



INSTITUT KARMAPA CENTRE BODHI PATH

Centre d'études et de méditation bouddhique

Valderoure (06) - France

PROGRAMME

des stages et retraites

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 culturelle (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 Lodreu**

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.

PROGRAMME

- Retraite
- Enseignement
- Yoga ou Qi Gong
- en collaboration
- En ligne

MAR

D 01	Tréhor Lama Retraite Nyoung Nés
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	
D 15	
L 16	
M 17	
M 18	
J 19	
V 20	
S 21	Alain Joly Yoga
D 22	
L 23	
M 24	
M 25	
J 26	
V 27	
S 28	Stage annexe
D 29	
L 30	
M 31	

AVR

M 01	
J 02	
V 03	
S 04	Lama Tréhor Gampopa 8
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	Lama Tsultrim Bonheur de la méditation
D 19	
L 20	
M 21	
M 22	
J 23	
V 24	
S 25	Sophie Massieau Yoga
D 26	
L 27	
M 28	
M 29	
J 30	

MAI

V 01	Lama Shédroup L'entraînement de l'esprit lodjong
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	Lama Tréhor Retraite Sangye Menla avec voeux de sodjong
V 15	
S 16	
D 17	
L 18	
M 19	
M 20	
J 21	
V 22	
S 23	Stage annexe
D 24	
L 25	
M 26	
M 27	
J 28	
V 29	
S 30	Lama Kunkyab Bernard Ego et nature fondamentale
D 31	

JUN

L 01	
M 02	
M 03	
J 04	
V 05	
S 06	Corine et Bruno Hitier Yoga, Tai chi et bols tibétains
D 07	
L 08	
M 09	
M 10	
J 11	
V 12	Lama Teundroup Retraite de Tara Verte
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	Dongsung Shabdrung Rinpoche Les 12 liens interdépen- dants et initiation
S 27	
D 28	
L 29	
M 30	

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

PROGRAMME

JUI

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
V 31

Lama Tréhor
Les méditations de
Shamata et Vipassana

Rémy Jack
Qi gong

AOU

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

Lama Targye
Apaiser les vagues des
émotions perturbatrices

**Lama Tréhor
et Alain Joly**
Méditation et yoga

**Khenchen Péma
Shérab Rinpoche**
Instructions essentielles
et initiation

Lama Shédroup
Connaissance de soi,
ouverture aux autres

SEPT

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

Lama Tréhor
Retraite de conclusion
cycle d'étude Gampopa

Sophie Massieau
Yoga

Dr. Trapani Andrew
Émotions : Ennemies
ou Alliées ?

OCT

J 01
V 02
S 03
D 04
L 05
M 06
M 07
J 08
V 09
S 10
D 11
M 20
M 21
J 22
V 23
S 24
D 25
L 26
M 27
M 28
J 29
V 30
S 31

Christian Masse
Les pratiques de Tchenrezi
et l'Appel au Lama de Loin

La suite du programme
sera diffusée
en août/septembre.

Retraite

Enseignement

Yoga ou Qi Gong

en collaboration

En ligne

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

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.

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

BONHEUR DE LA MÉDITATION - Lama Tsultrim

Comment la méditation nous aide à réguler nos émotions conflictuelles et ainsi réduire la souffrance pour nous et ceux qui nous sont proches.

En méditant nous développons notamment patience et détachement qui sont les remèdes aux émotions de dépendance et colère. Puis la joie, l'équanimité, le discernement, qui nous libèrent de la jalousie, de l'arrogance et de l'ignorance. Peu à peu nos habitudes mentales et nos tendances se purifient nous menant à plus de bonheur et de détente.

Des moments de méditation alterneront avec des indications et des questions/réponses.

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 Massieau



Matériel à apporter :
brique, sangle, tapis.

Un coussin, bolster ou
traversin, un plaid, coussin
d'yeux ou quelque chose
pour déposer sur les yeux
lors de la relaxation. Des
chaussures pour marcher.

En cette saison du renouveau et d'élan vital, je vous invite à explorer plusieurs styles de Yoga, du Yin profond et introspectif au Yoga Flow fluide et dynamique, de l'immobilité au mouvement, afin de soutenir la détoxification de l'organisme, d'harmoniser les énergies et de libérer les émotions de colère et de frustration qui peuvent entraver notre expansion.

Par la pratique des postures, du souffle, des kriyas et de la méditation, nous créerons l'espace nécessaire pour laisser circuler l'énergie, clarifier l'esprit et nous reconnecter pleinement à notre potentiel de croissance et de créativité, en résonance avec l'énergie ascendante du printemps.

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^o 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 (19h) au dimanche 17 mai 2026

RETRAITE AVEC VOEUX DE SODJONG - Tréhor Lama



Sangye Menla, le bouddha de médecine avec 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 voeux 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 (19h diner)**, 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



Matériel à apporter :
Tapis de yoga, couverture,
un coussin ou une brique
pour l'assise.

Samedi 6 et dimanche 7 juin 2026

STAGE DE YOGA, TAI CHI ET BOLS TIBÉTAINS - Corine et Bruno Hitier

Les 5 éléments au service de notre bien-être

À travers la discipline du souffle, les auto-massages, les postures et enchaînements de yoga et de tai chi, l'énergie vibratoire des bols tibétains, ce stage est l'occasion de se relier au plus profond de soi-même avec les 5 éléments vers une paix intérieure.

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 12 au dimanche 14 juin 2026

RETRAITE DE TARA VERTE - Lama Teundroup



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

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



Quatrième du nom, réputé pour sa grande érudition, Rinpoché est reconnu comme étant l'incarnation de Sangyé Yeshé (832-902), un des 25 disciples de coeur de Padmasambhava. Bien qu'appartenant à la lignée sakyapa, il a reçu les transmissions les plus importantes et les cycles d'initiations des maîtres de différentes écoles, parmi lesquels Thayé Dorjé, Sa Sainteté le XVIIe Gyalwa Karmapa. Il est actuellement le principal instructeur du monastère de Dhongtsang (Chine). Il réside au Sikkim (Inde).

Du vendredi 26 au dimanche 28 juin 2026

MANIFESTATION EXCEPTIONNELLE

Dongsung Shabdrung Rinpoche

Les 12 liens de coproduction conditionnée et Initiation *(thème à venir)*

Tous les phénomènes étant le fruit de causes et conditions, ces douze facteurs sont à l'origine de la souffrance et du cycle des renaissances conditionnées.

Dongsung Shabdrung Rinpoche expliquera chacun des douze maillons, leur interrelation et la façon d'utiliser cet enseignement pour dissiper l'ignorance et progresser sur le chemin.

Le jour et le thème de l'initiation seront communiqués ultérieurement.
Avoir pris refuge est indispensable pour recevoir une initiation.

INFORMATIONS

Activité organisée par l'association «Centre Bodhi Path»

Participation aux frais du culte : 32€/jour | Membre de l'Institut : 22€/jr

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

Possibilité de participer qu'à une journée.

Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet



Du samedi 11 au mardi 14 juillet 2026

LES MÉDITATIONS DE SHAMATA/VIPASSANA - Tréhor Lama

Notre esprit est le plus souvent agité et confus, ballotté par l'espoir, la crainte, l'excitation et les peurs. C'est en acceptant de s'asseoir, de poser un regard lucide sur notre être et de laisser toutes nos saisies s'apaiser d'elles-mêmes que s'ouvre le chemin de la paix intérieure.

La méditation enseignée par le Bouddha se pratique en plusieurs étapes : la pacification de l'esprit appelée shamatha, puis la reconnaissance des qualités de l'esprit appelée la vision supérieure ou vipassana.

Durant ces 4 jours, Tréhor Lama donnera une vision d'ensemble du chemin de la méditation, il expliquera les conditions à rassembler pour chacune de ces pratiques ainsi que les étapes à parcourir. Il pointera également les obstacles que l'on peut rencontrer et les remèdes à appliquer. Des moments de pratiques alterneront avec les explications.

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 25 et dimanche 26 juillet 2026

STAGE DE QI GONG - Rémy Jack



Matériel à apporter :

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

Le Qi gong consiste à détendre son corps par des mouvements doux, y intégrer la respiration et apaiser son esprit, le tout en faisant circuler le Qi !

Nous utiliserons notamment le Daoyingong des animaux, cher à la tradition Chinoise (Liu Qin Xi) mais pas que.

La pratique sera nourrit par des temps théoriques afin de mieux comprendre le fonctionnement et les effets de ces mouvements sur notre corps, nos énergies subtiles et notre esprit.

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

Places limitées.

Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet

Samedi 1^{er} et dimanche 2 août 2026



COMMENT APAISER LES VAGUES DES ÉMOTIONS PERTURBATRICES ? - Lama Targye

Les émotions ne sont pas des ennemies. Elles appartiennent au mouvement naturel de l'esprit et sont présentes chez tout être humain. Lorsqu'elles nous submergent, elles peuvent nous amener à faire de mauvais choix ou agir de façon irréparable.

Dans son enseignement le Bouddha nous a donné des moyens pour les repérer, les reconnaître, les apprivoiser et les utiliser afin de développer une sagesse bienveillante. Elles deviennent alors une force de transformation vers l'éveil spirituel.

Durant ces sessions alterneront des moments d'enseignements, de méditation et aussi d'échanges pour avancer ensemble.

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



Matériel à apporter :
Tapis de yoga, couverture,
un coussin et des
chaussures pour marcher
(sentiers de forêt).

Du jeudi 6 au dimanche 9 août 2026

STAGE DE MÉDITATION ET YOGA - Lama Tréhor et Alain Joly

Développer la paix intérieure par le yoga et la méditation

La paix intérieure ne dépend pas des circonstances extérieures mais de notre capacité à gérer nos pensées, nos émotions, et nos interactions.

Le yoga nous offre les moyens de l'atteindre en nous apprenant à vivre l'instant présent, à mieux connaître notre corps, notre mental, à accepter nos limites et nos imperfections.

Durant ces quelques jours nous verrons comment y parvenir, en association avec l'enseignement de la pratique méditative dispensé par Lama Tréhor.

INFORMATIONS

Tarif pour les 4 journées : membre 120€ - non membre 140€

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

Places limitées.

Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet



Vendredi 14 au dimanche 16 août 2026

MANIFESTATION EXCEPTIONNELLE Khenchen Péma Shérab Rinpoche

Instructions essentielles et Initiation

Khenchen Péma Shérab poursuivra les instructions fondamentales sur les enseignements du Mahamudra, selon la tradition du Grand Siddha Marpa Chökyi Lodrö (1012-1097).

Khenchen Péma Shérab se base sur le commentaire composé par Pao Tsouglag Trengwa (1504-1566). Il est aujourd'hui détenteur de ces précieux enseignement, dont la lignée de transmission est passée par Dza Patrul Rinpoché (1808-1887).

Il est possible d'assister à ce stage même si vous n'avez pas suivi les précédents.

Le jour et le thème de l'initiation seront communiqués ultérieurement.
Avoir pris refuge est indispensable pour recevoir une initiation.

INFORMATIONS

Activité organisée par l'association «Centre Bodhi Path»

Participation aux frais du culte : 32€/jour | Membre de l'Institut : 22€/jr

Début du stage : vendredi à 10h | Fin du stage : dimanche à 17h30

Possibilité de participer qu'à une journée.

Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet

Du jeudi 20 au dimanche 23 août 2026

CONNAISSANCE DE SOI, OUVERTURE AUX AUTRES -

Lama Shédroup



Comment réussir à se comprendre ?

L'insatisfaction, la frustration, le mal-être proviennent bien souvent d'un manque de clarté sur nous-même et sur les autres.

Comment comprendre les autres et s'ouvrir à eux si nous manquons de lucidité sur nous-même ?

Quatre journées pour découvrir nos émotions et notre potentiel de sagesse et de 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



Textes nécessaires :
La Précieuse guirlande de la
voie sublime et Le Gourou
Yoga de Gampopa
(disponible à la boutique)

Samedi 12 et dimanche 13 septembre 2026

CONCLUSION CYCLE GAMPOPA - Tréhor Lama

Ce week-end est dédié aux personnes ayant suivi le cycle d'étude sur le texte de Gampopa «La précieuse guirlande de la voie sublime», qui s'est terminé en avril dernier lors de la 8^e partie.

Durant ces deux jours, Lama Tréhor donnera des instructions essentielles en lien avec notre étude, alternant explications et sessions de méditation. Nous ferons également la pratique du Gourou Yoga de Gampopa.

À noter : pour participer à ce stage il est donc nécessaire d'avoir suivi le cycle d'étude en partie ou en totalité.

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 19 et dimanche 20 septembre 2026

STAGE DE YOGA - Sophie Massieau

Thème à venir



Matériel à apporter :
brique, sangle, tapis.

Un coussin, bolster ou
traversin, un plaid, coussin
d'yeux ou quelque chose
pour déposer sur les yeux
lors de la relaxation. Des
chaussures pour marcher.

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 26 et dimanche 27 septembre 2026

SCIENCE ET BOUDDHISME - Dr. Trapani



Andrew Trapani est docteur en chimie physique (Université de Californie, Berkeley) et Coach Professionnel Certifié auprès d'entreprises et d'indépendants. Depuis de nombreuses années, il étudie et pratique le Dharma à l'Institut Karmapa sous la direction de Tréhor Lama.

Depuis 2019, il intervient régulièrement lors de conférences «Science et Dharma», que ce soit à l'Institut Karmapa ou organisées par d'autres associations (LAPCOS université de Nice ; KTT Toulon/Hyères, Antibes et Corse ; ville de Mouans-Sartoux lors de la «Journée du Tibet» ; ...).

Émotions : Ennemies ou Alliées ?

Regards croisés entre Science et Bouddhisme.

Face aux diverses situations de la vie, nos émotions sont souvent perçues comme des obstacles. Et si, elles étaient en réalité nos plus grandes alliées ?

Durant ces deux jours, nous verrons comment décoder nos mécanismes mentaux en nous appuyant sur les découvertes scientifiques récentes et les enseignements de maîtres bouddhistes. Transformer nos défis personnels en une force de bienveillance pour nous-même et autrui.

Entre explications et pratiques de méditation guidées, nous explorerons la richesse de notre monde intérieur et expérimenterons par nous-même des outils concrets.

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



Texte nécessaire :
Pratique de Tchenrezi et
L'appel au Lama de Loin
(disponible à la boutique)

Samedi 3 et dimanche 4 octobre 2026

LES PRATIQUES DE TCHENREZI ET DE L'APPEL AU LAMA DE LOIN - Christian Masse

Tchenrézi est l'expression de l'amour bienveillant et de la compassion éveillés des Bouddhas, le mantra Om Mani Padmé Hum lui est associé. Cette méditation 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.

L'appel au Lama de loin, composée par Jamgon Kongtrul Lodreu Thayé, est intitulée « La Prière qui Plante au Coeur la Dévotion ». Il est dit que cette pratique peut résumer à elle seule toute la « vue, méditation et action » de la voie du Mahāmudrā.

Au cours de ce week-end, nous alternerons entre ces deux pratiques, la Dévotion et la Compassion étant le coeur de la voie de l'éveil. Des explications portant sur la pratique de L'Appel au Lama de loin seront données.

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

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€

**RSA, étudiant*

Membre de soutien min./mois 15€
Membre bienfaiteur min./mois 50€

Adhésion valable du 1^{er} 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 pendant les stages :

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
(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
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
www.viamichelin.fr

Sur notre site, rubrique Réservation > Covoiturage

PAR LE TRAIN

Cannes ou Nice : www.voyages-sncf.com

PAR AVION

L'aéroport le plus proche est Nice :
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.

ཨ་མ་ཀུའུ་པུ་ལོ་

**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