

# MÉDITATION EN ACTION

2-3-4-5 Avril 2021

(vsdl week-end de pâques)

&

# BIENVEILLANCE ET PROFONDEUR

21-22-23-24 Mai 2021

(vsdl week-end de pentecôte)

Stages de méditation pour débutants (Méditation en Action)  
et pour pratiquants expérimentés (Bienveillance et profondeur)

Intervenants

Titi Tran & Damien Jampa



Lieu

Centre Tibétain Vajradhara Ling  
Le Château d'Osmont, 61120 Aubry-le-Panthou

## PRÉSENTATION DE MÉDITATION EN ACTION

Méditer consiste à se familiariser avec notre propre esprit et à développer tout son potentiel. L'esprit est ce qu'il y a de plus beau et de plus puissant dans tout ce que nous possédons. Cependant, utiliser son pouvoir dans le but unique de se détendre est très limité.

## LES COURS DE MÉDITATION :

La méditation étant le fondement pour utiliser le potentiel de son esprit, nous vous proposerons une introduction à la méditation et vous guiderons à travers des méditations guidées suivies de temps d'échange.

## LA RÉFLEXION MÉDITATIVE :

Lors des séances de réflexion méditative, nous discuterons et réfléchirons ensemble sur des sujets qui rythment notre quotidien (interaction avec l'autre, l'impermanence, la bienveillance etc...) et vous donnerons des techniques de méditation pour explorer, via l'expérience directe, les thèmes abordés.

La méditation accompagnée de la réflexion nous permettront de développer nos qualités et d'optimiser la puissance de notre esprit.

## LA PROMENADE MÉDITATIVE :

Lorsque le corps est détendu, l'esprit est naturellement plus clair et serein. Nous proposons donc en plus de la promenade et du yoga méditatif.

Entre les sessions nous ferons des promenades méditatives dans le calme et la bonne humeur. Nous vous expliquerons comment se promener tout en méditant. En cas de mauvais temps d'autres activités seront proposées.

## LES MOUVEMENTS MÉDITATIFS :

Matin et soir nous vous guiderons aussi sur des exercices simples de mouvements en pleine conscience.

Ce programme, comme tous les programmes de méditation laïques tel que le MBSR, bien qu'inspiré par la tradition Bouddhiste, n'est pas un programme Bouddhiste et s'adresse à tous ceux qui souhaitent découvrir ou approfondir la méditation.

## PRÉSENTATION DE BIENVEILLANCE ET PROFONDEUR

Ce programme propose une variante de la méditation en action. Nous vous expliquerons comment, basé sur un esprit calme et serein, développer de la bienveillance sans sombrer dans l'émotionnel ainsi que comment apporter de la profondeur (sagesse et discernement) à notre méditation et à nos actions.

## LES INTERVENANTS :

**TITI TRAN** est instructrice MBSR et enseignante de méditation dans l'étude Européenne Scientifique Silver Santé Study et dans le D.U. Méditation en Pleine Conscience : Approche Intégrative en Santé de l'Université de Lyon.

Elle intervient aussi dans l'étude pilote IMPLIC du centre de cancérologie Francois Baclesse à Caen.

**DAMIEN JAMPA** est un moine Bouddhiste de la tradition Tibétaine et infirmier de profession. Après avoir travaillé dans la région Grenobloise, il est parti en Inde pour y étudier la philosophie et la méditation Bouddhique pendant 10 ans. En 2015, il a obtenu son diplôme de fin d'études à Palpung, l'une des grandes universités monastiques en Inde du Nord.

## A PROPOS DU CENTRE

Nous avons choisi ce cadre magnifique en Normandie pour nos deux premiers weekends. Le cadre est ce qui est de plus propice à la méditation et à la réflexion, l'équipe dirigeante est extrêmement sympathique et le logement y est soigné.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### VENDREDI

18h00 Présentation du stage et introduction à la méditation.

### SAMEDI ET DIMANCHE

La première session commence à 7h30 et la dernière se termine à 20h30.

### LUNDI

La première session commence à 7h30 et la dernière se termine à 16h00.

Les deux groupes Méditation en Action et Bienveillance et profondeur auront des sessions en commun avec les 2 intervenants, et des sessions séparées avec un intervenant.

Tarifs Frais de stage : 195 euros.

Prix réduits : nous contacter.

Hébergement : en pension complète (repas végétariens)

Avec chambre individuelle : 140 Euros

En chambre double : 104 Euros

En camping : 76 Euros

Inscription et information auprès de Damien Jampa : [damiens.jampa@gmail.com](mailto:damiens.jampa@gmail.com)

Afin de respecter les mesures de distanciation sociale nous limitons le nombre de participants à 20.

Plus de renseignements vous seront communiqués après votre inscription si nécessaire.

Au plaisir de vous voir, Titi et Damien.