



**ENSEIGNEMENTS ET ACTIVITÉS D'IKTM
DE JANVIER À JUIN 2019**

<p align="center"><u>Pour toutes informations</u></p> <p>Mobile. : 06.12.90.55.31 et 06.03.85.25.96 Mail : infos@iktm.fr - Site Internet : http://www.iktm.fr/</p>	<p align="center">NICE</p> <p>5 rue du Château, 06300 NICE Contact : Christophe Franchetti ⇨ 06 99 73 50 84 ou Elisabeth Geoffroy ⇨ 06 45 69 81 35 mail ⇨ nice@iktm.fr</p>
<p align="center">LES PENNES MIRABEAU</p> <p>Salle Caaf, avenue de la Gardiette, La Voilerie, 13170 Le dimanche de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 16 h 30 Contact : Gisèle ⇨ 06.60.12.79.97 ou Françoise ⇨ 06.64.22.01.96 mail : infos@iktm.fr</p>	<p align="center">BEAUSOLEIL-MONACO</p> <p>Le Calypso, 34 boulevard d'Italie, 98000 MONACO 1 week-end par mois Contact : Evelyne Dalbera-Pastor ⇨ 06 07 93 40 14 mail : evelynepastor@yahoo.fr</p>
<p align="center">MARSEILLE</p> <p>23 boulevard Baille, 13006 MARSEILLE (métro Castellane) Le mercredi de 17 h à 19 h Contact : Gisèle ⇨ 06.60.12.79.97 mail : infos@iktm.fr</p>	<p>- GAP (05000) Centre Janou, impasse des Hypothèques (derrière le marché), avenue du Commandant Dumont - ASPRES sur BUECH (05140) 99 rue de la Côte - CHORGES (05230) BP 8 Contact : Jacques Ruta ⇨ 06.70.06.59.38 mail : jacques.ruta@orange.fr</p>

Fidèles à la tradition bouddhiste, les Instituts tiennent à observer la plus complète gratuité dans les activités qu'ils proposent. Leur fonctionnement est entièrement basé sur le bénévolat et la libre générosité des participants. Les sessions sont ouvertes à tous, bouddhistes et non bouddhistes.

Les dates sont susceptibles de modifications. Le cas échéant, vous serez informés.

LES PENNES MIRABEAU

Les dimanches 13 janvier 3 février 10 mars 7 avril 5 mai 9 juin	Matin 10 h à 12 h 30	Récitation des 6 pratiques préparatoires (Djortcheu) ou Ganden Lhagyama (Gourou Yoga) Méditation en alternance
	Après-midi 14 h à 16 h 30	Etude du Lamrim (Saptché), les trois types d'êtres suivant les trois motivations

MARSEILLE

2 mercredis par mois 9 et 23 janvier 13 et 27 février 13 et 27 mars 3 et 17 avril 8 et 22 mai 5 et 19 juin	17 h à 19 h	Récitation des louanges à Arya Tara (livret Méditation de Tara) Etude du Lamrim Approfondissement des commentaires du Vénérable Dagpo Rinpoché sur le sujet en cours Méditation en alternance
---	-------------	---

BEAUSOLEIL - MONACO

1 week-end par mois à définir	Etude du Lamrim
---	-----------------

NICE

Les samedis 12 janvier 9 février 9 mars 13 avril 11 mai	Horaires à préciser	Etude des bases du Bouddhisme
Du mardi au vendredi	Le matin 7 h à 8 h 30	Méditation
Le lundi	Le soir 19 h 45 à 21 h	
Le mercredi	Le soir à partir de 18 h 45	Introduction à la méditation
Le lundi	Le soir 18 h 45 à 19 h 45	Etirements Do In
La samedi	Le matin 9 h 15 à 10 h 15	Etirements Do In
	Le matin 10 h 30 à 12 h	Méditation

GAP – ASPRES sur BUECH – CHORGES

GAP Centre Janou	Le lundi	11 h et 12 h 30	Méditation Cours de Yoga et de Qi Gong
	Le vendredi	10 h 30, 12 h 30, 14 h 30, 17 h et 19 h	Méditation Cours de Yoga et de Qi Gong
	Le vendredi	19 h à 21 h	Etude et Méditation en alternance
CHORGES	Le lundi	17 h 30 et 19 h	Méditation Cours de Yoga et de Qi Gong
ASPRES s/BUECH 99 rue de la Côte	Le mardi	9 h 30 et 17 h	Méditation Cours de Yoga et de Qi Gong
	Le jeudi	19 h	Méditation en alternance Cours de Yoga et de Qi Gong
	Jour à déterminer	19 h à 21 h	Etude et Méditation

Événements exceptionnels

Pour toute information complémentaire, voir : <http://www.gandenling.org/>

Vendredi 27 janvier à 19 h Anglet (Pyrénées Atlantiques)	Conférence du Vénérable Dagpo Rinpoché sur le thème « réunir les conditions favorables au Calme Mental » Contact : 06 79 92 89 14 ou 06 20 33 78 28 ou kadamtcheulingocean@gmail.com
Samedi 26 et Dimanche 27 janvier Anglet (Pyrénées Atlantiques)	Enseignement du Vénérable Dagpo Rinpoché sur « Les Trois Principes du Chemin » de Djé Tsongkhapa Contact : 06 79 92 89 14 ou 06 20 33 78 28 ou kadamtcheulingocean@gmail.com (cet événement sera webcasté)
Samedi 2 et Dimanche 3 février Bordeaux	Enseignement du Vénérable Dagpo Rinpoché - samedi toute la journée et dimanche après-midi suite de l'enseignement sur « L'Entraînement de l'Esprit » de Gueshé Tchékawa - dimanche matin : offrande à Rinpoché d'une cérémonie de Longue Vie et célébration des 30 ans de Kadam Tcheuling Bordeaux et du Losar Information sur le site : www.kadamtcheuling.org (cet événement sera webcasté)
Mardi 5 février	LOSAR (Nouvel An Tibétain)
Dimanche 3 mars	Pratique des 35 Bouddhas de Confession
Suite page suivante	

Événements exceptionnels

Pour toute information complémentaire, voir : <http://www.gandenling.org/>

Samedi 9 et Dimanche 10 mars <u>Hollande</u>	Enseignement du Vénérable Dago Rinpoché Les précisions seront données dès qu'elles seront portées à notre connaissance Informations sur le Site www.kadamcholing.nl (cet événement sera sans doute webcasté)
du Lundi 22 avril au Vendredi 3 mai	Retraite de Lamrim organisée par l'Institut Guépèle à Veneux les Sablons (inscriptions closes)
En Mai date non encore connue	Célébration du VESAK Fête du Bouddhisme et fête des Lumières
En Mai dates non encore connues <u>Marseille</u>	Enseignement du Vénérable Kyabje Ling Tchoktrul Rinpoché Les précisions seront données dès qu'elles seront portées à notre connaissance
Vendredi 14 juin à 17 h <u>Beausoleil-Monaco</u>	Conférence du Vénérable Dago Rinpoché sur « la concentration » Informations sur le site : http://www.iktm.fr/ (cet événement sera webcasté)
Samedi 15 et Dimanche 16 juin <u>Beausoleil-Monaco</u>	Enseignement du Vénérable Dago Rinpoché sur « la concentration et la sagesse » Informations sur le site : http://www.iktm.fr/ (cet événement sera webcasté)
Samedi 22 et Dimanche 23 juin <u>Avignon</u>	Enseignement du Vénérable Dago Rinpoché Les précisions seront données dès qu'elles seront portées à notre connaissance Informations sur le Site : http://www.avignon-bouddhisme-tibetain.fr/ (cet événement sera webcasté)
Date non encore connue	Pratique des 1000 offrandes à TARA