



SAMYÉ  
JARDINS DE MÉDITATION

du 15 au  
21 août 2022



## Retraite de Tara verte

---

Jardins de Méditation de Samyé  
Centre International pour le Bien-être et la Paix dans le Monde  
Rue Fond des Gouttes 1 - 6500 BEAUMONT  
Informations : + 32 (0) 71 32 15 65 - info@kagyusamyeling.be

**[www.kagyusamyeling.be](http://www.kagyusamyeling.be)**

## JOURNÉE-TYPE

7h00-7h45 Méditation silencieuse Shiné

8h00 Petit Déjeuner

9h30-11h30 Rituel de Tara verte

12h30 Repas du midi

15h30-17h30 Rituel de Tara verte

18h00 Repas du Soir

19h30-20h30 Rituel de Tchenrézi

*Les participants sont invités à partager le silence du réveil jusqu'au repas de midi.*



*la lettre-racine Tam*



*Le Mantra*

*Om Taré Touttaré Touré Soha*

LAMA RINCHEN PALMÖ - *DIRECTRICE SPIRITUELLE  
DU CENTRE*



En 2010, Lama a reçu l'ordination de moniale de Tai Situ Rinpoché puis reçoit de Akong Rinpoché le titre de Lama avec pour mission d'apporter son aide aux centres Kagyu de Belgique et en particulier aux Jardins de Méditation (Kagyu Samye Ling Belgium) où elle guide des retraites de courte durée et accueille tous ceux qui souhaitent la rencontrer.