

Depuis plus de 40 ans, le centre a su se développer, étape par étape, porté par la bénédiction des trois joyaux, des plus grands maîtres de la lignée, des responsables spirituels du centre, de la pratique des disciples, des bienfaiteurs et des bénévoles.

C'est grâce à votre soutien et à votre générosité que le centre a pu se développer et continuera encore pour le bénéfice de tous, aujourd'hui et pour les générations à venir.



## CENTRE

**Tréhor Lama** est né dans la région du Kham à l'est du Tibet, au sein d'une famille bouddhiste de tradition Nyingmapa. Vers 20 ans, après avoir étudié la philosophie dans divers monastères au Tibet, il s'exile en Inde où il retrouve Kalou Rinpoché et il s'engage sous sa conduite dans la traditionnelle retraite de trois ans à Sonada. Par la suite il est nommé dorjé lopeun, maître de cérémonie du monastère. À 27 ans il rejoint le monastère de Rumteck, siège du 16e Karmapa, où il est chargé de l'éducation des moines et moniales. De là, il voyage régulièrement dans divers pays d'Asie pour y enseigner le dharma.

En 2005 il est nommé par Sa Sainteté le 17e Gyalwa Karmapa ainsi que par Shamar Rinpoché responsable de différents centres en Europe dont l'Institut Karmapa où il réside principalement.

# ORGANISATION DU CENTRE

L'organisation juridique et le mode de fonctionnement du centre sont assurés par deux associations :

- Une association cultuelle (loi de 1905) pour l'exercice du culte et les activités qui s'y rattachent, ouverte à tout public (cf.BP), responsable de la construction et de l'entretien des édifices du culte, de la prise en charge des ministres du culte. Son financement repose uniquement sur les dons manuels, donations ou legs.

- Une association culturelle (loi de 1901) pour les autres activités d'utilité sociale, ouverte à tout public (cf.IK), responsable du programme, de l'accueil, de l'entretien du site. Son fonctionnement repose sur un barème adapté aux ressources de chacun lors de la participation aux activités.

Sur ces bases, l'association «Centre Bodhi path» (BP) et l'association «Institut Karmapa» (IK), déclarent :

- Appartenir à la lignée Karma Kagyu et être toutes deux placées sous l'autorité spirituelle de son hiérarque et son détenteur de la lignée, le Gyalwa Karmapa Trinlé Tayé Dordjé,

- Relever sur le plan spirituel, exclusivement de son autorité ou de celle des Maîtres désignés par lui tels que son représentant en Europe, le Vénérable Jigmé Rinpoché et actuellement le Lama référent et résident, Tréhor Lama.

BP et IK précisent que leur affiliation spirituelle telle que rappelée ci-dessus, est un élément intrinsèque, essentiel et fondateur de leurs rapports, des relations de confiance qu'elles entendent entretenir et de leur mode de fonctionnement.





# LA LIGNÉE



**16e Gyalwa Karmapa  
Rangdjoung Rigpé Dorjé**

Précédent détenteur de la lignée Kagyu, il fit plusieurs grands voyages après son exil du Tibet en 1959 ; il se rendit en Europe, en Amérique et en Asie du Sud-Est. À l'appel de nombreux Occidentaux, dès 1975, il posa les fondements de l'établissement du Dharma sur notre continent et fit de Dhagpo Kagyu Ling, en Dordogne, son siège européen.



**14e Shamar rinpoché  
Mipham Chokyi Lodre**

Co-détenteur de la lignée Kagyu, le 14e Shamar Rinpoché était le principal disciple du 16e Gyalwa Karmapa. Il est resté auprès de son maître jusqu'à la mort de celui-ci, en 1981 et il a assumé une vaste activité au service de la préservation de la transmission.



**17e Gyalwa Karmapa  
Trinley Thayé Dorjé**

Le 17e Karmapa, né en 1983, est l'actuel détenteur de la lignée Kagyu, dont il assure la transmission ; il est le réceptacle de cet enseignement et de toute l'influence spirituelle qu'il véhicule. Il partage son temps entre étude, méditation et voyages dans le monde entier pour dispenser des enseignements.

# CALENDRIER

Retraite

Enseignement

Yoga ou Qi Gong

en collaboration

En ligne

## AOU

V 01	
S 02	Dr. Harter
D 03	Introduction à l'Abhidharma
L 04	
M 05	
M 06	
J 07	Lama Shédroup
V 08	Cultiver la joie
S 09	
D 10	
L 11	
M 12	
M 13	
J 14	Lama Tréhor
V 15	et Alain Joly
S 16	Méditation et Yoga
D 17	
L 18	
M 19	
M 20	
J 21	
V 22	
S 23	
D 24	
L 25	
M 26	
M 27	
J 28	
V 29	
S 30	Jamgon Kongtrul
D 31	Rinpoche
	L'appel au Lama de loin

## SEPT

L 01	
M 02	
M 03	
J 04	
V 05	
S 06	
D 07	
L 08	
M 09	
M 10	
J 11	
V 12	
S 13	
D 14	
L 15	
M 16	
M 17	
J 18	
V 19	
S 20	Dr. Trapani
D 21	Science et Bouddhisme
	La compassion
L 22	
M 23	
M 24	
J 25	
V 26	
S 27	Christian Masse
D 28	Les 51 facteurs mentaux 1
L 29	
M 30	

## OCT

M 01	
J 02	
V 03	
S 04	Sophie Massieau
D 05	Yoga
L 06	
M 07	
M 08	
J 09	
V 10	
S 11	Lama Deundam
D 12	Émotions et méditation
L 13	
M 14	
M 15	
J 16	
V 17	
S 18	Lama Tsultrim
D 19	L'ego, le moi, la personnalité
L 20	
M 21	
M 22	
J 23	
V 24	
S 25	
D 26	Pratique d'Amitabha
L 27	
M 28	
M 29	
J 30	
V 31	

## NOV

S 01	Khenpo Tsering
D 02	Surmonter la colère
L 03	
M 04	
M 05	
J 06	
V 07	
S 08	Stage annexe
D 09	
L 10	
M 11	
M 12	
J 13	
V 14	
S 15	Tréhor Lama
D 16	L'attention vigilante
L 17	
M 18	
M 19	
J 20	
V 21	
S 22	Droupla Valentin
D 23	Qu'est-ce que le bouddhisme ?
L 24	
M 25	
M 26	
J 27	
V 28	
S 29	
D 30	

Pour vous inscrire : [cliquer ici](#) (formulaire en ligne à compléter)

# CALENDRIER

Retraite

Enseignement

Yoga ou Qi Gong

en collaboration

En ligne

## DEC

L 01	
M 02	
M 03	
J 04	
V 05	
S 06	Dr. Trapani
D 07	Science et Bouddhisme Interdépendance et causalité
L 08	
M 09	
M 10	
J 11	
V 12	
S 13	Jack REMY
D 14	Qi Gong
L 15	
M 16	
M 17	
J 18	
V 19	
S 20	
D 21	
L 22	
M 23	
M 24	
J 25	
V 26	
S 27	
D 28	Tréhor Lama
L 29	Retraite d'Amitabha
M 30	
M 31	

## JAN

J 01	Tréhor Lama Retraite d'Amitabha
V 02	
S 03	
D 04	
L 05	
M 06	
M 07	
J 08	
V 09	
S 10	Sophie Massieau
D 11	Yoga
L 12	
M 13	
M 14	
J 15	
V 16	
S 17	Christian Masse
D 18	Retraite de Tchenrezi
L 19	
M 20	
M 21	
J 22	
V 23	
S 24	
D 25	
L 26	
M 27	
M 28	
J 29	
V 30	
S 31	Khenpo Samdup La nature de Bouddha 4

## FEV

D 01	Khenpo Samdup La nature de Bouddha 4
L 02	
M 03	
M 04	
J 05	
V 06	
S 07	
D 08	
L 09	
M 10	
M 11	
J 12	
V 13	
S 14	Tréhor Lama
D 15	Cérémonies
L 16	Nouvel an tibétain
M 17	Grand Mahakala
M 18	Sang Puja
J 19	Lossar
V 20	
S 21	
D 22	
L 23	
M 24	Tréhor Lama
M 25	Retraite
J 26	Nyong Nés
V 27	
S 28	

## MAR

D 01	
L 02	
M 03	
M 04	Tréhor Lama
J 05	Retraite
V 06	Nyong Nés
S 07	
D 08	
L 09	
M 10	
M 11	
J 12	
V 13	
S 14	
D 15	
L 16	
M 17	
M 18	
J 19	
V 20	
S 21	Alain Joly
D 22	Yoga
L 23	
M 24	
M 25	
J 26	
V 27	
S 28	
D 29	
L 30	
M 31	

Pour vous inscrire : [cliquer ici](#) (formulaire en ligne à compléter)

# CALENDRIER

Retraite

Enseignement

Yoga ou Qi Gong

en collaboration

En ligne

## AVR

M 01  
J 02  
V 03  
S 04  
D 05  
L 06  
M 07  
M 08  
J 09  
V 10  
S 11  
D 12  
L 13  
M 14  
M 15  
J 16  
V 17  
S 18  
D 19  
L 20  
M 21  
M 22  
J 23  
V 24  
S 25  
D 26  
L 27  
M 28  
M 29  
J 30

Lama Tréhor  
Gampopa 8

Lama Tsultrim  
Thème à venir

Sophie Massieau  
Yoga

## MAI

V 01  
S 02  
D 03  
L 04  
M 05  
M 06  
J 07  
V 08  
S 09  
D 10  
L 11  
M 12  
M 13  
J 14  
V 15  
S 16  
D 17  
L 18  
M 19  
M 20  
J 21  
V 22  
S 23  
D 24  
L 25  
M 26  
M 27  
J 28  
V 29  
S 30  
D 31

Lama Shédroup  
L'entraînement de l'esprit  
lodjong

Lama Tréhor  
Retraite  
Sangye Menla et vœux  
de sodjong

Stage annexe

Lama Kunkyab Bernard  
Ego et nature  
fondamentale

## JUN

L 01  
M 02  
M 03  
J 04  
V 05  
S 06  
D 07  
L 08  
M 09  
M 10  
J 11  
V 12  
S 13  
D 14  
L 15  
M 16  
M 17  
J 18  
V 19  
S 20  
D 21  
L 22  
M 23  
M 24  
J 25  
V 26  
S 27  
D 28  
L 29  
M 30

Lama Teundroup  
Retraite de Tara Verte

*Le programme d'été  
(juin à septembre)  
sera diffusé au  
printemps 2026.*

*Les thèmes des stages  
de printemps seront  
communiqués d'ici la  
fin de l'année.*

Pour vous inscrire : [cliquer ici](#) (formulaire en ligne à compléter)



Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 novembre 2025

## SURMONTER LA COLÈRE - Khenpo Tsering

L'émotion la plus destructrice et la plus nuisible pour soi-même et pour les autres est la colère car elle peut détruire des vies, le bonheur et notre bon karma.

Dans le bouddhisme, faire preuve de compassion, de patience et de sagesse est un remède à l'irritation et la colère.

Cependant il ne s'agit pas d'endurer en devenant rigide mais d'accepter grâce à un esprit plus flexible, plus paisible.

Khenpo Tsering se basera sur le chapitre 6 du Bodhicaryāvatāra de Shantidéva qui enseigne comment développer ces qualités et pratiquer de manière très profonde et intense.

### INFORMATIONS

**Tarif membre 18€/jour - non membre 27€/jour**

Début du stage : à 10h | Fin du stage : à 17h

Possibilité de ne participer qu'à une journée.

**Inscription** : via le formulaire de réservation sur notre site internet



Samedi 15 et dimanche 16 novembre 2025

## L'ATTENTION VIGILANTE - Tréhor Lama



Développer l'attention vigilante nous permet de devenir progressivement de plus en plus conscient des processus mentaux qui s'élèvent en permanence dans l'esprit.

Pendant ce stage, Lama Tréhor expose les nombreux bienfaits liés à son développement, autant pour notre vie quotidienne que pour notre chemin spirituel, et les conséquences néfastes qui surgissent quand elle fait défaut.

Lama Tréhor se base entre autre sur le **Bodhicaryāvatāra**, la Voie des Bodhisattvas, de Shantidéva.

### INFORMATIONS

**Tarif membre 18€/jour - non membre 27€/jour**

Début du stage : à 10h | Fin du stage : à 17h

Possibilité de participer à une seule journée.

**Inscription** : via le formulaire de réservation sur notre site internet

Samedi 22 et dimanche 23 novembre 2025



## QU'EST-CE QUE LE BOUDDHISME ? EN QUOI CONSISTE-T-IL ? - Droupla Valentin

Nous essayerons de répondre à cette question durant le week-end, pas tellement sur le plan de la religion mais plutôt du point de vue philosophique, abordant aussi directement ce qu'est la pratique spirituelle associée :

La pratique formelle, assis sur son coussin.

La pratique informelle, au travers de toutes nos activités de la vie quotidienne.

Ce week-end ne s'adresse pas uniquement aux non-bouddhistes intéressés, mais aussi aux débutants et même aux pratiquants plus avancés sur la voie.

### INFORMATIONS

**Tarif membre 15€/jour - non membre 22€/jour**

Début du stage : à 10h | Fin du stage : à 17h

Possibilité de ne participer qu'à une journée.

**Inscription** : via le formulaire de réservation sur notre site internet



Samedi 6 et dimanche 7 décembre 2025

## SCIENCE ET DHARMA - Dr. Trapani Andrew

### Interdépendance et causalité

À bien des égards, nous pouvons trouver des corrélations entre la philosophie bouddhiste et les sciences modernes. Le vocabulaire, l'approche sont certes différents mais la logique est la même. « Les quatre pensées qui tournent l'esprit vers le Dharma », enseignement fondamental du Bouddhisme, questionnent notre perception de la réalité, notre compréhension de la vie sur terre et notre connaissance du fonctionnement de l'univers.

Ces quatre pensées, tant à travers le prisme de la science que du bouddhisme, fournissent une carte intégrée pour naviguer dans la réalité. Que ce soit l'improbabilité statistique de l'apparition de la vie intelligente (précieuse existence humaine), la dégradation universelle de la qualité de l'énergie (l'aspect défectueux d'une vie purement matérielle), ou encore la loi de la causalité (loi du karma : causes et effets), tous les phénomènes confirment l'impermanence en leur cœur.

Durant ces deux jours, nous verrons comment ces deux disciplines convergent et suggèrent une voie possible pour développer un bonheur et une résilience plus durables et stables.

### INFORMATIONS

**Tarif membre 15€/jour - non membre 22€/jour**

Début du stage : à 10h | Fin du stage : à 17h

Possibilité de participer à une seule journée.

**Inscription** : via le formulaire de réservation sur notre site internet



Matériel à apporter :

Un zafu/ coussin  
de méditation et  
éventuellement un tapis  
de sol.

Samedi 13 et dimanche 14 décembre 2025

## STAGE DE QI GONG - Remy Jack

Nous aborderons les fondements du Qi Gong à travers le «Daoyingong» (la Voie du Corps). Il appartient au Yangsheng dans la Tradition Chinoise, c'est à dire : **«Nourrir et fortifier le Vivant»**.

Cette méthode ancestrale permet de développer une meilleure conscience du corps, de notre posture ; d'apprendre à mieux respirer pour une détente profonde et favoriser l'harmonisation des énergies, clé essentielle à notre bonne santé. Nous verrons notamment comment expulser la « mauvaise énergie », absorber celle de la Nature et la faire circuler en nous à travers des exercices doux liés au souffle.

Nous aborderons aussi le début du «Zhi neng Qigong» : qi gong de «l'intelligence du Cœur».

*Le Dr. REMY Jack a été Médecin-Acupuncteur (MTC) pendant quarante ans avant de prendre sa retraite et pratiquant de Qi gong depuis une trentaine d'années.*

### INFORMATIONS

Tarif pour les 2 journées : membre 60€ - non membre 70€

Début du stage à 10h | Fin du stage à 17h

Stage ouvert à tous, sans prérequis - Places limitées.

**Inscription** : via le formulaire de réservation sur notre site internet



Texte nécessaire :  
Pratique d'Amitabha  
(disponible à la boutique)

Samedi 27 décembre au jeudi 1<sup>er</sup> janvier 2026

## RETRAITE D'AMITABHA - Tréhor Lama

Amitabha, le Bouddha de lumière infinie, est associé à la terre pure de Déouatchène. La pratique associée à ce Bouddha permet de créer, pour soi et pour les autres êtres, les causes d'une renaissance dans cette terre pure.

Cela offre la possibilité d'avancer sans obstacles vers la réalisation de l'éveil et d'approfondir le sens des souhaits de renaissance dans cette terre pure.

Pendant ces cinq jours alternent des temps d'explications et de pratique.

### Jeudi 1er janvier :

10h : Pratique d'Amitabha avec offrandes de Tsok.

## INFORMATIONS

Activité organisée par l'association «Centre Bodhi Path»

Participation aux frais du culte : 27€/jour | Membre de l'Institut : 18€/jr

Début du stage à 10h | Fin du stage à 12h

Possibilité de ne participer qu'à une partie de la retraite.

Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet





Matériel à apporter :  
Tapis de Yoga, brique ou support rigide, un gros coussin ou bolster ou un couverture roulée. Un plaid et des vêtements chauds.

Samedi 10 et dimanche 11 janvier 2026

## STAGE DE YOGA - Sophie Massieu

L'hiver invite au ralentissement, à l'introspection... mais aussi parfois à la mélancolie.

Ce week-end de yoga, guidé par les enseignements du Yoga, et plus largement de l'Ayurvêda, sera une exploration bienveillante de notre lumière intérieure pour traverser cette saison en harmonie.

À travers des pratiques variées - du flow revitalisant au hatha équilibrant, du yin introspectif au nidra apaisant en passant par des méditations guidées dont une olfactive - nous apprendrons à accueillir nos émotions, à cultiver un mental serein et résilient et à régénérer notre énergie.

Un moment suspendu pour prendre soin de soi, retrouver équilibre intérieur et douceur, et ainsi rayonner à nouveau vers le monde.

### INFORMATIONS

Tarif pour les 2 journées : membre 60€ - non membre 70€

Début du stage à 10h | Fin du stage à 17h

Places limitées.

Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet



Texte nécessaire :  
Pratique de Tchenrezi  
(disponible à la boutique)

Samedi 17 et dimanche 18 janvier 2026

## RETRAITE DE TCHENREZI - Christian Masse

Tchenrézi (*Avalokiteśvara*) est l'expression de l'amour bienveillant et de la compassion éveillés des Bouddhas, le mantra *Om Mani Padmé Hum* lui est associé. Méditer sur Tchenrézi permet de faire mûrir en nous la compassion, de nous relier à une dimension plus profonde de nous-même et ainsi transformer les obscurcissements de l'esprit en qualités.

Ce week-end sera principalement consacré à la pratique ; des moments d'explications et de questions/réponses ponctueront les sessions en fonction des besoins des participants. Cette retraite est accessible à tous.

### INFORMATIONS

Activité organisée par l'association «Centre Bodhi Path»

Participation aux frais du culte : 22€/jour | Membre de l'Institut : 15€/jr

Début du stage à 10h | Fin du stage à 16h30

Possibilité de ne participer qu'à une journée.

**Inscription** : via le formulaire de réservation sur notre site internet



Khenpo Samdup est né en 1975 au Tibet. Il a étudié la philosophie et le Vajrayana au Shédra de Dzongsar (université philosophique monastique), une des universités bouddhiques les plus éminentes en Inde. Durant cette période, il reçoit également d'importants enseignements de Sa Sainteté Sakya Trinzin. Par la suite, il a été l'un des enseignants de Shabdrung Rinpoche et fût aussi «Khenpo principal» du Shédra pendant quelques années, nommé en 2016 par Dzongsar Khyentsé Rinpoché.

Samedi 31 janvier et dimanche 1<sup>er</sup> février 2026

## LA NATURE DE BOUDDHA 4 -KHENPO SAMDUP

Tous les êtres sensibles, sans exception, ont la nature de bouddha : la pureté et la perfection inhérentes de l'esprit, non polluées par les états mentaux changeants. Cette nature non reconnue est obscurcie par des voiles adventices qui n'altèrent pas la nature de l'esprit.

Le Mahayana Uttaratantra Shastra, l'un des «cinq traités» qui aurait été dicté à Asanga par le bodhisattva Maitreya, présente les enseignements définitifs du Bouddha sur la façon dont nous devrions comprendre le fondement de l'éveil et clarifie la nature et les qualités de la bouddhité.

**À noter : il est possible d'assister à ce stage sans avoir assisté aux précédents.**

### INFORMATIONS

**Tarif membre 18€/jour - non membre 27€/jour**

Début du stage : à 10h | Fin du stage : à 17h

Possibilité de ne participer qu'à une journée.

**Inscription :** via le formulaire de réservation sur notre site internet



Vendredi 13 au mercredi 18 février 2026

## CÉRÉMONIES DU NOUVEL AN TIBÉTAIN

### Tréhor Lama

#### \*\*\* Vendredi 13 au lundi 16 février

##### Grands rituels de Mahakala

Horaires : le vendredi de 16h-18h30 et les autres jours : 6h -18h30  
(possibilité de faire qu'une partie du rituel)

#### \*\*\* Mardi 17 février

##### Sang Puja (rituel de purification par la fumée)

Horaires : 10h-12h30 | à 15h : pratique de Tchenrezi

#### \*\*\* Mercredi 18 février

##### Célébrons le Lossar : 2025 année du Cheval de Feu

Horaires : 10h-12h30 | à 15h : pratique de Tchenrezi

## INFORMATIONS

Activité organisée par l'association «Centre Bodhi Path»

Dons libres pour le denier du culte concernant les sessions.

*(reçu de défiscalisation à votre demande)*

Possibilité de n'assister qu'à une journée.

Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet



Texte nécessaire :

Pratique des Nyung-nés,  
(disponible à la boutique)

Un mala (108 perles) et une  
pochette pour l'y stocker au  
propre.

Lundi 23 fév. (20h) au jeudi 12 mars (12h) 2026

## RETRAITE DE NYOUG NÉS - Tréhor Lama

La pratique méditative de Tchenrézi, le Bouddha de la compassion, constitue un puissant moyen de purification. Elle se fonde sur le respect des vœux de jeûne et de silence partiel le premier jour et complet le second. Les vœux prennent fin le matin du troisième jour.

Cette retraite se déroule sous forme de 8 cycles de 3 jours ;

Il est possible de participer à un seul Nyoug Né. Voir les dates pages suivantes.

**IMPORTANT :** Avoir pris refuge est indispensable pour participer à cette retraite.

### INFORMATIONS :

Activité organisée par l'association «Centre Bodhi Path»

Dons libres pour le denier du culte concernant les sessions (reçu fiscal sur demande).

### FRAIS ACCESSOIRES D'HÉBERGEMENT ET DE RESTAURATION :

	<u>ch.de 3/dortoir</u>	<u>ch.de 1/ch.2</u>
1 Nyoug-né :	45 euros	60 euros
2 Nyoug-nés :	76,5 euros	101,5 euros
3 Nyoug-nés :	108 euros	143 euros
4 Nyoug-nés :	139,5 euros	184,5 euros
5 Nyoug-nés :	171 euros	226 euros
6 Nyoug-nés :	202,5 euros	267,5 euros
7 Nyoug-nés :	234 euros	309 euros
8 Nyoug-nés :	265,5 euros	350,5 euros



## DATES

### 1er nyoung-né

du lundi 23 février à 20h au 26 février à 8h

### 2eme nyoung-né

du 25 février à 20h au 28 février à 8h

### 3eme nyoung-né

du 27 février à 20h au 2 mars à 8h

### 4eme nyoung-né

du 1° mars à 20h au 4 mars à 8h

### 5eme nyoung-né

du 3 mars à 20h au 6 mars à 8h

### 6eme nyoung-né

du 5 mars à 20h au 8 mars à 8h

### 7eme nyoung-né

du 7 mars à 20h au 10 mars à 8h

### 8eme nyoung-né

du 9 mars à 20h au 12 mars à 8h

Lundi 12 mars à 10h : pratique d'Amitabha avec  
offrande de tsok pour conclure la retraite.

**IMPORTANT :** Avoir pris refuge est indispensable  
pour participer à cette retraite.

Inscription : via le formulaire de réservation  
sur notre site internet





**Matériel à apporter :**  
Tapis de yoga,  
couverture/plaid.

Samedi 21 et dimanche 22 mars 2026

## STAGE DE YOGA - Alain Joly

### Être fermement établi dans un espace heureux

Cette belle définition de l'asana par Gérard BLITZ, indique parfaitement en quelques mots ce que doit être la posture et quel est son but.

Durant ce week-end nous nous attacherons à atteindre ce but qui donne tout son sens à la posture en menant l'individu vers l'état méditatif, porte du samadhi, but ultime du Yoga, lequel est défini par les Yoga-sutras de Panatjali comme étant « l'arrêt des fluctuations automatiques du mental ».

### INFORMATIONS

**Tarif pour les 2 journées : membre 60€ - non membre 70€**

Début du stage à 10h | Fin du stage à 17h

Places limitées.

**Inscription** : via le formulaire de réservation sur notre site internet

Samedi 4 au lundi 6 avril 2026

## CYCLE D'ÉTUDE GAMPOPA - Tréhor Lama



Texte nécessaire :  
La Précieuse guirlande  
de la voie sublime.

### La précieuse guirlande de la voie sublime 8° partie

La Précieuse guirlande de la voie sublime est une des œuvres majeures composée par Gampopa (1074-1153), disciple principal du célèbre yogi Milarépa (1052-1135).

Avec «Le Précieux ornement de la libération», ces deux textes constituent son testament spirituel.

Ce texte concis aide à discerner entre un chemin authentique et un chemin erroné.

**À noter : il est possible d'assister à ce stage sans avoir suivi tout le cycle d'étude. Ce sera normalement le dernier du cycle.**

### INFORMATIONS

Tarif membre 18€/jour - non membre 27€/jour

Début du stage à 10h | Fin du stage à 17h

Possibilité de participer à une seule journée.

**Inscription :** via le formulaire de réservation sur notre site internet

Samedi 18 et dimanche 19 avril 2026

## THÈME À VENIR - Lama Tsultrim



### INFORMATIONS

Tarif membre 15€/jour - non membre 22€/jour

Début du stage à 10h | Fin du stage à 17h

Possibilité de participer à une seule journée.

Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet

Samedi 25 et dimanche 26 avril 2026

## STAGE DE YOGA - Sophie Massieu



Description à venir

Matériel à apporter :

Tapis de Yoga, un plaid, et minimum trois supports par personnes (deux briques de yoga ou zafus ou coussins fermes, un bolster ou un tapis roulé), et de quoi écrire.

### INFORMATIONS

Tarif pour les 2 journées : membre 60€ - non membre 70€

Début du stage à 10h | Fin du stage à 17h

Places limitées.

Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet





Vendredi 1<sup>er</sup> au dimanche 3 mai 2026

## L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT - Lama Shédroup

### L'entraînement de l'esprit ou lodjong

Les instructions liées à Lodjong, ou entraînement de l'esprit en sept points, constituent le cœur des enseignements du Grand Véhicule (Mahayana).

Ce texte, sous la forme de maximes concises et percutantes, traite de la manière d'utiliser toutes les circonstances de la vie pour les amener vers l'éveil.

Mettre en œuvre ces instructions permet la transformation progressive de la confusion en sagesse, des limites de l'ego en compassion.

### INFORMATIONS

**Tarif membre 15€/jour - non membre 22€/jour**

Début du stage à 10h | Fin du stage à 17h

Possibilité de participer à une seule journée.

**Inscription** : via le formulaire de réservation sur notre site internet

Du mercredi 13 (soir) au dimanche 17 mai 2026

## RETRAITE AVEC VOEUX DE SODJONG - Tréhor Lama



### SANGYE MENLA, LE BOUDDHA DE MÉDECINE ET VOEUX DE SODJONG

La pratique de Sangye Menla, le Bouddha de la Médecine, et la récitation de son mantra, nous connecte à notre dimension de sagesse. Elle pacifie les émotions négatives, protège de la pauvreté, du danger et de la maladie pour soi-même et autrui.

Cette pratique soutient un mode de vie éthique et développe notre générosité et notre compassion. Ultimement, elle mène à la réalisation de l'Eveil et à l'accomplissement du bien d'autrui. Cette pratique à forte qualité purificatrice est un soutien utile aux personnes qui accompagnent ceux qui souffrent.

Durant ces quatre jours, Lama Tréhor alterne entre des moments d'explications détaillées et de pratique. Pendant toute la durée de la retraite, nous prendrons également les vœux de sodjong.

Avant de réserver, merci de lire les informations  
sur la page suivante ==>



## Pré-requis et organisation générale :

-> **Avoir prit refuge est indispensable pour participer à cette retraite.**

-> **Voeux de Sodjong** : nous les prendrons chaque jour avant le lever du soleil pendant toute la durée de la retraite.

-> **Repas** : il y aura donc 2 repas/jour : matin et midi. À noter, en dehors du mercredi soir, il n'y aura pas de diner cuisiné sur le centre.

-> La retraite débute le mercredi à 20h par une courte pratique, nous ferons ensuite 4 sessions par jour en alternant temps d'explications et de pratique. La retraite se terminera le dimanche à 17h.

-> Il est possible de participer qu'à une partie de la retraite (prévoir d'arriver la veille au soir pour être présent pour la prise des voeux le matin à 6h).

**Textes nécessaires** : La pratique de Sangye Menla ET voeux de Sodjong .

## Tarifs et réservation :

Activité organisée par l'association «Centre Bodhi Path»

Participation aux frais du culte : 27€/jour | Membre de l'Institut : 18€/jour

+ Frais accessoires d'hébergement et restauration (tarif membre uniquement) :

En camping/dortoir/ch. de 3 avec repas = 25€/jour

En chambre de 1 ou 2 avec repas = 35€/jour

+ diner du mercredi 13 mai, en fonction de votre catégorie de tarif : 5,8 ou 9€

Tout compris pour 4 jours (sans diner du 13) = 172€ ou 212€ en fonction de l'hébergement.

**Inscription** : via le formulaire de réservation sur notre site internet



Samedi 30 et dimanche 31 mai 2026

## **EGO, CARACTÈRE ET NATURE FONDAMENTALE - Lama Kunkyab Bernard**

L'ego est souvent désigné comme le responsable de tous nos malheurs, dont il faut se débarrasser avec toutes nos pensées encombrantes.

Mais qu'est-ce que l'ego ? Est-il différent de ce que l'on appelle la personnalité, l'identité ou encore le caractère ?

Et doit-on nécessairement changer et dépasser la saisie égocentrique pour être heureux ?

Durant ces deux jours, Lama Kunkyab Bernard reviendra sur ces notions clés qui sont au cœur de notre quête spirituelle et des enseignements du Bouddha.

### **INFORMATIONS**

Tarif membre 15 euros/jour - non membre 22 euros/jour

Début du stage : à 10h | Fin du stage : à 17h

Possibilité de ne participer qu'à une journée.

**Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet**



Texte nécessaire :  
La pratique de Tara  
(disponible à la boutique)

Vendredi 12 au dimanche 14 juin 2026

## RETRAITE DE TARA VERTE - Lama Teundroup

Tara Verte ou La Libératrice est la sagesse transcendante, elle est aussi appelée la mère des Bouddhas. Sa pratique écarte toute forme de peurs et d'obstacles et réunit toutes les conditions favorables.

Lama Teundroup nous aide à comprendre le sens de sa pratique et les bienfaits qui en découlent.

Des moments de pratiques alterneront avec des explications.

### INFORMATIONS

Activité organisée par l'association «Centre Bodhi Path»

Participation aux frais du culte : 22€/jour | Membre de l'Institut : 15€/jr

Début du stage à 10h | Fin du stage à 17h

Possibilité de participer qu'à une partie de la retraite.

Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet



## Stages annexes - En collaboration avec...

### À NOTER :

Le centre ne prend pas en charge les inscriptions, merci de contacter directement les organisateurs pour plus d'informations et réservation. De plus, le tarif membre IK ne s'appliquent pas pour ces stages.

Du 7 au 9 novembre 2025

### **Stage de Yoga avec École Ganesh yoga Cannes**

Information et réservation : 06 03 46 19 26 (Françoise)

TARIF : 120 € la pension complète + 130 € pour la pratique

23 et 24 mai 2026

### **Stage Yoga et sophrologie (*réservé aux élèves*) assoc. La Vie Zen**

# COTISATION

Les cotisations constituent le fonds de trésorerie qui permet à l'Institut Karmapa de fonctionner.

## MEMBRES

Ils paient une cotisation annuelle qui leur permet d'être convoqués, de voter aux assemblées générales. Les tarifs des prestations, hébergement, restauration et enseignements sont différents entre les membres et non membres.

La cotisation annuelle ou les différents dons, font l'objet d'un reçu fiscal pour déduction sur votre déclaration d'impôt, dans le cadre de dons faits à une Association 1901, d'intérêt général à vocation d'utilité sociale (IK) ou d'une association culturelle loi 1905 (BP).

## NON MEMBRES

Ils ne paient pas de cotisations et ne bénéficient pas des tarifs réservés aux membres.

**Membre individuel 50€**  
**Membre couple-famille 80€**

**Adhérent autres centres  
affiliés / KTT**  
**Membre individuel 30€**  
**Couple-famille 50€**

**Membre Tarif réduit 15€**

**Membre de soutien  
min./mois 15€**

**Membre bienfaiteur  
min./mois 50€**

*Adhésion valable du 1<sup>er</sup> janvier  
au 31 décembre*

Au centre, afin de préserver le bien-être de chacun, ayez la gentillesse de ne pas fumer sur le site de l'Institut et de venir sans animaux.

Pensez à apporter votre petite laine, le centre est à 1000m d'altitude !



# TARIFS

Un barème adapté aux revenus mensuels de chacun permet l'accueil du plus grand nombre. La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue au centre.

Pour toute précision, contactez nous.

Cat 1 : < 1100€ /mois

Cat 2 : de 1100€ à 2000€ /mois

Cat 3 : > 2000€ /mois

## LES REPAS

Le nombre de repas étant limité, nous vous conseillons de réserver lors de votre inscription aux stages. Il sera cependant indispensable de confirmer vos repas le 1er jour du stage, avant 10h.

### Membre/Non membre :

	Cat 1	Cat 2	Cat 3	NM
Petit-déjeuner	5€	5€	6€	6€
Déjeuner	7€	9€	12€	15€
Dîner	5€	8€	9€	11€

En dehors des repas, thé et café vous sont offerts dans le réfectoire.

## L'HÉBERGEMENT

Nous ne fournissons que les couvertures. Veuillez s'il vous plaît, apporter dans tous les cas : une taie d'oreiller, un drap de dessous et à votre choix un drap de dessus ou un sac de couchage. En cas d'oubli, le prêt de draps vous sera facturé 10€.

### Membre/Non membre :

Chambre occupée par 1 pers.

M : 21€ / NM : 25€

Chambre occupée par 2 pers.

M : 14€ / NM : 20€

Chambre occupée par 3 pers.

M : 10€ / NM : 16€

Dortoir mixte

M : 6€ / NM : 12€





# INFORMATIONS

## HORAIRES DES SESSIONS

10 h - 12 h et 15 h - 17 h  
(peuvent varier si retraite)

## MÉDITATIONS QUOTIDIENNES

Activités organisées par l'association

«Centre Bodhi Path»

Méditation 7h - 8h

Mahakala 18h - 19h

Tchenrézi 20h - 21h

Le temple, lieu de culte et de recueillement, est accessible à tous.

## FRAIS DE SESSIONS

Ils sont destinés à couvrir les frais d'organisation des enseignements et de déplacement des Lamas. Les tarifs sont indiqués dans le descriptif de chaque stage.

L'Institut Karmapa, association loi 1901, est un lieu public accessible à tous, membres ou non membres de l'association.

## HÉBERGEMENT SUR PLACE

Les places dans les chambres étant limitées, merci de nous contacter à l'avance par mail ou par téléphone.

## HÉBERGEMENT EXTÉRIEUR

Voir la liste sur notre site internet:  
[www.institut-karmapa.net](http://www.institut-karmapa.net)  
(rubrique infos pratiques)

## ARRHES

Des arrhes vous seront demandées afin de valider votre réservation même si vous ne dormez pas sur place.

En cas d'annulation de votre part, les arrhes versées vous seront remboursées si vous prévenez 8 jours avant le début du stage ou en cas de force majeure.

**Infos / Réservations**  
[accueil.ik@gmail.com](mailto:accueil.ik@gmail.com)  
**04 93 60 90 16**

*L'inscription est indispensable afin d'éviter l'annulation de certains stages, faute d'un nombre suffisant d'inscrits et compte tenu de la situation sanitaire actuelle.*





# PLAN D'ACCÈS

## PAR LA ROUTE

Plan et itinéraires : [www.maps.google.fr/maps](http://www.maps.google.fr/maps)

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

Sur notre site, rubrique Réservation > Covoiturage

## PAR LE TRAIN

Cannes ou Nice : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

## PAR AVION

L'aéroport le plus proche est Nice :

[www.nice.aeroport.fr](http://www.nice.aeroport.fr)

## PAR BUS

de Nice à Grasse : ligne 500 (lignes d'Azur)

de Cannes à Grasse : ligne 600 et 610 (lignes d'Azur)

Puis de Grasse à Caille : ligne 40 (lignes sillages)

ou

de Nice aéroport au Logis du Pin :

ligne 51 Nice-Dignes (ligne zou!)

==> de Caille ou Logis du Pin à l'Institut Karmapa :

Nous venons vous chercher (participation souhaitée). Précisez-nous le au moment de votre réservation.





Institut Karmapa  
Centre Bodhi Path  
35 chemin de la ferrière  
06750 VALDEROURE - FRANCE

+33 (0)4 93 60 90 16  
accueil.ik@gmail.com  
www.institut-karmapa.net