



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 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.

PROGRAMME

Retraite

Enseignement

Yoga ou Qi Gong

en collaboration

En ligne

AOU

S 01	Lama Targye
D 02	Apaiser les vagues des émotions perturbatrices
L 03	
M 04	
M 05	
J 06	Lama Tréhor
V 07	et Alain Joly
S 08	Méditation et yoga
D 09	
L 10	
M 11	
M 12	
J 13	
V 14	Khenchen Péma
S 15	Shérab Rinpoche
D 16	Instructions essentielles et initiation
L 17	
M 18	
M 19	
J 20	Lama Shédroun
V 21	Connaissance de soi,
S 22	ouverture aux autres
D 23	
L 24	
M 25	
M 26	
J 27	
V 28	
S 29	
D 30	
L 31	

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	Lama Tréhor
D 13	Retraite de conclusion cycle d'étude Gampopa
L 14	
M 15	
M 16	
J 17	
V 18	
S 19	Sophie Massieu
D 20	Yoga
L 21	
M 22	
M 23	
J 24	
V 25	
S 26	Dr. Trapani Andrew
D 27	Émotions : Ennemies ou alliées ?
L 28	
M 29	
M 30	

OCT

J 01	
V 02	
S 03	Christian Masse
D 04	Les pratiques de Tchenrezi et l'Appel au Lama de Loin
L 05	
M 06	
M 07	
J 08	
V 09	
S 10	Dominique Thomas
D 11	De la confusion mentale à la sagesse du coeur
L 12	
M 13	
M 14	
J 15	
V 16	
S 17	
D 18	
L 19	
M 20	
M 21	
J 22	
V 23	
S 24	Lama Tsultrim
D 25	Y a t-il une vie après la mort ?
L 26	
M 27	
M 28	
J 29	
V 30	
S 31	Stage annexe

NOV

D 01	Stage annexe
L 02	
M 03	
M 04	
J 05	
V 06	
S 07	Khenpo Tsering
D 08	Les 4 piliers de l'attention
L 09	
M 10	
M 11	
J 12	
V 13	
S 14	stage annexe
D 15	
L 16	
M 17	
M 18	
J 19	
V 20	
S 21	Droupla Valentin
D 22	Les émotions
L 23	
M 24	
M 25	
J 26	
V 27	
S 28	Tréhor Lama
D 29	Thème à venir
L 30	

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

PROGRAMME

Retraite

Enseignement

Yoga ou Qi Gong

en collaboration

En ligne

DEC

M	01	
M	02	
J	03	
V	04	
S	05	Sophie Massieu
D	06	Yoga
L	07	
M	08	
M	09	
J	10	
V	11	
S	12	Dr. Trapani Andrew
D	13	Neurosciences, méditation et philosophie bouddhique
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	Tréhor Lama
L	28	Retraite
M	29	Amithaba
M	30	
J	31	

JAN

V	01	Amithaba
S	02	
D	03	
L	04	
M	05	
M	06	
J	07	
Le programme de janvier sera communiqué ultérieurement		
D	24	
L	25	
M	26	
M	27	
J	28	
V	29	
S	30	
D	31	

FEV

L	01	
M	02	
M	03	Tréhor Lama
J	04	Cérémonies
V	05	du Nouvel an
S	06	tibétain (Losar)
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	Tréhor Lama
D	21	Retraite
L	22	Nyong Nés
M	23	
M	24	
J	25	
V	26	
S	27	
D	28	

MAR

L	01	Tréhor Lama
M	02	Nyong Nés
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	Alain Joly
D	21	Yoga
L	22	
M	23	
M	24	
J	25	
V	26	
S	27	
D	28	Lama Deundam
L	29	Thème à venir
M	30	
M	31	

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



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).

Dimanche 16 août à 15h, initiation de Orgyen Menla.

Orgyen Menla est l'aspect de Guru Rinpoché (Padmasambhava) manifesté comme Bouddha de Médecine. Dans cette forme, il unit la sagesse éveillée du Maître du Lotus (Guru Rinpoche) à la puissance de guérison (Menla).

Si vous souhaitez en savoir plus sur Orgyen Menla : <https://www.tcheulang.org/bouddha-de-la-medecine-orgyen-menla/>

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.

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



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.

Samedi 19 et dimanche 20 septembre 2026

STAGE DE YOGA - Sophie Massieu

Détails à venir

INFORMATIONS

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

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

Places limitées.

Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet



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» ; ...).

Samedi 26 et dimanche 27 septembre 2026

SCIENCE ET BOUDDHISME - Dr. Trapani

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

Samedi 10 et dimanche 11 octobre 2026



DE LA CONFUSION MENTALE À LA SAGESSE DU COEUR - Dominique Thomas

La simple observation de notre mode de fonctionnement ordinaire révèle à la fois les capacités surprenantes de notre esprit et l'incohérence de nos comportements.

En suivant un cheminement spirituel, basé sur l'attention et l'ouverture, il est possible de développer progressivement les qualités inhérentes de l'esprit.

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 24 et dimanche 25 octobre 2026

Y A T-IL UNE VIE APRÈS LA MORT - Lama Tsultrim



C'est une question que l'on se pose, ou pas, tellement ce sujet nous effraie.

Que se passe-t-il après la mort ? Y a-t-il quelque chose qui nous survit ?
L'âme, l'esprit, un continuum de conscience ? Sous quelle forme ?

Ces thèmes sont au centre de la réflexion bouddhiste à travers des textes fondamentaux comme le Bardo Thodol (le Livre des Morts Tibétain).

Nous aborderons aussi le sujet des renaissances et comment aider nos proches dans ces moments difficiles.

INFORMATIONS

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

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

Possibilité de participer à une seule journée.

Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet



Samedi 7 et dimanche 8 novembre 2026

LES 4 PILIERS DE L'ATTENTION - Khenpo Tsering

L'attention est le cœur de la méditation. Pour la développer, le Bouddha a défini quatre supports essentiels : le corps, les sensations, l'esprit et les phénomènes.

La contemplation de ces quatre aspects nous permet de développer une vue juste et, par la méditation, de dissiper les méprises et nous libérer de l'ignorance.

Ces enseignements alterneront avec des temps de méditation, afin de s'exercer à la pratique de l'attention sur ces différents supports.

INFORMATIONS

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

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

Samedi 21 et dimanche 22 novembre 2026

LES ÉMOTIONS - Droupla Valentin



Étymologiquement, l'émotion est ce qui met l'esprit en mouvement ; donc, là où il y a de la vie, il y a de l'émotion ! Mais dans quelle direction les émotions nous entraînent-elles ? Vers un bonheur durable ou à la rencontre de difficultés ?

Comment reconnaître le potentiel de souffrance d'une émotion ? Comment savoir quoi faire lorsqu'elle se présente ?

Les émotions étant le reflet de la richesse de notre esprit, il ne s'agit pas ici de les juger ou de les réprimer. Repérer leur présence et les identifier nous amène peu à peu vers plus de discernement et de sérénité.

INFORMATIONS

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

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

Samedi 28 et dimanche 29 novembre 2026

THÈME À VENIR - Tréhor Lama

Le thème sera communiqué ultérieurement mais les inscriptions sont ouvertes.



INFORMATIONS

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

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

Possibilité de participer à une seule journée.

Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet



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.

Samedi 5 et dimanche 6 décembre 2026

STAGE DE YOGA - Sophie Massieu

Détails à venir

INFORMATIONS

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

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

Places limitées.

Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet



Samedi 12 et dimanche 13 décembre 2026

SCIENCE ET DHARMA - Dr. Trapani Andrew

Pensées prédictives, émotions résilientes : à la croisée des neurosciences, de la méditation et de la philosophie Bouddhiste.

Nous examinerons le point de convergence où les neurosciences rencontrent les pratiques contemplatives traditionnelles. Selon le modèle du cerveau et de l'esprit prédictifs, les émotions ne sont pas des réactions passives au monde qui nous entoure, mais des prédictions liées à notre évolution – un concept qui fait écho à la vision bouddhiste du fonctionnement de la conscience.

Nous explorerons les fondements de l'esprit prédictif, son lien avec la régulation émotionnelle, et la manière dont la méditation peut restructurer ces réseaux pour favoriser un équilibre durable.

Ensemble, au fil de moments d'étude et de pratique, nous poserons un regard approfondi sur l'architecture de notre esprit afin de mettre la puissance combinée des neurosciences et de la psychologie bouddhiste au service de notre épanouissement.

INFORMATIONS

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

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

Possibilité de participer à une seule journée.

Inscription : via le formulaire de réservation sur notre site internet



Texte nécessaire :
Pratique d'Amitabha et
Prière de souhaits pour
renaitre en dewatchen
(disponible à la boutique)

Dimanche 27 décembre au vendredi 1^{er} janvier 2027

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.

Vendredi 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



Mardi 2 au dimanche 7 février 2027

CÉRÉMONIES DU NOUVEL AN TIBÉTAIN

Tréhor Lama

*** Mardi 2 au vendredi 5 février

Grands rituels de Mahakala

Horaires : le mardi 2 février de 16h-18h30 et les autres jours : 6h -18h30
(possibilité de faire qu'une partie du rituel)

*** Samedi 6 février

Sang Puja (rituel de purification par la fumée)

Horaires : 10h-12h30 | à 14h : pratique de Tchenrezi

*** Dimanche 7 février

Célébrons le Lossar : 2025 année du Chèvre de Feu

Horaires : 10h-12h30 | à 14h : 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.

Samedi 13 fév. (20h) au mardi 2 mars (12h) 2027

RETRAITE DE NYOUG NÉS - Tréhor Lama

La pratique méditative de Tchenrézi, le Bouddha de la compassion constitue un puissant moyen de purification. Cette retraite se déroule sous forme de 8 cycles de 3 jours, d'une pratique intensive ponctuées de moments d'explications.

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

=> Si vous n'avez jamais fait de Nyung-Nés, nous vous invitons à contacter l'accueil avant inscription. **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 samedi 13 février à 20h au 16 février à 8h

2eme nyoung-né

du 15 février à 20h au 18 février à 8h

3eme nyoung-né

du 17 février à 20h au 20 février à 8h

4eme nyoung-né

du 19 février à 20h au 22 février à 8h

5eme nyoung-né

du 21 février à 20h au 24 février à 8h

6eme nyoung-né

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

7eme nyoung-né

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

8eme nyoung-né

du 27 février à 20h au 2 mars à 8h

Mardi 2 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 20 et dimanche 21 mars 2027

STAGE DE YOGA - Alain Joly

Hatha-Yoga : « une expression du corps pour l'esprit »

Le Hatha-Yoga, est le yoga qui utilise des postures.

Pour bien vivre ce yoga, il convient d'avoir en mémoire que les postures ne sont qu'un outil visant à obtenir de meilleures conditions pour accéder au stade supérieur de la pratique, qui est d'aller vers l'état de méditation.

Durant ce week-end, nous pratiquerons de façon à avancer utilement sur ce chemin.

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 27 et dimanche 28 mars 2027

THÈME À VENIR - Lama Deundam

Le thème sera communiqué ultérieurement mais les inscriptions sont ouvertes.



INFORMATIONS

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

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

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.

Tarifs

Individuel 50€ / Couple 80€

Adhérent autres centres
affiliés / KTT :

Individuel 30€ / Couple 50€

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 ou la veille du stage au plus tard.

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.



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