

## INFOS PRATIQUES & CONTACT

Dhagpo Pays Viennois est un espace de découverte et d'étude du bouddhisme tibétain et de ses valeurs.

« La mise en œuvre simple de cet enseignement dans notre vie quotidienne est source d'harmonie, de détente, de soutien et de bien-être. Sur cette base, nous pouvons cheminer, pas à pas, dans la direction de l'Éveil. »

Lama Jigmé Rinpoché

Nous sommes une association de type Loi 1901, autorisée par la congrégation bouddhiste monastique Karmé Dharma Chakra. À ce titre, après deux séances de découverte offertes, il vous sera donc demandé d'adhérer à Dhagpo Pays Viennois.

### ADHÉSION ANNUELLE (de septembre à juin) & DON

- Bienfaiteur : 150 euros ou plus
- Actif : 120 euros (12 euros/mois)
- Réduit : 80 euros (8 euros/mois)

Toutefois, la question financière ne doit en aucun cas être un obstacle à votre venue ou à votre participation à nos activités. Vous pouvez toujours contribuer, selon vos moyens, par une offrande quelle qu'elle soit.

Moyens de paiement acceptés : chèque bancaire (libellé à l'ordre de Dhagpo Pays Viennois) ou espèces.

- Vous avez la possibilité de régler votre cotisation en 4 fois (4 chèques établis lors de l'adhésion et prélevés à l'inscription puis le 1/1/2023, le 1/3/2023 et le 1/6/2023) ou de façon mensualisée, par virement bancaire.
- Vous pouvez également faire un don à notre centre pour contribuer à son fonctionnement, selon la modalité de règlement et pour le montant de votre choix.
- Demi-tarif applicable pour toute adhésion survenant en cours d'année, à compter du 1<sup>er</sup> février (Actif : 60 euros - Réduit : 40 euros - Règlement en une fois)

Renseignements complémentaires : site web, rubrique « Infos & Adhésions »

☎ 07 82 33 65 56

✉ [paysviennois@dhagpo.org](mailto:paysviennois@dhagpo.org)

🌐 [paysviennois.dhagpo.org](http://paysviennois.dhagpo.org)

📍 Lieu de pratique :

**39 rue Victor-Hugo (Centre Prana) 38200 Vienne**

Stationnement gratuit dans le centre-ville de Vienne tous les jours de 12 h à 14 h et à partir de 19 h ainsi que les samedi, dimanche et jours fériés.

Parkings : Saint-Marcel (à 5 min), de la Gare (à 10 min), Centre ancien et Camille-Jouffray (à 15 min)

Les locaux se trouvent à 10 minutes à pied de la gare SNCF de Vienne.

Sur Instagram  et Facebook  : [@dhagpopaysviennois](https://www.facebook.com/dhagpopaysviennois)



**Saison 2022/2023**  
*Pratiques et enseignements  
ouverts à tous*

**DHAGPO**   
**Pays Viennois**

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

# PRATIQUES DU DHARMA

## PRATIQUE DE SHINÉ

- Le lundi : de 19 h à 20 h

Shiné est la méditation du calme mental : une pratique de base qui convient bien aux débutants. Cette méditation permet d'apaiser l'agitation mentale et de développer l'attention vigilante, en amenant l'esprit dans un état naturel de stabilité, d'ouverture et de clarté.

## PRATIQUE COMPLÈTE DE TCHENRÉZI

- Le lundi : de 20 h 15 à 21 h 15

Tchenrézi est la personnification de l'amour et de la compassion éveillés des Bouddhas. Cette pratique, particulièrement bénéfique pour soi et les autres, nous permet de nous rapprocher de la sagesse et de la compassion universelles de l'esprit d'éveil.

*Réservée aux seules personnes ayant pris refuge.*

## ÉTUDE DE TEXTES (reprise le 9 octobre 2022)

- Le deuxième dimanche de chaque mois : de 10 h à midi

Cette étude est essentielle à la pratique de la voie du Bouddha. Nous nous retrouvons une fois par mois pour partager notre compréhension d'un texte et éclaircir certains points du Dharma.

*Poursuite de l'étude du livre « Un chemin de sagesse » de Lama Jigmé Rinpoché (à partir de la page 69 : « L'esprit d'éveil et sa mise en œuvre »)*

## CÉLÉBRATION DU NOUVEL AN TIBÉTAIN 2150

- Le lundi 20 février 2023 : à partir de 19 h

Nous entrerons, à l'occasion du Losar 2023, dans l'année du Lièvre d'Eau 2150 du calendrier Vajrayana (- 127 : première intronisation d'un roi tibétain).



LAVEZ-VOUS VOS  
MANS  
RÉGULIÈREMENT LES  
MANS



TOUSSEZ OU ÉTERNUEZ  
DANS VOTRE COUDE OU  
DANS UN MOUCHOIR



UTILISEZ UN MOUCHOIR À  
USAGE UNIQUE  
ET JETÉZ-LE



SALUEZ SANS SE SERRER  
LA MAIN ÉVITEZ LES  
EMBRASSADES



RESPECTER UNE DISTANCE  
DE 1 MÈTRE

Le maintien des gestes barrières demeure essentiel pour limiter la propagation du Covid-19. Le port du masque n'est plus obligatoire mais reste recommandé dans les lieux clos et de promiscuité. Il est donc laissé à l'appréciation de chacun(e).

# TOURNÉE D'ENSEIGNEMENTS 2022/2023

## PROGRAMME

1. « Découvrir l'esprit, contempler pour mieux méditer »  
par Lama Kemtcho  
• Lundi 26, mardi 27 et mercredi 28 septembre 2022
2. « Apprivoiser le changement » par Lama Kunkyab Bernard  
• Lundi 21, mardi 22 et mercredi 23 novembre 2022
3. « Les Préliminaires communs » par Lama Guetso  
• Samedi 25 et dimanche 26 mars 2023  
*Enseignement réservé aux seules personnes ayant pris refuge*
4. « Bienveillance et compassion » par Lama Rabsel  
À partir du chapitre 3 du *Manuel des héros ordinaires* de Lama Jigmé Rinpoché  
• Lundi 12, mardi 13 et mercredi 14 juin 2023

## HORAIRES DES ENSEIGNEMENTS

- Semaine : du lundi au mercredi, 20 h-22 h
- Week-end : le samedi, 14 h 30-18 h, le dimanche, 10 h-12 h et 14 h-17 h 30

## TARIFS DES ENSEIGNEMENTS

- En semaine : Adhérents : 5 euros la soirée / 15 euros les 3 soirs  
Non-adhérents : 7 euros la soirée / 20 euros les 3 soirs - Tarif réduit (se renseigner) : 10 euros les 3 soirs
- Le week-end : Adhérents : 10 euros le samedi / 15 euros le dimanche / 25 euros le week-end complet - Non-adhérents : 15 euros le samedi / 20 euros le dimanche / 35 euros le week-end complet - Tarif réduit (se renseigner) : 15 euros le week-end

*Lors de chaque enseignement, est laissée à votre appréciation l'opportunité d'un don complémentaire pour les lamas et pour le fonctionnement du centre.*

**La venue d'un lama est l'occasion de prendre refuge et/ou de solliciter un entretien individuel. N'hésitez pas à vous renseigner !**



Le centre est fermé chaque année à l'occasion des vacances scolaires de Noël et au cours des mois de juillet et août.

Toute modification éventuelle de calendrier et/ou d'horaires sera notifiée aux adhérents par mail et sur nos différents supports digitaux de communication.