



Kagyú Samyé Dzong

Centre d'Études tibétaines



samyétribune

*Journal des Centres Kagyu Samyé Ling en Belgique
Périodique n°161 • Été 2018*



EDITORIAL

Vous aurez remarqué que le Samyé Tribune, qui a vu le jour en 1977 et dont vous avez le 161^{ème} numéro entre vos mains, n'est pas paru cet hiver. La raison en est que désormais il ne paraîtra plus trimestriellement mais plutôt en fonction des visites programmées de Lamas et de conférenciers. Si vous avez communiqué votre adresse mail, vous aurez bien reçu les newsletters mensuelles qui annoncent dans le détail les activités et les nouvelles du Centre d'études tibétaines. Si non, je vous prie de m'en excuser.



Plus de 250 personnes ont assisté le 17 février dernier à la première en Belgique du film "Akong, a Remarkable Life" au Centre culturel de Saint-Gilles, où le Bourgmestre Charles Picqué a donné une allocution encourageante à l'occasion du 40^{ème} anniversaire du centre, exprimant notamment le souhait que la Belgique reconnaisse rapidement le bouddhisme et le mette ainsi sur le même pied que les cultes et philosophies non confessionnelles reconnus.

Durant la retraite hivernale à Holy Island en Écosse de Lama Rinchen, nous avons pu bénéficier des enseignements fort éclairants de Guélong Thoubten ainsi que de Lama Zangmo, la responsable du grand centre Samye Dzong de Londres. La visite de notre président Lama Yeshé Losal Rimpotché du 28 avril au 7 mai a été particulièrement fructueuse, aussi bien pour le centre de Bruxelles que pour celui de Beaumont. Ce fut également l'occasion de projeter le film d'Akong Rimpotché à Charleroi en première pour la Wallonie.

Comme vous pouvez le constater à la lecture des pages qui suivent, la fin du printemps et le début de l'été s'avèrent propices à la transmission du message du Bouddha grâce à la visite d'abord de Ringu Tulkou Rimpotché, éminent maître dont nous apprécions les enseignements annuellement depuis une trentaine d'années, et ensuite celle de Khenpo Damtcheu Dawa Rimpotché, qui vient pour la cinquième fois directement du Tibet, et dont vous trouverez dans ce numéro la biographie plus détaillée. Lama Rinchen continuera son cycle d'enseignements sur le Lodjong, l'entraînement de l'esprit en sept points et commencera un nouveau cycle en septembre sur les quatre attachements ou comment s'en affranchir.

Le projet du centre de retraite à Beaumont avance à grands pas grâce aux efforts et à l'enthousiasme d'un nombre grandissant de personnes et l'inspiration que leur donne Lama Rinchen, et nous espérons pouvoir y construire les premières cabanes de méditation sous peu. Pour connaître les activités qui s'y déroulent, vous avez la possibilité de vous abonner à la newsletter en vous inscrivant sur le site Intranet "www.kagyusamyeling.be".

Carlo Luyckx, Administrateur délégué

Photo de couverture : Stoupa de Swayambu, Katmandu





VISITE DE RINGU TULKOU RIMPOTCHÉ

Enseignements sur le Bodhicaryavatara de Shantideva

Les lundi 28, mardi 29 et mercredi 30 mai 2018 à 20h

Le Bodhicaryavatara, traité versifié en sanskrit du poète Shantideva (C. 685-763), l'entrée dans la voie de l'Éveil



Ce traité à dix chapitres décrit l'engagement et la pratique d'un bodhisattva, c'est-à-dire ce que doit faire un aspirant à l'éveil (bodhisattva) liée à la nature de Bouddha. Il en existe une centaine de commentaires et nous avons demandé à Ringu Tulkou Rimpotché de nous en offrir le commentaire du chapitre trois où Shantideva exprime la joie et l'allégresse que l'on ressent en contemplant les bienfaits incalculables de l'esprit d'Éveil. De manière générale, ce chapitre décrit et encourage l'esprit de don de soi et d'abnégation totale qui est celui d'un aspirant à l'éveil. Or ce don de soi est porté par l'élan et la joie d'apporter le bonheur au monde. De cette joie profonde devant la contemplation de l'océan de vertus de l'esprit d'Éveil naît le souhait de venir en aide aux autres par tous les moyens possibles et imaginables et sous toutes sortes de formes également. Quelle que soit la situation,

Shantideva en appelle à trouver le moyen adéquat, le "moyen habile", de venir en aide à son prochain.



Participation aux enseignements: 12 € pour les non-membres (8 € pour les allocataires sociaux)

Ringu Tulkou Rimpotché est un enseignant dont l'érudition et le style très vivant sont fort appréciés dans les centres du Dharma qu'il visite dans le monde entier. Reconnu comme l'incarnation de l'abbé du monastère de Rigoul au Tibet par le 16^{ème} Gyalwa Karmapa, dont il reçut également le titre de Khenpo, il fut le premier Lama de l'école Kagyu à recevoir le titre d'Acharya à l'Université de Varanasi, en Inde. Ses deux principaux maîtres furent le 16^{ème} Gyalwa Karmapa et Dilgo Khyentsé Rimpotché, mais il étudia également avec de très nombreux grands Lamas de toutes les traditions du bouddhisme tibétain.





VISITE DE KHENPO DAMTCHOU DAWA RIMPOTCHÉ

“Appliquer l’essence des Soutras et Tantras par une pratique authentique”

Le mercredi 6, le jeudi 7 et le jeudi 22 juin 2018 à 20h



Lors de sa visite de 2017, Khenpo Damchö Dawa Rinpoché avait basé ses enseignements sur un ouvrage de Gampopa : Recueil d’enseignements donnés à la demande de Lekdzé (connu sous le nom abrégé de “Lekdzéma”). Ce grand texte couvre tous les fondamentaux de la voie spirituelle du Mahayana et du Vajrayana, présentés du point de vue le plus profond - le Mahamoudra.

Devant l’enthousiasme suscité par ces enseignements, nous avons demandé à Khenpo Rinpoché de reprendre le même livre cette année et il nous a proposé pour 2018 un grand thème qui englobe tous les niveaux de la voie spirituelle.

“ Base, Chemin et Résultat » sont l’essence même des soutras et des tantras, telle que l’enseignent les Instructions profondes. Comment rendre cette essence vivante en soi par la pratique ?”

Gampopa nous offre une brillante explication, remarquablement claire et facile à comprendre par tous.

Un enseignement lumineux, susceptible d’éveiller l’esprit. Quantité de sujets d’importance y sont évoqués : le karma et la souffrance, conditions d’une pratique authentique qui, seule, est libératrice ; nos rapports aux autres, comprendre l’illusion, apparences et réalité, que faire des pensées et des poisons qui perturbent l’esprit...

Une riche découverte pour les nouveaux venus, en même temps qu’un approfondissement, voire une révélation pour les pratiquants plus expérimentés.

Participation aux enseignements: 12 € pour les non-membres (8 € pour les allocataires sociaux)

Khenpo Damtcheu Dawa Rimpotché enseignera les 23, 24 et 25 juin à Beaumont. Pour le programme, voir www.kagyusamyeling.be.





BIOGRAPHIE DE KHENPO DAMTCHOU DAWA RIMPOTCHÉ

Né dans un village de pasteurs d'une province orientale du Tibet, **Khenpo Damtcheu Dawa Rimpotché** a été ordonné moine par **Kentin Tai Sitoupa** à Palpung en 1980, à l'âge de 13 ans. Il a reçu une éducation très complète dans la tradition du bouddhisme tibétain, avec la particularité notable d'avoir étudié et pratiqué auprès de 36 grands maîtres spirituels appartenant aux quatre grandes traditions du bouddhisme tibétain, tout en étant lui-même issu de la lignée Kagyupa.



Gampopa

A la demande de **Dzongtseu Rimpotché** et avec le soutien appuyé d'**Akong Rimpotché**, Khenpo Damtcheu Dawa Rimpotché a fondé en 1995 à Yushu, dans la province du Qinghai, "l'École des Toulkous", qui a pour vocation essentielle de veiller à l'éducation exigeante des toulkous, les réincarnations reconnues de grands maîtres qui feront la richesse de l'avenir, ayant pour condisciples des moines choisis parmi les meilleurs éléments de différents monastères. Deuxième caractéristique rare : tous issus des quatre grandes écoles du bouddhisme tibétain, les élèves vivent et étudient ensemble. Démarche exceptionnelle au Tibet, qui a valu à Rimpotché le respect et la considération de tous. Outre qu'il dispense l'enseignement et supervise la pratique spirituelle, il assure aussi la direction de l'école.

Par ailleurs, Rimpotché s'investit beaucoup dans la préservation de la tradition spirituelle et des textes menacés de disparition. Tout en enseignant la philosophie et la pratique du bouddhisme dans différents lieux en Chine et au Tibet, il s'est beaucoup investi dans la recherche et la collecte d'écritures pratiquement détruites par la Révolution culturelle ; il a ainsi réussi à retrouver et à publier des textes indisponibles depuis longtemps et d'une importance capitale pour les chercheurs. Quelques ouvrages essentiels ont également été traduits en chinois pour les rendre accessibles au nombre croissant de Chinois désireux d'étudier et de pratiquer le bouddhisme.

Rimpotché est également très investi dans l'aide humanitaire. Très tôt devenu orphelin de père, il a connu la misère et la faim et s'est promis qu'un jour, il aiderait les orphelins et les pauvres. Promesse qu'il a pu réaliser puisqu'en 1999, il a fondé une école pour les orphelins et les enfants déshérités de Tchodrak, son village natal, qui compte à présent plus de 130 élèves, à quoi s'est ajoutée en 2011 un collège (shédra) destiné à ces mêmes enfants, près de Nangtchen, où il forme actuellement une quarantaine de novices et espère à terme en accueillir deux ou trois cents. Suite au tremblement de terre tragique de 2010 qui a ravagé Yushu et auquel il a échappé, Rimpotché s'est employé sans compter à secourir les victimes, à récolter des fonds pour les survivants, à leur procurer des vivres et des biens de première urgence, à leur apporter un soutien et un réconfort matériels et spirituels, ainsi qu'à accomplir des rituels pour les morts.

Nous sommes heureux d'accueillir Rimpotché pour la cinquième fois à Bruxelles et pour la deuxième fois au nouveau centre de Beaumont.





CYCLES D'ENSEIGNEMENTS DE LAMA RINCHEN

Les mercredis 13 et 27 juin, 11 et 25 juillet 2018 à 20h

Le Lodjong, l'entraînement de l'esprit en sept points

L'enseignement de Lodjong a été introduit au Tibet par le maître indien Atisha au XI^{ème} siècle. Anila Pema Chödrön le définit comme suit : "La notion de base du lodjong est que l'on peut devenir ami avec ce que l'on rejette, ce que l'on considère comme "mauvais" en nous et chez les autres. En même temps, on pourrait aussi apprendre à être généreux avec ce que l'on chérit, ce que l'on considère comme "bon". Si on commence à vivre de cette manière, quelque chose en nous, qui a peut-être été enterré depuis longtemps commence à mûrir. Traditionnellement ce "quelque chose" est appelé bodhicitta, ou cœur éveillé. C'est quelque chose que l'on a déjà mais que l'on n'a pas forcément découvert.

Le mercredi 22 août 2018 à 20h

Enseignement sur la pratique de la Tara verte

Comme dans de nombreux monastères tibétains, le rituel de la Tara verte est pratiqué tous les matins au centre. Ce Bodhisattva féminin, que l'on nomme aussi la Libératrice, incarne la compassion illimitée et protège notamment contre les seize sortes de peur.

Les mercredis 12 et 26 septembre, 10 et 24 octobre à 20h

S'affranchir des quatre attachements selon Jetsün Drakpa Gyaltsen

L'enseignement que Lama Rinchen donnera vient de Jetsun Dragpa Gyaltsen (1147-1216), fils de Sachen Kunga Nyingpo, fondateur de l'école Sakyapa du bouddhisme tibétain. Il est considéré comme l'un des cinq Grands Maîtres des Sakya. Il aurait commencé à enseigner à 11 ans ; on lui attribue le commentaire de l'enseignement de son père résumé dans le chant des quatre attachements :

- Si on est attaché à cette vie, on n'est pas un pratiquant du Dharma.
- Si on est attaché au samsara, on n'a pas atteint la renonciation
- Si on est attaché à son propre objectif, on n'a pas atteint la bodhicitta
- Si un attachement naît, on n'a pas la vision.

Participation aux enseignements: 12 € pour les non-membres (8 € pour les allocataires sociaux)



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.





COURS DE CERTIFICATION POUR LA PLEINE CONSCIENCE

*"Être présent,
Répondre avec bienveillance,
Voir en profondeur"*



Cours de certification pour la pratique de la Pleine Conscience

La Pleine Conscience est la capacité innée qu'a l'esprit d'être attentif au moment présent avec une attitude libre de tout jugement. Elle peut-être développée à travers un entraînement systématique et promeut un mode de vie qui nous aide à prendre plus efficacement soin de nous mêmes et des autres, et à vivre d'une manière plus saine. Elle nous permet de puiser en nous des ressources pour mieux gérer le stress, les difficultés et la maladie. La pratique de la Pleine Conscience est basée sur des techniques de méditations bouddhistes, mais elle est enseignée de manière tout à fait laïque.

Le premier week-end de formation aux pratique de base de la pleine conscience a eu lieu les 12 et 13 mai 2018 s'est déroulé avec succès. Il est encore possible de rejoindre le groupe pour les trois week-ends suivants pour le cours certificatif de pratiquant de la Pleine Conscience qui auront lieu les : 16 et 17 juin - 22 et 23 septembre - 3 et 4 novembre 2018.

Le programme de certification pour la pratique de la Pleine Conscience est une formation complète en trois modules, accessible aux personnes ayant suivi la première session de base ou une formation équivalente. Veuillez nous contacter dans ce dernier cas pour évaluer le niveau de pratique et étudier la possibilité d'intégrer au mieux le groupe.

Cette formation procure une fondation solide en Mindfulness, où les participants apprennent les diverses applications de la Pleine Conscience à travers des exposés, des pratiques guidées et des sessions en petits groupes.

Annick Nevejan (MSc, Néerlandaise) est une formatrice et conseillère professionnelle indépendante. Elle vit à Amsterdam où elle donne régulièrement des formations sur la Pleine Conscience et la Compassion. Depuis cinq ans elle enseigne également à l'université d'Aberdeen dans le cadre du programme de Master dédié à l'étude de la Pleine Conscience (MSc). Annick fait partie des superviseurs et est l'une des enseignantes principales de la Mindfulness Association au Royaume-Uni et en Europe. Dans son travail elle intègre la psychologie contemplative, la formation orientée sur les systèmes et vingt cinq années d'étude et de pratique du bouddhisme tibétain.



Pour plus d'information, consultez le site www.mindfulnessassociation.be
Contact : info@mindfulnessassociation.be





MÉDITER À KAGYU SAMYÉ DZONG BRUXELLES

Horaires des séances

- 12h30 à 13h15 le lundi – méditation du midi
- 12h30 à 13h15 le mercredi – méditation du midi
- 18h30 à 19h30 du lundi au samedi

Introduction à la posture de méditation pour débuter

Ce cours d'une durée de 90mn permet en une seule séance de couvrir les 7 points clés de la posture et des indications concernant le placement de l'esprit dans la méditation. Cette séance permet de se joindre par la suite aux pratiques de méditation qui ont lieu à Samyé Dzong. Veuillez consulter le site : www.samyebelgium.be pour prendre connaissance des dates ouvertes à l'inscription, accessible sur la page d'accueil. Inscrivez-vous par mail à la date de votre choix : ananda@samyebelgium.be - Sessions are given in English on demand.

Participation : 10€ à remettre à l'entrée (5€ allocataires sociaux)

Les Midis de la Méditation - lunch time meditation

Le lundi et mercredi 12h30 à 13h15

Cette séance accueille les débutants en proposant une pratique de 45mn comprenant 2 séances de 15mn et une marche méditative de 15mn - le temple est accessible à 12h15 pour du travail postural et d'ouverture de la voie du souffle. 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 sa clarté en relation avec le bon maintien du corps. Cette séance permet un développement régulier de l'assise méditative dans sa durée.

Prière d'être sur place au plus tard à 12h25. Début de la séance à 12h30 précise

Participation : 1 €

Si vous n'avez pas participé à une introduction à la posture : ananda@samyebelgium.be

Méditation du Calme mental

Du lundi au samedi de 18h30 à 19h30

La pratique de méditation quotidienne à 18h30 est ouverte à toute personne ayant suivi une introduction à la posture de méditation ou possédant des instructions préalables concernant les points clés du corps et de l'esprit en méditation. Cette méditation de groupe non guidée permet de mettre en pratique les instructions reçues et d'établir une pratique régulière. Les personnes qui désirent ne méditer qu'une demi-heure ont la possibilité de sortir au coup de gong donné à 19h. Participation: 1€

Important:

La porte d'accès au Centre ferme à l'heure précise et n'ouvre plus après le début des séances de méditation. Soyez ponctuel, un minimum de 10 minutes avant la séance. Pour méditer, portez un vêtement ample ou très souple. Evitez le jeans. Coussins disponibles et possibilité de se changer sur place. Il est demandé aux fumeurs de ne pas fumer juste avant de pénétrer au Centre, merci.





ACTIVITÉS RÉGULIÈRES À SAMYE DZONG-BRUXELLES

Pratiques mensuelles :

Participation libre et ouverte à tous

Rituel d'Amitabha, Bouddha de Lumière infinie - Eupamé (tib)

Samedis 30 juin, 28 juillet, 22 septembre et 20 octobre 2018 à 17h

Rituel dédié aux personnes décédées durant le mois en cours.

Vous pouvez transmettre le nom de personnes défuntées 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 Tchenrézég (Bodhisattva de la compassion)

Séances d'explication de la pratique de Tchenrézég

par Patrick Andries

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

Prochaines dates : 15 juin, 21 septembre et 19 octobre 2018.

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





DOMPTER LE TIGRE - TAMING THE TIGER

Relaxation - Réflexion - Méditation

ATELIERS

1. Samedi 15 et dimanche 16 septembre 2018
2. Samedi 8 et dimanche 9 décembre 2018
de 10h à 17h

Avec Jean-Christophe Lamy

“Dompter le Tigre” est une méthode d’entraînement de l’esprit créée par le médecin et maître de méditation **Akong Rimpotché**.

Cette approche vise à “mieux comprendre, pacifier et maîtriser notre esprit, ce tigre parfois tranquille, parfois sauvage... et si souvent imprévisible !

Connaissance de soi et compassion pour les autres sont au cœur d’un enseignement montrant que vie quotidienne et démarche spirituelle sont un même chemin.

Programme

Le samedi : Atelier de Relaxation et Méditation – Pratique de Kum Nye.

Posture, Respiration, Motivation - Mouvements, Self-massages, Débutants bienvenus !

Le dimanche : Pratiques spécifiques de « Dompter le Tigre ». Pratique de Méditation Shiné / Pacification de l’esprit Visualisation des 3 lumières.

PAF : Week-end : 75 Euros

1 jour : 45 Euros

Acompte : 25 euros – Solde à payer sur place

Attention : Places limitées à 12 personnes –

Acompte et inscription préalable requis avant le 10

septembre (Atelier 1) et le 1 décembre (Atelier 2)

Kagyü Samye Dzong - IBAN : BE53 3100 3142 4753

Repas de midi pris en commun. Merci d’apporter de la nourriture à partager.

Informations et Inscriptions: Jean-Christophe Lamy: 0495 57 20 86

Email: jc.lamy@skynet.be





SALLE À LOUER 40 M² (REZ-DE-CHAUSSÉE AVANT)

Idéal pour cours de yoga, Tai Chi, etc.

Rue Capouillet 35 à 1060 Bruxelles - Libre à partir du 1 juillet 201

Informations et visites 0475 86 89 99



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 (voir photos ci-dessous)



Chambres à louer au centre d'études tibétaines - infos 02 537 54 07

VISITEZ LE SITE INTERNET DU CENTRE DE BEAUMONT

www.kagyasamyeling.be





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.

Félicette donne également cours samedi de 10h30 à 12h à la bibliothèque du Centre

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. Ha-tha 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

Hatha Yoga avec Sabine Guyaux, les samedis de 10h30 à 12h



Temps en Soi à travers la Pratique du Hatha Yoga traditionnel. Le Travail du souffle et de la respiration >le Pranayama, les postures physiques -les Asanas, la méditation et la relaxation - phases d'intégration.

Une séance comprend une mise en lumière de nos schémas corporels et psychiques.

Séances proposés par **Sabine Guyaux** plasticienne. psychomotricienne formée au Yoga en Inde du Nord. Diplômée du Parmath Niketan Institute en 2000, Yoga

Alliance international en 2008, Iyengar Himalayan center. Sons thérapeutiques et sacrés : Open Ear Center (2006-2007)

Travail psychocorporel : danse, voix et rythmes ...

**Réservation indispensable au minimum la veille de la séance par mail : sabinayug@yahoo.fr
Séance 15 Euros ou abonnement mensuel (prix variant selon nombre de séances par mois)**





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**, formée par **Jean-Paul de Crombrughe**, élève personnel de **Maître Chu** durant plus 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.

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**.

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>



Cours d'Idogo Les jeudis de 16h30 à 18h

L'IDOGO®, gymnastique douce chinoise pour tout public, du dentaire au grand sportif. Une belle découverte de la circulation de l'énergie interne et de son équilibrage. Effets surprenants sur votre souplesse et votre équilibre, pour une meilleure endurance.

Tarifs : 12€/séance ou 110 euros pour module de 12 cours

Cours donnés par **Marie-Christine Ribatet**, réflexologue.

Inscription : m.c.ribatet@gmail.com ou 0475 617 967



Astrologie et Spiritualité

Conférences d'Emmanuel Le Bret (bibliothèque du Centre)

Vendredi 14 septembre 2018 à 20h

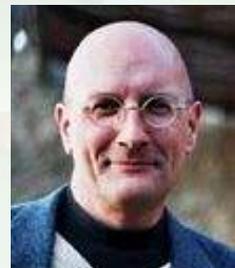
"Karma et dépression nerveuse, une nouvelle approche de la guérison"

Vendredi 7 décembre 2018 à 20h

"Karma et défi de notre incarnation : comprendre l'axe des dragons"

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

Des consultations individuelles sont possibles - informations : 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 n°161 - mai à octobre 2018

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

