



Kagyú Samyé Dzong

Centre d'Etudes tibétaines



samyétribune

*Journal des Centres Kagyu Samyé Ling en Belgique
trimestriel n°160 • octobre - décembre 2017*



EDITORIAL

Beaucoup de nos membres ont profité de l'été non seulement pour un repos bien mérité, mais aussi pour approfondir les enseignements reçus durant l'année par l'étude, la réflexion et la pratique, notamment en assistant aux retraites organisées par Lama Rinchen à Beaumont. Nous à nouveau avons le plaisir de vous présenter une série d'activités permettant de progresser sur la voie du Dharma et de l'intégrer dans la vie de tous les jours.



Grâce aux efforts déployés par un groupe de volontaires spécialisés dans la communication, dont surtout Véronique, Evelyne et André, le centre de Beaumont dispose désormais d'un très beau site internet que vous trouverez à l'adresse "www.kagyusamyeling.be". Vous pouvez désormais y prendre connaissance des programmes et vous inscrire pour recevoir la newsletter mensuelle. Ce Samyé Tribune ne reprendra par conséquent plus le programme du centre de Beaumont dans les détails et sera principalement dédié aux activités du centre de Bruxelles, ceci notamment afin d'éviter la confusion entre les programmes respectifs, tout en améliorant les synergies qui ont permis aux deux centres de se développer.

L'année 2017 marque le 40^{ème} anniversaire de Kagyu Samyé Dzong Bruxelles, fondé en 1977 par Sa Sainteté le 16^{ème} Gyalwa Karmapa, qui en confia la présidence à Akong Tulkou Rimpotché, grâce aux conseils éclairés duquel nous avons pu établir de manière durable l'enseignement du Bouddha dans notre pays. En effet, sa gestion judicieuse nous a permis d'acquérir dès 1983 l'immeuble du 33 rue Capouillet qui avait initialement été loué, de procéder au fil des années à plusieurs agrandissements et de construire un grand Stoupa dans le jardin, avec comme conséquence que la tradition Karma Kagyupa dispose à Bruxelles d'un siège où depuis quatre décennies les plus grands maîtres des différentes traditions bouddhiques ont pu dispenser enseignements et initiations dont ont bénéficié des dizaines de milliers de personnes.

Nous avons le grand plaisir de vous annoncer que grâce à la générosité de certains de nos membres et moyennant des emprunts bancaires, le centre a pu acquérir cette année anniversaire les rez-de-chaussée avant et arrière de l'immeuble situé du 35 rue Capouillet, jouxtant le centre. En ce faisant, nous parachevons le mandala formé par les immeubles des numéros 31, 33 et 35 regroupés autour du Stoupa, rejoignant ainsi la vision du 16^{ème} Karmapa de Kagyu Samyé Dzong comme centre stratégique au cœur de la capitale de L'Europe. Grâce à ces infrastructures, où dans un premier temps se tiendront les activités annexes telles que Yoga, Tai Tchi, Qi Gong, etc., l'implantation du Dharma à Bruxelles est consolidée pour les générations à venir.

Soyez les bienvenus cet automne pour assister aux enseignements de Ken Holmes, de Lama Rinchen et de Guélong Thoubten, aux Drouptcheus de Gourou Rimpotché et de Karmapakshi, aux pratiques méditatives régulières ainsi qu'à la journée portes ouvertes du dimanche 22 octobre !

Carlo Luyckx, Administrateur délégué

Photo de couverture : Dharmachakra sur le toit du temple de Samye Ling en Écosse





VISITE DE DHARMACHARYA KEN HOLMES

Trois conférences sur les Chemins vers l'Éveil

Kagyü Samyé Dzong - Rue Capouillet 33 à 1060 Bruxelles

Les mercredi 4, jeudi 5 et vendredi 6 octobre 2017 à 20h

Participation aux frais pour non-membres 12 € la séance (allocataires sociaux 6 €)

Dharmacharya Ken Holmes, enseignant du bouddhisme, auteur et traducteur, est directeur d'études au monastère de Samyé-Ling en Écosse, le premier centre bouddhiste tibétain fondé en Occident. Au cours de 45 années d'expérience intensive, il a participé à l'établissement du bouddhisme en Europe occidentale, tant à titre d'acteur que de témoin.



Les étapes de l'éveil *mercredi 4 octobre à 20h*

Toutes les écoles du bouddhisme envisagent l'émancipation de l'esprit en cinq étapes majeures, chacune accompagnée des outils appropriés, tels les quatre aspects de la pleine conscience. Ken expliquera ce cheminement selon la tradition Kagyupa.

Un grand travail de détente - *jeudi 5 octobre à 20h*

Alors que la première étape du chemin implique un intense travail de compréhension et de transformation de l'esprit, le deuxième ouvre les portes de la vacuité, qui est par nature une grande décontraction. Dans la pratique, l'apprentissage de ces deux étapes se fait en parallèle. Ken ouvrira des pistes de réflexion là-dessus.

L'étape finale : les trois kayas - *vendredi 6 octobre à 20h*

Dans la tradition Kagyupa, le but du chemin est un épanouissement total des trois aspects de la bouddhité connus sous le nom de kaya. Ken présentera une introduction simple à ce sujet profond.

Programme à Kagyü Samyé Ling Belgique

Rue Fond des Gouttes 1 à Leugnies - 6500 Beaumont

Les fondements indispensables de l'éveil

Le week-end du 7 et 8 octobre de 10h30 à 12h et de 15h à 16h30

Il n'est pas du tout facile de désintoxiquer l'esprit humain du conditionnement de toute une vie, voire de nombreuses vies, afin de laisser s'épanouir la paix, la joie et la compassion qu'il recèle. Il faut des outils puissants, les fameux "quatre moyens de transformation de l'esprit" ou "ngöndro", mais encore faut-il savoir comment s'en servir. Une simple compréhension intellectuelle ne suffit pas. Alors comment aborder ces éléments vitaux de la pratique de façon efficace ?

La participation aux frais est à la libre appréciation et sera considérée comme don

Le dimanche 8 octobre à 10h, au centre de Beaumont, à l'occasion de l'anniversaire du décès de **Tcheudjé Akong Rimpotché**, avant l'enseignement de Ken Holmes, une séance sera consacrée au chant de "l'Appel au loin au Lama" et de la prière pour le prompt retour d'Akong Rimpotché





SUITE DU CYCLE D'ENSEIGNEMENTS DE LAMA RINCHEN

Dordjé Tchang Thoungma

Introduction à la pratique du Mahamoudra

Le mercredi 18 octobre 2017 à 20h à KSD Bruxelles



*Thangka de Dordjé Tchang faite par Sherab Palden Beru
pour le temple de Samyé Ling en Écosse*

Le texte succinct "Dorjé Tchang Thoungma" contient toute l'essence des enseignements et de la pratique du Mahamoudra, terme sanscrit qui désigne la nature ultime de l'esprit et les pratiques qui mènent à sa réalisation. Le Mahamoudra et ses méthodes ont été introduits au Tibet par Marpa (1012 - 1097) qui en avait obtenu la transmission par les grands Mahasiddhas indiens Naropa et Maitripa.

Cet enseignement s'adresse aussi bien aux pratiquants réguliers de la méditation qu'aux débutants. Il sera un apport enrichissant aux personnes désireuses de participer aux méditations quotidiennes ainsi qu'aux midis de la méditation qui se tiennent au Centre Samye Dzung au cours desquelles est pratiquée l'invocation aux maîtres fondateurs de la lignée Kagyupa du Bouddhisme Vajrayana dont Lama Rinchen donne le commentaire. Il s'agit d'une ode à la méditation couvrant les aspects profonds du chemin de pratique tel qu'il est effectué dans la tradition tibétaine. Trois thèmes y sont exposés: la base, la tête et le corps de la méditation.

Participation aux frais pour non-membres 10 € (5 € pour allocataires sociaux)





NOUVEAU CYCLE D'ENSEIGNEMENTS DE LAMA RINCHEN

“Lettre à un ami” de Nagarjuna

Les mercredis 1 novembre, 15 novembre, 29 novembre et 13 décembre à 20h à KSD Bruxelles

La Lettre à un ami est un recueil de conseils composé par le sublime Nagarjuna, le père de la Voie médiane, à l'intention d'un jeune roi. Ce poème décrit en seulement cent vingt-trois quatrains l'ensemble de la voie du Grand Véhicule, des fondations de la discipline à la vue profonde. Il s'agit d'une oeuvre majeure qui mérite d'être étudiée et mise en pratique, car elle conduira alors infailliblement à sa raison d'être, la réalisation de l'Éveil ultime qui transcende les extrêmes.

Participation aux enseignements: 10 € pour les non-membres (5 € pour les allocataires sociaux)



Statue de Nagarjuna dans le jardin du monastère de Samyé Ling en Écosse

Nagarjuna est l'un des grands philosophes et métaphysiciens du bouddhisme Mahayana et le fondateur de l'école Madhyamaka. Il est également compté parmi les 84 Mahasiddhas, les « grands accomplis » du bouddhisme Vajrayana.



Lama Rinchen Palmo, qui reçut en 2010 d'**Akong Rimpotché** le titre de Lama du fait de son expérience acquise lors des longues années de retraite qu'elle a accomplies, est aujourd'hui en charge des enseignements et de la direction spirituelle des centres en Belgique reliés à Kagyu Samyé Ling en Écosse. Elle réside désormais au centre de Beaumont et se rend à Kagyu Samyé Dzong Bruxelles une semaine sur deux. Il vous est possible de la rencontrer personnellement pour une guidance dans les pratiques méditatives en contactant le secrétariat au 02.537.54.07.





DROUPTCHEU DE GOUROU RIMPOTCHÉ

Du mardi 17 au dimanche 22 octobre 2017

Rejoignez nous pour la pratique annuelle de Gourou Rimpotché Keuntchok Tchidu, un rituel d'une semaine **dirigé par Lama Rinchen** pour écarter les obstacles dans l'environnement extérieur et de l'esprit à l'intérieur. Ce Drouptcheu est dédié en général à la paix dans le monde, et en particulier à la longue vie et aux activités du 17^{ème} Gyalwa Karmapa Ogyen Trinlé Dordjé, avec le souhait que nous puissions l'accueillir bientôt pour consacrer le temple que son prédécesseur a inauguré en 1977.



Thangka de Gourou Rimpotché faite par Sherab Palden Beru pour Samye Ling en Écosse

Participer à un Drouptcheu tel que celui-ci est considéré comme une source importante de mérites. Il en résulte de grands bienfaits. Toute personne qui le désire peut venir se joindre au groupe pour réciter les prières du rituel, empreintes de sens et qui élèvent l'esprit vers les plus nobles aspirations. La participation est gratuite, mais toute contribution est la bienvenue, sous forme de donations pour la Sangha, d'offrandes pour les Tsok (partage de nourriture l'après midi), offrandes pour l'autel, etc.

Le programme journalier du mardi 17 au dimanche 22 octobre 2017

7h00 à 8h00 - Tara Verte (8h00 à 9h00 le samedi)

9h30 à 12h00 - 1ère session

12h30 - Déjeuner

14h00 à 17h15 - 2ème session

17h30 à 18h30 - Mahakala

NB : Une seule session le mardi 17 octobre, débutant à 14h00, et une seule session le dimanche 22 octobre, débutant à 9h00

Informations & inscriptions pour les repas : shenpen@samye.be - 0487 622 409

L'espace Shambala, qui comprend une salle de 60 m² située au rez-de-chaussée arrière du n°35 rue Capouillet, peut être mis à disposition pour des activités régulières de Yoga, Tai Tchi ou autres disciplines traditionnelles favorables à la méditation ou à l'épanouissement spirituel. Pour les conditions, veuillez contacter Antonia Donate au 0473 73 31 26





VISITE DE GUÉLONG THOUBTEN

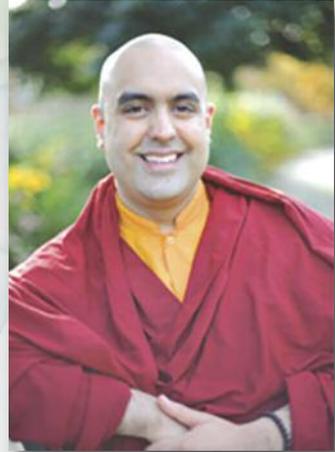
Week-end d'enseignements les 15, 16 et 17 décembre 2017

"L'approche bouddhique du bien-être"

Vendredi 15 décembre 2017 à 20h

Les approches actuelles du bien-être promettent une vie plus heureuse libérée du stress. La compréhension bouddhiste est que seulement la compassion et la non-saisie peuvent conduire au bonheur authentique et durable. Cette conférence a comme objectif de démontrer que le bouddhisme est en fait une "science de l'esprit" et que l'ancienne sagesse du Bouddha est parfaitement pertinente de nos jours.

Durant son exposé, Guélong Thoubten présentera ces méthodes et partagera quelques outils pratiques.



"Entraîner l'esprit par la générosité et la gratitude"

Samedi 16 et dimanche 17 décembre 2017 à 15h

Des enseignements sur la façon de créer les conditions du bonheur pour autrui et pour soi-même et comment développer un esprit plus positif et joyeux. La culture dans laquelle nous vivons tend à promouvoir des idéaux égocentrés et matérialistes, ce qui cause plus de souffrance et une société peu compassionnée où les individus éprouvent la déception et le sentiment d'être isolés des autres.

En entraînant l'esprit à développer plus de compassion, de générosité et de gratitude, nous pouvons construire une société plus harmonieuse et paisible, ainsi que les fondements d'une pratique méditative qui portera des fruits.

Ordonné en 1993, Guélong Thubten a partagé son temps entre sa tâche d'assistant d'Akong Tulkou Rimpotché et les cours qu'il dispense dans les centres Samyé Dzong. Après avoir consacré ses premières années de moine à la pratique de jeûne du Nyoung-Né (200 paires en retraite), il accomplit une retraite traditionnelle de quatre ans au centre des longues retraites de Samye Ling situé sur l'île d'Arran en Écosse, récemment suivie d'une autre année. Ses activités incluent aussi l'enseignement de la méditation dans des universités, des écoles, des entreprises comme Google, des hôpitaux, des prisons et des services sociaux.

Guélong Thoubten a été sollicité en 2016 par Marvel Cinematic Universe pour servir pendant trois semaines à Londres et Los Angeles comme "conseiller technique en méditation" pour les principaux acteurs du film "Doctor Strange".

Participation aux frais pour non-membres 12 € la séance (allocataires sociaux 6 €)





DROUPTCHEU DE KARMAPAKSHI

Les lundi 18, mardi 19 et mercredi 20 décembre 2017

Dirigé par Lama Rinchen Palmo.

Karmapakshi est le 2^{ème} Karmapa, dont la pratique résulte de la découverte d'un Terma de l'esprit par le Terteun Mingyur Dordjé. Il s'agit d'une pratique qui réunit ce que l'on appelle dans le Vajrayana les trois racines, c'est à dire le Gourou, les Yidams et les Protectors.

En 1977, lors de la fondation du Centre de Bruxelles, le 16^{ème} Karmapa lui a attribué Karmapakshi comme Yidam.

En 2013, Akong Rimpotché a demandé chaque année ce Drouptcheu soit accompli à Kagyu Samyé Dzong Bruxelles afin d'écarter les obstacles personnels et ceux de l'environnement extérieur.

Programme des 3 jours de pratique :

Du lundi 18 au mercredi 20 décembre :

de 7h à 8h : Tara verte

de 9h30 à 12h : 1^{ère} session

de 14h à 17h : 2^{ème} session avec Tsok, c.-à-d.

le partage rituel des offrandes de nourriture que les participants peuvent amener.



Thangka de Karmapakshi peinte par Sherab Palden Beru

PÈLERINAGE EN INDE 2018

Sur les traces du Bouddha avec Lama Rinchen

Du 3 novembre au 1 décembre 2018

Une opportunité unique d'aller visiter les divers endroits où le Bouddha Sakyamouni vécut et enseigna au cours de ses 80 années d'existence, durant lesquelles il légua à l'humanité l'une des plus grandes traditions spirituelles.

Plus qu'un simple voyage touristique, ce pèlerinage est une invitation à nous plonger dans l'atmosphère spirituelle des lieux, et au travers de lectures et de méditations à tenter de nous imprégner de l'essence des enseignements du Bouddha.

Projection d'un diaporama et rencontre avec les participants du pèlerinage effectué en 2016, le dimanche 17 décembre 2017 à 18h dans la bibliothèque de Samyé Dzong. Pour plus d'informations, "www.samye.be"

Organisateur : Eric Dezert (Shenpen) pelerinage@samye.be / + 32 (0)487 622 409





JOURNÉE PORTES OUVERTES DE L'UBB



Dans le cadre de la journée du bouddhisme organisée par l'Union Bouddhique Belge, les associations membres qui le souhaitent ouvrent leurs portes au grand public **le dimanche 22 octobre 2017 de 11h à 17h.** (www.journeedubouddhisme.be)

Voici le programme à Kagyu Samyé Dzong - Rue Capouillet 33 - 1060 Bruxelles

11h à 12h : conclusion du rituel de Tsok de Gourou Rimpotché avec Lama Rinchen

11h à 17h : visites guidées - temple, bibliothèque, librairie, Stupa dans le jardin

12h à 14h : petite restauration possible dans le cafétaria au sous-sol

14h00 : présentation des bases du bouddhisme (dans le temple)

14h30 : introduction au Qigong avec Carole Baillien (dans la bibliothèque)

15h00 : introduction à la posture de méditation (dans le temple)

15h30 : introduction à la respiration consciente avec Phil Kaiser (bibliothèque)

16h00 : présentation des bases du bouddhisme - questions/réponses (temple)

17h00 : Clôture

ROKPA BELGIUM ASBL



Rokpa International est une organisation humanitaire fondée par Akong Tulkou Rimpotché en 1980, qui mène près de 150 projets au Tibet, au Népal, au Zimbabwe et en Afrique du Sud dans les domaines de la santé, de l'éducation et de l'aide aux personnes sans-abri. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site www.rokpa.org/be ou écrire à alana@rokpa.org.

Nous cherchons des volontaires motivés pour rejoindre notre équipe belge. Des compétences en communication et sont particulièrement bienvenues. Merci de contacter alana@rokpa.org.

ROKPA Belgium est reconnue comme association de coopération au développement. Les dons sont déductibles des impôts sur les revenus.

VISITEZ LE SITE INTERNET DU CENTRE DE BEAUMONT

www.kagyusamyeling.be





MÉDITER À KAGYU SAMYÉ DZONG BRUXELLES

Horaires des séances

- 12h30 - 13h15 le mercredi - séance pour débutants
- 12h30 - 13h15 le lundi et le jeudi - séance pour habitués
- 18h30 - 19h30 tous les jours sauf le dimanche et les jours fériés

Introduction à la posture de méditation

Admission sur inscription : ananda@samyé.be. Veuillez consulter les dates et horaires des prochains cours, et vous inscrire à la date de votre choix sur la page suivante : <http://www.samyé.belindex.php/meditation>

Ce cours d'une durée de 90 mn proposé pour débuter en méditation ne comporte qu'une seule séance qui permet de participer ensuite aux diverses formules de pratique qui ont lieu aux horaires ci-dessus.

Le cours comporte une présentation des points clés du corps, une méditation guidée et une séance de questions/réponses. S'asseoir correctement pour méditer est important. Les indications détaillées de la tradition bouddhiste proviennent de sa tradition orale. Corps et esprit sont intimement liés et s'affectent mutuellement toute notre vie. L'esprit, soutenu par le corps et le souffle, obtient sa maîtrise et son éveil grâce à la posture juste. Celle-ci lui fournira paix, force et contrôle tout en favorisant l'harmonie des fonctions vitales.

La posture en 7 points de Vairocana permet le maintien d'une longue période de méditation dans un état d'équilibre harmonieux. De plus, la détente constitue la base d'une clarté cristalline d'attention éveillée sans laquelle une méditation peut devenir somnolente ou brumeuse. *Participation : 10 € à remettre à l'entrée (5 € pour allocataires sociaux)*

Les Midis de la Méditation - le mercredi de 12h30 à 13h15 -

Pratique guidée de 45 minutes pour **débutants** comprenant 2 séances de méditation de 15mn autour d'une séance de méditation en marche. Ouverte à ceux qui ont suivi une séance d'introduction à la posture de méditation. Cette séance propose un travail évolutif qui demande une régularité. Elle comprend des indications posturales, des pratiques respiratoires et une méditation en marche autour de deux périodes de méditation du calme mental Shi-Né. On y apprend le placement du corps et comment adopter la posture de méditation selon sa morphologie. On y comprend le placement de l'esprit qui permet d'entrevoir la qualité de la méditation et le développement de la clarté de l'esprit en relation avec le bon maintien du corps.

Le lundi et le jeudi de 12h30 à 13h15 - séances de méditation pour habitués

Le lundi, pratique de méditation assise de 45mn. Cette séance est destinée aux habitués de la méditation. Le jeudi, pratique de méditation assise de 30mn précédée d'une méditation en marche. Cette séance est destinée à tous. Inscription si vous n'avez pas participé à une introduction à la posture: ananda@samyé.be *Participation: 1 €*

Méditation quotidienne - tous les jours sauf le dimanche de 18h30 à 19h30

Cette méditation de groupe non guidée permet à chacun de mettre en pratique les instructions reçues. Il s'agit d'établir une pratique régulière de la méditation de Shi-Né (Tibétain) ou Shamatha (Sanskrit) afin d'apaiser le courant de pensées de l'esprit et lui offrir une base de stabilité physique qui favorisera une vision profonde de l'être et de l'existence par la méditation de Lhag-Tong (Tibétain) ou Vipashyana (Sanskrit). Les personnes qui ne désirent ne méditer qu'une demi-heure ont la possibilité de sortir au coup de gong donné à 19h. *Participation: 1 €*





ACTIVITÉS RÉGULIÈRES À SAMYE DZONG-BRUXELLES

Pratiques mensuelles :

Participation libre et ouverte à tous

Rituel d'Amitabha, Bouddha de Lumière infinie - Eupamé (tib)
Samedis 14 octobre, 25 novembre et 23 décembre 2017 à 16h

Rituel dédié aux personnes décédées durant le mois en cours.
Vous pouvez transmettre le nom de personnes défunt(e)s dans votre entourage pour des prières, récitation de mantras et méditation en leur nom.



Rituel d'offrande de Gourou Rimpotché Konchog Tchindou

Certains dimanches à 15h00

Pour les dates, veuillez consulter le site "www.samye.be"



Pratiques hebdomadaires :

Participation libre et ouverte à tous

Vendredi à 20h00

Rituel de Tchenrézig (Bodhisattva de la compassion)

Séances d'explication de la pratique de Tchenrézig

par Patrick Andries

Chaque 3^{ème} vendredi du mois de 18h30 à 19h30

Prochaines dates : 20 octobre, 17 novembre et 15 décembre 2017.

Il ne s'agit pas d'enseignements mais d'explications par rapport au texte (mise en ordre, annotations, mise à jour, etc.). Participation libre



Samedi à 20h00

Rituel de Karmapakshi (2^{ème} Gyalwang Karmapa)



Pratiques quotidiennes :

Participation libre et ouverte à tous

Rituel de Tara Verte : La Libératrice

En semaine à 7h00, le samedi à 8h00,
le dimanche et jours fériés à 9h00





ACTIVITÉS ANNEXES À L'ESPACE SHAMBALA

Rue Capouillet 35, rez-de chaussée arrière

Yoga avec Félicette Chazerand, le mercredi de 18h30 à 20h



"Un asana n'est pas une posture que l'on assume mécaniquement. Cela implique la pensée. Mouvement, résistance et détente ; mobilité et stabilité en parfait équilibre"

Nous aborderons la pratique dans une approche anatomique et physiologique pour optimiser la qualité de notre perception de la posture, de la respiration et de nos sens. Fluidité-espace-temps-détente sont les maîtres-mots de ces sessions.

Félicette Chazerand est chorégraphe et pédagogue. Elle a été formée en Belgique et en Inde dans le Yoga qu'elle pratique en lien avec le Body-Mind Centering depuis une 15aine d'années. La méditation fait partie de son quotidien. Riche de ses expériences liées aux mouvements et à l'étude de la posture, elle s'adonne à l'enseignement du yoga en donnant des repères physiologiques, anatomiques et organiques.

Prix : 13 € par cours. Carte de 10 cours : 110€ valable 6 mois - Demandeur d'emploi: 90€

Informations et inscriptions : chazerandfelicette@gmail.com - +32 499 23 27 48

Hatha Yoga avec Julie Gérard, le mardi de 17h30 à 18h30



Le Hatha Yoga est une pratique physique de postures, d'exercices respiratoires et une approche de la méditation. Il ne s'agit pas d'une performance mais bien d'un travail de prise de conscience, passant par l'écoute corporelle. Hatha signifie Lune et Soleil. Ce yoga travaille donc à l'équilibre de principes "opposés" : féminin-masculin, force-souplesse, chaud-froid, inspiration-expiration, ...

Julie Gérard enseigne le yoga depuis 2010, après avoir été formée comme professeur au centre Atlantide et avoir suivi la préformation de Yoga Iyengar avec Willy Bok.

Tarif : 12 € par cours. 100 € pour 10 cours. Possibilité de cours individuels.

Informations et inscriptions : Tel : 0483 413 123 - taotique@gmail.com

Yin Yoga avec Shannon van Staden, les samedis de 16h à 17h

Cette forme de yoga consiste à maintenir des postures équilibrantes et revitalisantes, source de guérison. L'emploi de supports permet aux postures d'effectuer un étirement physique en douceur provoquant la détente de blocages physiques et mentaux profonds. Ce cours qui s'accompagne de respiration profonde et d'application de l'attention est un complément idéal aux autres styles de yoga plus vigoureux.

Shannon van Staden enseigne le Hatha Yoga, le Yin Yoga (étirements en passivité) et un Yoga de récupération dans le cadre de la méditation en pleine conscience. Elle s'intéresse à la thérapie par le yoga pour surmonter les limites physiques et développer la qualité de vie à mesure que l'on avance en âge. Grâce à une expérience de 10 ans de pratique et de nombreux ateliers internationaux elle a obtenu une certification d'enseignante par la Yoga Alliance après avoir accompli une formation de 200 heures.

Tarifs : 15€ par séance, abonnements de 5 cours à 60€ et de 10 cours à 110€

Inscription : Shannon van Staden - shannon@mindfulnessjourneys.com 0474 61 88 89





ACTIVITÉS ANNEXES À L'ESPACE SHAMBALA

Tai Chi Chuan - Style YANG authentique

Le **Tai Chi Chuan** est un art martial non violent originaire de la Chine ancienne. Il nous apprend à utiliser le Chi (souffle, énergie) plutôt que la force musculaire. Associée au Qi Gong, la pratique du Tai Chi Chuan a un effet déstressant, elle active la circulation sanguine sans surcharger le cœur, régularise et ralentit la respiration.

Le cours est donné par **Moïra Joos** et **Jean-Jo Verdin**, formés par **Jean-Paul de Crombrughe**, élève personnel de **Maître Chu** durant près de 25 ans.

Le cours se donne le **jeudi de 10h à 11h30** à l'espace Shambala
Le prix est de 120 € par trimestre.

Pour informations : moirajoos@gmail.com - 0475 51 09 79.



Qi Gong de Santé Les lundis de 19h15 à 20h15

Le Qigong de Santé - Qi "énergie" et "gong" travail - consiste en une génération et une maîtrise de l'énergie vitale de façon harmonieuse, tonifiante et relaxante à la fois. La pratique régulière de cet art thérapeutique permet l'augmentation de la capacité de prévention et de guérison des maladies et des blessures, le maintien d'une bonne santé, l'augmentation de la qualité de vie, de la longévité et du développement de soi.



Ces cours sont donnés par **Carole Baillien**, formée en Daoyin Yang Sheng Gong et en Qigong de Santé à l'école du Life Care Centre avec Thésy Vogliolo et des professeurs reconnus de l'Université des Sports de Beijing.

Tarifs : 12 € par cours (10 € pour chômeurs, étudiants, pensionnés).

Abonnement trimestriel (valable maximum 4 mois soit 12 cours) à 120€ - (100€ pour chômeurs, étudiants, pensionnés) + 5€/an de couverture assurance.

Inscriptions : carolebaillien@yahoo.fr - Site : <https://carolebaillien.wixsite.com/qigong>

Astrologie et Spiritualité

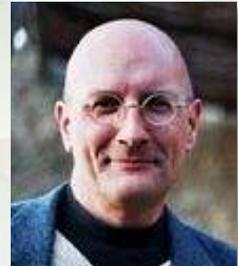
Vendredi 1 décembre 2017 à 20h à la bibliothèque du Centre
Conférence d'Emmanuel Le Bret :

"Jupiter, la rencontre du maître spirituel"

La Tradition enseigne que « quand le disciple est prêt, le maître arrive », mais la réalité concrète des témoignages – de toutes spiritualités – montre que cette rencontre peut prendre les formes les plus subtiles, selon les prédispositions karmiques de chaque personne.

(voir explications www.samybe.be) Participation aux frais : 8 €

Des consultations individuelles sont possibles du 2 au 9 décembre 2017 - informations et réservations : ananda@samybe.be

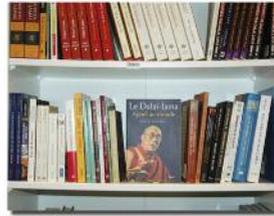




Samyé Shop

Tibetan & Nepalese Handicrafts - Books

Librairie bouddhiste
Artisanat du Tibet et du Népal



ouvert du mardi au samedi de 10h30 à 14h et de 15h à 18h30

Rue Capouillet 33 - 1060 Bruxelles - Tél.: 02 538 13 80

mail : sales@samyeshop.com

<https://www.facebook.com/SamyéShop/>

vente en ligne : www.samyeshop.com





Le 17^{ème} Gyalwang Karmapa

Le 12^{ème} Kenting Tai Sitoupa



Tcheudjé Akong Tulkou Rimpotché

Tcheudjé Lama Yeshé Losal Rimpotché

SOUTENEZ KAGYU SAMYÉ DZONG BRUXELLES

Le Centre d'Études tibétaines ne bénéficie pas de subsides. Son financement repose entièrement sur les dons et les cotisations de ses sympathisants, ainsi que sur la participation des résidents. Il existe trois sortes de membres, qui impliquent des avantages différents :

Membre sympathisant : 10 € par mois

Donne droit à une réduction de 25% aux enseignements.

Membre adhérent : 20 € par mois

Droit à 50% de réduction aux enseignements et 5% sur les achats au Samyé Shop.

Membre bienfaiteur : 40 € par mois

Droit à l'entrée libre aux enseignements et 10% sur les achats au Samyé Shop.

Une carte correspondant à la catégorie de membre que vous choisissez vous sera délivrée au secrétariat ou envoyée par la poste dès votre inscription sur le site internet "www.samyé.be" à la rubrique "inscription" ou par le bulletin que vous pouvez obtenir au secrétariat.

**L'adhésion peut se faire par un versement annuel
ou un paiement mensuel par ordre permanent
au compte IBAN BE53 3100 3142 4753.**



Journal du Centre d'Études tibétaines

Périodique trimestriel n°160 - octobre - décembre 2017

Editeur responsable : Carlo Luyckx, 33 rue Capouillet, 1060 Bruxelles

Bureau de dépôt: Bruxelles X - Agréation N°405089



KAGYU SAMYE DZONG BRUXELLES asbl

Centre d'Études tibétaines

33, rue Capouillet - 1060 Bruxelles

Tél: +32 (0)2 537 54 07 - E-mail: info@samybe.be - Site Internet : www.samybe.be

Permanences du secrétariat : du lundi au vendredi de 09h00 à 16h00

KAGYU SAMYE LING BELGIUM asbl

Centre international de méditation pour la paix et le bien-être dans le monde

Rue Fond des Gouttes, 1 - Leugnies, 6500 Beaumont - Tél.: +32 (0)71 32 15 65

info@kagyusamyeling.be - www.kagyusamyeling.be

KAGYU SAMYE DZONG NIDRUM asbl

Auf den Köttenberg 14, 4750 Nidrum-Butgenbach - Tél.: +32 (0)80 44 76 36 - samybe.dzong@proximus.be

