

CALENDRIER MEDITATION ET PRATIQUES BOUDDHISTE 2023-2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			BOUDDHISME Prosternations Denis 9h15 – 10h15 CPC		TARA Jean Philippe et Laetitia 9h00 – 10h30 HIMALAYA	
			BOUDDHISME Pratique, méditation, échange Denis 10h45 – 12h00 CPC		MEDITATION YOGA DU SOUFFLE Jean Philippe 10h30 – 12h00 HIMALAYA	
			MEDITATION SHAMATA Jean Philippe 12h30 – 13h30 HIMALAYA	BOUDDHISME CHOD + Etude Jean-Philippe 12h15 – 13h45 CPC		
		BOUDDHISME (Pratiques pour tous) Denis 17h45 – 18h45 CPC	MEDITATION & YOGA DU SOUFFLE Jean Philippe 18h30 – 20h00 HIMALAYA	BOUDDHISME CHENREZI ET VAJRASATTVA Jean Philippe 18h00 – 19h30 HIMALAYA	BOUDDHISME CHOD + Etude Jean-Philippe 17h30 – 19h00 CPC	

***ATTENTION !** Les pratiques bouddhistes s'effectuent au **centre de pleine conscience** et au **centre Himalaya**