



Shangpa Karma Ling

Programme

2018





Cher-e-s membres de Shangpa Karma Ling et ami-e-s,

C'est avec une grande joie que nous vous présentons ce programme 2018. Il est pour notre équipe une offrande à toutes les vaillantes et tous les vaillants qui, dans l'intelligence du cœur, cheminent vers leur véritable nature.

Le désormais célèbre incendie de la Chartreuse en décembre nous a tous fortement ébranlés. Ces derniers mois ont été difficiles mais vos très nombreuses manifestations de soutien nous ont donné l'énergie d'envisager l'avenir et la reconstruction. Rinpoché nous a enseigné que la pratique n'est ni dans les bâtiments, ni dans les temples, mais bien dans la présence du cœur. Il nous a rappelé la maxime de l'entraînement du cœur-esprit : "Quand le monde est plein de maux, transforme les circonstances adverses en voie d'éveil". Ces événements nous ont rappelé la réalité de l'impermanence et provoqué un sursaut de courage et de solidarité.

Pour cette année 2018 Chien-Terre, sous les augures de la fidélité et de la stabilité, nous vous espérons particulièrement nombreux en Avallon pour continuer à écrire ensemble le futur de notre grande famille.

*En vous disant à bientôt.
Que tout soit propice.
De tout cœur.*

Tenzin pour l'équipe d'Avallon

Sommaire

1- Le programme de Shangpa Karma Ling

p.4 /

Le camp d'été, le programme de Denys Rinpoché

Lojong, ouvrir son cœur et son esprit
Chenrézi, le bouddha de la compassion
Rangbap, l'autolibération des quatre erreurs
Les Trois Vers qui frappent au cœur de l'essentiel
L'Entraînement à l'ouverture du cœur
Les sciences contemplatives

p.8 /

Les retraites de l'Institut Dharma

Les sessions & retraites de la Voie du Bouddha
Yantra yoga intérieur
Lojong, ouvrir son cœur et son esprit
Chenrézi, le bouddha de la compassion
Les Danses Vajra

p.14 /

Les retraites de l'Institut AOM

Les week-ends d'introduction
La retraite continue
L'Entraînement à la Présence Ouverte (OMT)
Introduction à l'humanisme de la Pleine Présence
Le séminaire d'approfondissement (OMT)
Le Programme Convergences
Retraites Pleine Présence et Lying

p.18 /

**Les retraites de Garuda Ling
Le programme étudiant
L'examen du Dharma
Les célébrations mensuelles**

2 - L'hôtellerie d'Avallon

p.20 /

Hôtellerie
Restauration
Lieux de vie et de pratique

3- Le calendrier en Avallon

p.25 /



1 / Le programme de Shangpa Karma Ling



Nous avons la joie de vous présenter le programme complet des enseignements et séminaires-retraites en Avallon à partir du 7 mai, et ce pendant tout l'été.

Ce défi, nous l'avons relevé grâce à vous et vos centaines de témoignages de sympathie, vos encouragements, vos coups de main et bien sûr vos généreuses donations nous ont permis de reprendre les activités en Avallon. Pour rendre ce rêve possible, nous avons imaginé de transformer le domaine en véritable campement estival avec chapiteaux, yourtes, dômes, toilettes sèches, douches et cuisine mobile... Un village éphémère afin d'accueillir les nombreux stages, séminaires, enseignements et ateliers que nous vous proposons cet été.

Cette année plus que jamais, votre participation aux différentes sessions nous donnera les moyens de poursuivre notre mission : transmettre les enseignements du Dharma et ceux de la Pleine Présence au plus grand nombre.

Le Camp d'été

Le programme
de

Denys Rinpoché



7 juillet /
2 septembre
2018



Rangbap

L'autolibération des quatre erreurs

> 21 - 27 juillet

Rinpoché présentera le cœur du Mahâmudrâ Essentiel : L'État Rangbap et La Libération des Quatre Erreurs, selon la *Khandro Nyengyü* ou lignée orale des dakini ; y sera associée la pratique de la Dakini de Gnose Sukhasiddhi. Cette retraite sera particulièrement bénéfique pour les pratiquants qui suivent le programme modulaire parallèle ou qui se préparent à la retraite de trois ans.

Pendant la retraite Rinpoché transmettra *Les transmissions essentielles*.

Participation consciente.

Les Trois Vers

qui frappent au cœur de l'essentiel

> 4 - 10 août

Rinpoché présentera l'essence de la vue et des pratiques du Dzogchen à partir du Testament de Garab Dorjé : *Les trois vers qui frappent au cœur de l'essentiel (Tsik Sum Né Dêk)* et de ses présentations : dans le célèbre enseignement de Paltrül Rinpoché et dans le commentaire de Jamgön Kontrül Lodrö Thayé au sein du *Nyingthig Mapu*.

Pendant la retraite Rinpoché transmettra *Les transmissions essentielles*.

Participation consciente.

L'entraînement à l'Ouverture du Cœur

> 18 - 24 août

L'entraînement à l'Ouverture du Cœur (OHT) que développe actuellement Rinpoché fait suite à l'entraînement à la Pleine Présence Ouverte (OMT) en approfondissant les domaines de la relation interpersonnelle et de la communication ; c'est l'art du bien vivre ensemble. L'entraînement propose des outils de transformation simples et profonds ouvrant le cœur et l'esprit à la compassion bienveillante et à l'intelligence de l'interdépendance, sources de l'harmonie naturelle.

Participation consciente.

Les sciences contemplatives

Une phénoménologie humaniste

> 20 - 26 octobre

Les sciences contemplatives sont une phénoménologie transformative et libératrice. Ce séminaire permettra aux pratiquants de la pleine présence de comprendre le lien entre leur esprit, les phénomènes et leur expérience, par une alternance d'expériences "à la première personne", des échanges et des présentations.

Prérequis : Avoir suivi un séminaire de Pleine Présence Ouverte (OMT) en 8 semaines, ou être un pratiquant régulier de Sa-Vi depuis au moins un an.

Participation consciente.



Lojong

Ouvrir son cœur et son esprit

> 7 - 13 mai

L'Entraînement du cœur-esprit, Lojong en tibétain, est fondé sur l'ouverture du cœur et de l'esprit et offre les moyens et conseils essentiels pour vivre le quotidien comme voie d'éveil. C'est la pratique centrale de la voie universelle du Bouddha (le Mahâyâna), l'entraînement à une vie de vaillante ou de vaillant pour l'éveil (bodhisattvi/bodhisattva). Au-delà des peurs et des résistances, il s'agit de vivre dans l'ouverture empathique, avec amour et compassion bienveillante. Une bodhisattvi, un bodhisattva, s'ouvre : à soi, aux autres et au monde ; pour son propre bien, celui d'autrui et celui de tous. Rinpoché suivra le paradigme d'entraînement en sept points de Chékawa Yéshé Dorjé.

Participation consciente

Chenrezi

Le Bouddha de la compassion

> 7 - 13 juillet

Chenrézi est l'amour et la compassion absolus en personne. Son nom « Immense Bonté » résume l'essence du Mahâyâna. Sa pratique consiste à être sa personne authentique, à vivre et à agir en sa présence, suivant les méthodes contemplatives du Vajrayâna. Pendant la retraite Rinpoché transmettra *Les transmissions essentielles*.

Participation consciente



Les retraites de l'Institut Dharma

Le programme de l'Institut Dharma intitulé La voie universelle du Bouddha est issu du manuel d'étude et de pratique composé par Denys Rinpoché à partir des enseignements de Kalu Rangjung Kunchab, La voie du Bouddha. Il propose un ensemble de sessions et de séminaires structurées selon une progression en trois niveaux A, B et C.

Les sessions alternent étude et contemplation avec des moments de présentation, de yoga, de pratique de la Pleine Présence, d'entretiens personnels et d'échanges.

Informations www.rimay.net

Participation :
35 €/jour

Les sessions de la Voie universelle du Bouddha

Introduction à la Voie du Bouddha

| Niv. A

Qu'est-ce que l'enseignement du Bouddha et que peut-il nous apporter aujourd'hui ? L'objectif est de présenter en quoi ses différents aspects - philosophiques, contemplatifs et éthiques - répondent à la quête de sens qui nous anime aujourd'hui.

> 19-21 mai / 9-15 juin / 14-20 juillet / 25-26 août / 8-9 septembre / 13-14 octobre / 3-4 novembre
Instructeur : Lama Lhundrup

Qui suis-je ? L'esprit, la réalité et l'illusion

| VB n°2, niv. A

Qu'est-ce que mon esprit ? Comment comprendre la réalité de ce que je suis et vis ? Cette session présente une première approche de ce que l'on entend par l'esprit et la nature de l'esprit, l'essence de la vision, de la contemplation et de l'action justes.

> 3-4 novembre
Instructeur : Lama Rangdröl

Reconnaître et dissiper les voiles de l'illusion

| VB n°3, niv. A

Pourquoi et comment sommes-nous la proie d'illusions et passions douloureuses ? Le propos de cet enseignement est de mieux comprendre les modalités de la conscience (les six mondes) et de ses projections pour mieux s'en libérer.

> 2-3 juin
Instructeur : Lama Yeshé

Les huit consciences et les cinq éléments

| VB n°5, niv. B

Qu'est-ce que la conscience ? Quels sont les liens entre l'esprit et les éléments : terre, eau, feu, air, espace ? Comment se forme le sentiment d'individualité ? Cette vision permet de comprendre l'interdépendance de l'esprit et des apparences, un premier pas vers la réalisation de la nature des choses.

> 9-10 juin
Instructeur : Lama Rangdröl

Le cycle de la vie et les 12 facteurs interdépendants

| VB n°6, niv. A

“Lorsque ceci est, cela est ; lorsque cela émerge, ceci émerge ; lorsque ceci n'est pas, cela n'advient pas ; la cessation de cela entraîne la cessation de ceci.” Cet enseignement permet de découvrir les fondements de l'interdépendance de tous les phénomènes et donne, par la même, un premier aperçu sur l'expérience libératrice du non-soi.

> 16-17 juin
Instructeur : Lama Samten

Les perspectives philosophiques du Dharma

| VB n°7, niv. B

Qu'est-ce que la réalité ? Est-elle matérielle, spirituelle, les deux, ni l'un ni l'autre ? Les perspectives philosophiques permettent de discerner ce qui est réel ou illusoire dans notre vision du monde et dans notre expérience personnelle. Nous découvrirons une première approche de l'analyse et des méditations progressives sur la vacuité, associées aux cinq grandes perspectives qui éclairent ces questions.

> 21-22 juillet
Instructeur : Lama Rangdröl

Les Trois Joyaux du refuge

| VB n°8, niv. A

L'enseignement sur les Trois Joyaux est d'une grande richesse et éclaire toute la voie du Bouddha. Que signifient les Trois Joyaux : Bouddha, Dharma et Sangha ? Pourquoi et comment l'entrée en refuge est une question d'engagement et d'acceptation, et du même coup d'ouverture et de liberté ?

> 6-7 octobre
Instructeur : Lama Yeshé

Les quatre notions fondamentales

| VB n°9, niv. A

Comment transformer son esprit et orienter notre mentalité vers l'éveil ? Nous verrons comment les quatre notions fondamentales - la précieuse existence humaine, l'impermanence, le karma et le samsara - donnent pleinement son sens à l'existence et pourquoi elles sont un préliminaire essentiel à la pratique du Dharma.

> 26-27 mai / 1-2 septembre
Instructeurs : Lama Samten & Droupla Dérine

Une éthique et une discipline de vie saine

| VB n°10, niv. A

Comment cultiver une relation juste et harmonieuse avec soi-même, avec autrui et notre environnement ? L'éthique du Dharma est une éthique altruiste de compréhension et de compassion. Nous verrons comment la compréhension et la pratique de l'éthique et de la discipline sont les conditions favorables au bonheur.

> 4-5 août
Instructeur : Lama Rangdröl



Karma, cause et conséquence des actes

| VB n°11, niv. A

Comment sommes-nous à la fois conditionnés tout en étant libres et responsables ? Nous verrons comment la compréhension et la pratique du Dharma sèment de bonnes graines et peuvent nous apporter la lucidité et le discernement propices à des conditions d'existence heureuse.

> 28-29 juillet / 22-23 septembre
Instructeurs : Lama Samten & Lama Sangmo

Bodhicitta, le cœur esprit d'éveil

| VB n°12, niv. B

Telle la pierre philosophale qui transforme le plomb en or, bodhicitta transforme toutes les activités de la vie ordinaire en voie d'éveil. Cette session propose de découvrir les aspects de bodhicitta ultime et relatif ainsi que la pratique de tonglen « accueillir-offrir », le secret de l'esprit, qui constitue son entraînement principal.

> 23-24 juin
Instructeur : Lama Rangdröl

Dévoilement et épanouissement de la nature

| VB n°13, niv. A

Par quel processus s'opère la transformation de notre état habituel en l'état d'éveil ? Comment notre nature peut-elle se dévoiler et s'épanouir jusqu'à la réalisation de son potentiel ultime ? Nous découvrirons cette intelligence profonde de la voie du Bouddha et comment sa mise en pratique a le pouvoir de transformer notre esprit et de libérer son potentiel de réalisation.

> 11-12 août / 27-28 octobre
Instructeur : Lama Lhundrup & Lama Sangmo





Les vertus transcendantes : les six pârâmitâs

| VB n°14 niv. B

Générosité, discipline, patience, effort, stabilité et compréhension. Ces vertus sont universelles. Pourtant, elles ne sont pas toujours considérées à la hauteur de leur pouvoir sur notre expérience. Elles sont la source de transformations capables de révéler pleinement les qualités du cœur et de l'esprit.

> 15-16 septembre

Instructeur : Lama Rangdröl

L'éveil et les trois corps du Bouddha

| VB n°15 niv. C

L'éveil, l'état de bouddha, est notre nature fondamentale, libérée de tous les voiles qui obscurcissent et révélée dans toutes ses qualités. Nous verrons comment les trois corps, ces trois qualités de la nature de l'esprit, sont une inspiration pour l'étude du Dharma et la pratique de la pleine présence.

> 18-19 août

Instructeur : Lama Rangdröl

Le Vajrayâna, voie de la transmutation

| VB n°16 niv. C

Le vajrayâna, la voie adamantine, est un développement du Mahâyâna et de la pleine présence auxquels il apporte un ensemble très riche de méthodes de contemplation fondées sur la vision sacrée du monde. Il met l'accent sur le rattachement à la lignée et la relation au maître source. Le propos de cette session est de donner une brève présentation des grands principes de la voie adamantine à ceux qui souhaitent s'orienter vers sa pratique.

> 8-9 septembre

Instructeur : Lama Lhündrup



Les séminaires-retraites de la Voie universelle du Bouddha

Yantra yoga intérieur

| Niv. A, B, C

Le yoga intérieur associe le corps, la parole et l'esprit en un ensemble de séquences corporelles et donne une présentation des principes essentiels du Dharma. C'est une excellente façon de découvrir ou d'approfondir l'enseignement.

> 30 juin-6 juillet / 27 octobre-2 novembre

Enseignant : Lama Yéshé

Lojong, l'entraînement de l'esprit

| niv. B

Lojong est constitué d'un ensemble de conseils pratiques qui sont autant de remèdes aux difficultés de l'existence humaine. L'enseignement de Lojong transmis par Denys Rinpoché (voir p.8) est associé à des retraites de pratique et d'intégration. Celles-ci permettent d'approfondir son expérience et pour les personnes motivées, elles peuvent aussi être l'occasion d'une découverte.

21-27 juillet / 8-14 septembre

Instructeur : Droupla Dérine

Chenrézi, l'immense bonté

| niv. C

Les retraites de pratique et d'intégration sont réservées aux personnes ayant reçu la transmission de Chenrézi. Elles sont l'occasion de rappeler les instructions et de pratiquer intensément.

> 25-31 août / 20-26 octobre

Instructeur: Lama Yönten

Tibétain

Occasion de découvrir la langue tibétaine ou d'approfondir ses connaissances, cette session est ouverte aux débutants comme aux étudiants avancés.

> 6-7 octobre

Instructeur : Lama Samten

Invité : Danse Vajra

Enseignement du maître Dzogchen Chögyal Namkhai Norbu, la danse Vajra se pratique dans l'état de contemplation sur un mandala représentant les correspondances entre la dimension interne de l'individu et la dimension externe du monde.

> 14-16 juillet : Om Ah Hum,

Ouvert aux pratiquants du Dharma

> 17-20 août : Danse pour le bien des êtres,

Ouvert à tous

Instructeur : Lorraine Gaultier

Participation : 40€/jour (20€ le premier jour pour les stages commençant à partir de 17h) ; membres de la communauté Dzogchen et revenus < 1150 €/mois : 30€/ jour.

Les retraites de l'Institut AOM

Tous les jours de l'été, vous aurez l'occasion de découvrir, pratiquer et approfondir votre pratique de la Pleine Présence.

La Pleine Présence est l'état de plénitude de l'instant présent. C'est une expérience sensorielle ouverte et attentive en laquelle l'instant présent se vit dans sa fraîcheur et sa simplicité première. L'entraînement à la Pleine Présence permet la découverte et l'intégration dans la vie quotidienne de notre potentiel naturel de santé, d'harmonie, de bonheur et de liberté.

Les Week-ends d'introduction à la Pleine Présence

| Niveau découverte

Ils offrent un aperçu général de la pratique de la Pleine Présence dans ses dimensions naturelles d'attention, d'ouverture et d'altruisme. Les présentations théoriques sont accompagnées par des sessions de pratiques guidées et des moments d'échange. On peut suivre plusieurs fois ce séminaire afin de mieux assimiler les instructions fondamentales.

Prérequis : Ouvert à tous.

Tarif : 60 €.

> Tous les week-ends de l'année à partir du 12 mai.

La Retraite continue

| Niveau découverte

Pour vous qui avez déjà suivi un week-end d'introduction, la Retraite Continue de Pleine Présence offre, tout au long de l'année, le contexte idéal pour cultiver et intégrer l'expérience naturelle de l'instant présent. Elle comprend différentes sessions quotidiennes conduites par un facilitateur : pratiques guidées, pratiques silencieuses assises et en mouvement, pratiques corporelles et moments d'échange.

Prérequis : avoir suivi un week-end d'introduction.

Tarif : 20 €/jour.

> Du lundi au vendredi, à partir du 14 mai.

L'Entraînement à la Présence Ouverte (OMT)

| Niveau apprentissage

L'Entraînement à la Présence Ouverte développe les thèmes présentés durant les week-ends d'introduction, notamment : la pleine présence au corps et au souffle, l'ouverture sensorielle, les pensées et les émotions, la

relation et la communication. De nombreux outils pour cultiver et intégrer la Pleine Présence sont proposés, incluant différents types de pratiques corporelles et de rappels.

La méthode OMT est enseignée en huit étapes, associées à huit semaines de pratique. Les dimensions d'attention et d'ouverture constituent les aspects centraux de cet entraînement.

Prérequis : avoir suivi un week-end d'introduction.

Tarif : 360 € (320 € pour revenus < 1150 €/mois).

Séminaires proposés en 4 week-ends :

> W.E des 23-24 juin / 7-8 juillet / 21-22 juillet et 4-5 août

> W.E des 1-2 septembre / 15-16 septembre / 29-30 septembre et 13-14 octobre

Introduction à l'Humanisme de la Pleine Présence

| Niveau apprentissage

Ce séminaire présente les fondements humanistes de la Pleine Présence comme pratique éducative et transformatrice. Il propose une introduction phénoménologique et philosophique à la spiritualité naturelle et l'éthique universelle permettant de vivre la pleine présence comme un art de vivre, un mode d'être et une voie d'éveil du cœur et de l'esprit.

Cette présentation allie compréhension directe par l'expérience de la Pleine Présence et des échanges permettant d'approfondir son intégration dans la vie quotidienne.

Pré-requis : avoir suivi un W.E. d'introduction à la Pleine Présence ou un séminaire OMT et pratiquer régulièrement la méditation.

Tarif : 300 € (250 € pour revenus < 1150 €/mois).

Retraite proposée en stage d'une semaine :

> 28 juillet - 03 août





Le séminaire d'approfondissement (OMT)

| Niveau approfondissement

Pour vous qui avez déjà suivi l'entraînement à la méthode OMT, le séminaire d'approfondissement permet de reprendre et approfondir les aspects théoriques et pratiques de chacune des huit étapes de l'entraînement.

Les journées de pratiques intensives et les entretiens individuels avec un facilitateur offrent le cadre idéal pour avancer dans la compréhension, le mûrissement et l'intégration de la pratique de Pleine Présence.

Prérequis : avoir suivi un séminaire OMT.

Tarif : 300 € (270 € pour revenus < 1150 €/mois).

Retraites proposées en stages d'une semaine :
> 14 - 20 juillet & 11 - 17 août

Le Programme Convergences

Le Programme Convergences vous propose toute la richesse et la diversité d'application de la Pleine Présence dans les domaines de la psychologie, du coaching, de la Communication NonViolente, du yoga, du shiatsu, des arts martiaux et du chant. Tous les stages sont conduits par un facilitateur de Pleine Présence et par une personne agréée dans le domaine d'application spécifique, associant des présentations théoriques à des sessions de pratiques.

Pleine présence en action, découverte des bienfaits de la Pleine Présence au sein même de l'activité, chaque stage permet de pratiquer pour soi et pour l'autre dans une empathie bienveillante.

Informations : les tarifs et dates seront communiqués fin avril. Merci de consulter le site internet :

www.pleinepresence.net

Retraite Pleine Présence et Lying

Le lying est une technique d'introspection mise au point par Swâmi Prajnânpad, le maître indien d'Arnaud Desjardins. Il a pour but de libérer les empreintes psychologiques (samskaras) à l'origine des dysfonctionnements aux niveaux physique, psycho-affectif et intellectuel de notre être.

Le point de départ de cette introspection est toujours le corps et plus précisément les sensations corporelles. Exprimer ce qui a été réprimé amène progressivement une détente physique, émotionnelle et mentale. Que ce soit dans la pratique de la Pleine Présence ou tout autre cheminement spirituel, le lying se révèle un outil précieux et efficace pour se libérer des pensées véhiculant nos tendances névrotiques.

Prérequis : avoir une pratique régulière de la Pleine Présence ou au minimum avoir suivi un week-end d'introduction à la Pleine Présence. Le lying est un travail individuel qui nécessite de prendre contact avec les intervenants avant toute inscription.

Tarif (hors hébergement et repas) : 350 € (incluant la participation à la retraite continue du lundi au vendredi).

Durée : 7 jours, du dimanche soir au dimanche matin
> 27 mai - 2 juin / 15 - 21 juillet / 29 juillet - 4 août
23 - 29 septembre / 7 - 13 octobre / 18 - 24 novembre





Les retraites de Garuda Ling

✉ Garuda Ling
garudalingavalon@gmail.com
06 40 86 95 41

Bientôt toutes les informations sur
www.garudaling.net

Afin de célébrer au mieux la reprise des activités en Avallon, l'ensemble des centres de retraites nommé Garuda Ling vous accueille dans un cadre intimiste et propice à la contemplation. Véritable havre de paix en milieu naturel, ces lieux sont entièrement dédiés à la contemplation dans ses différentes formes : Pleine Présence, Voie Universelle du Bouddha, Mahâmudrâ/Dzogchen...

Les retraites individuelles offrent un environnement calme, propice à l'étude spirituelle et au ressourcement. Durant votre séjour, vous serez accompagné dans votre pratique par Lama Dorjé et aurez ainsi la possibilité de mettre en place un programme personnel correspondant à votre sensibilité et vos besoins. Garuda Ling met à votre disposition des hébergements en chambres ou mini-chalets individuels, salles de bains et sanitaires communs, une salle de yoga, un temple, une terrasse abritée et un jardin intérieur.

Le programme des étudiants résidents

Du 15 juin au 15 septembre, le programme étudiant en résidence du Camp d'été comprend enseignements, pratiques, études personnelles et participation à l'activité (karma yoga) au service de la Communauté.

Participation et hébergement :

- Adhésion à la Communauté Rimay
- Frais de scolarité : 1 mois : 300 € / 2 mois : 500 € / 3 mois : 800 €
- Frais d'hébergement : 300€/mois (hors repas)

L'examen du Dharma

L'examen du Dharma constitue une première étape dans la compréhension et l'expérience du Dharma au niveau de la vue (compréhension), de la méditation et de l'action. Il valide la connaissance des fondements de l'étude et de la pratique enseignés dans les programmes de Pleine Présence et de la Voie Universelle du Bouddha destiné aux pratiquants.

> 15-16 septembre
Participation : 108 €

Les célébrations mensuelles

- > **Les 25 du mois lunaire** : en lune décroissante, le principe féminin de sagesse et de réceptivité est célébré par la pratique des Trois Sources avec offrande de Ganachakra à la Dâkinî Sukhasiddhi.
- > **Les 29 du mois lunaire** : en lune noire, les potentialités et la protection sont célébrées par la pratique des Trois Sources avec offrande de ganachakra au *Protecteur de Gnose Six Bras*.
- > **Les 10 du mois lunaire** : en lune croissante, le principe masculin de compassion et d'activité est célébré par la pratique des Trois Sources avec offrande de ganachakra à Chenrezi.
- > **Les 15 du mois lunaire** : à la pleine lune, le plein épanouissement est célébré en hommage au Maître Source par la pratique des Trois Sources avec offrande de ganachakra et Yoga du Maître.





Située au coeur du Massif de Belledonne, sur les flancs d'une magnifique vallée alpestre, le Domaine d'Avallon est un haut lieu spirituel qui s'inscrit dans l'histoire mouvementée de la région.

Le nom d'Avallon est d'ailleurs emprunté au père chartreux Hugues d'Avallon, cet homme de paix qui fût canonisé en 1220, à l'origine de la première Chartreuse de St Hugon.

Héritier d'une histoire de près d'un millénaire, le domaine d'Avallon se veut désormais tourner vers l'avenir, en embrassant pleinement les mutations majeures de notre siècle, à la fois culturelles, spirituelles et écologiques.

Pendant plus de 35 ans, la Communauté Rimay s'est efforcée de sauvegarder, rénover et mettre en valeur le patrimoine de l'ancienne Chartreuse de St-Hugon, devenu le cœur d'un domaine qui allie harmonie et écologie dans un cadre toujours propice à la contemplation.

Passé le choc de l'incendie de la chartreuse l'hiver dernier, la volonté de poursuivre nos activités nous a amenés à imaginer un véritable village temporaire sur l'ensemble du domaine afin de pouvoir accueillir, cette année encore, un public estival de plus en plus nombreux.

Hôtellerie

Fort heureusement, l'hébergement n'a pas été touché par l'incendie. Aires de camping, studios individuels ou collectifs, cellules de retraites... vous trouverez toujours en Avallon un cadre simple et confortable pour accompagner votre pratique dans une atmosphère calme et sereine.

www.rimay.net

✉ avallon@rimay.net

04 79 25 78 00

Restauration

Cette année, pour pallier la perte de notre cuisine, nous avons fait appel à l'équipe R'Dévolution qui avait déjà fait des merveilles lors du colloque *Humanisme et Mindfulness* organisé en 2015. Leur cuisine végétale, au feu de bois, et sans additifs se distingue également par un approvisionnement en circuit court (producteurs bio et locaux, cueillettes). Un parti-pris éthique et diététique auquel nous sommes attachés.

Lieu de vie et de pratique

Avec une chartreuse partiellement détruite et inaccessible, nous avons perdu plusieurs temples et salles de pratique, sans parler du réfectoire. Pour assurer les activités et les repas, l'équipe R'Dévolution installe dès le mois de juin, chapiteaux, dômes, et tentes pour vous accueillir dans une ambiance au goût de caravansérail. Les séminaires majeurs seront quant à eux tenus à la Maison de la Sagesse, intacte et majestueuse au centre de l'esplanade.





Le calendrier

Mai 2018		Juin		Juillet	
1	m		l v	1	d
2	m		2 s	2	l
3	j		3 d	3	m
4	v	Convert	4 l	4	m
5	s	Lojong	5 m	5	j
6	d		6 m	6	v
7	l		7 j	7	s
8	m		8 v	8	d
9	m		9 s	9	l
10	j		10 d	10	m
11	v		11 l	11	m
12	s	Intro PP	12 m	12	j
13	d		13 m	13	v
14	l	Retraite Continue	14 j	14	s
15	m		15 v	15	d
16	m		16 s	16	l
17	j		17 d	17	m
18	v		18 l	18	m
19	s	Intro VB	19 m	19	j
20	d		20 m	20	v
21	l		21 j	21	s
22	m		22 v	22	d
23	m		23 s	23	l
24	j		24 d	24	m
25	v		25 l	25	m
26	s	Intro VB 9	26 m	26	j
27	d	Plaine Présence & Iyng	27 m	27	v
28	l		28 j	28	s
29	m		29 v	29	d
30	m		30 s	30	l
31	j			31	m

Août		Septembre		Octobre		Novembre		
1	m	RC + Iyng	1	s	1	l	1	j
2	j	Th. human.	2	d	2	m	2	v
3	v		3	l	3	m	3	s
4	s	Intro PP	4	m	4	j	4	d
5	d		5	m	5	v	5	l
6	l		6	j	6	s	6	m
7	m		7	v	7	d	7	m
8	m		8	s	8	l	8	j
9	j		9	d	9	m	9	v
10	v		10	l	10	m	10	s
11	s	Intro PP	11	m	11	j	11	d
12	d		12	m	12	v	12	l
13	l		13	j	13	s	13	m
14	m		14	v	14	d	14	m
15	m		15	s	15	l	15	j
16	j		16	d	16	m	16	v
17	v		17	l	17	m	17	s
18	s		18	m	18	j	18	d
19	d		19	m	19	v	19	l
20	l		20	j	20	s	20	m
21	m		21	v	21	d	21	m
22	m		22	s	22	l	22	j
23	j		23	d	23	m	23	v
24	v		24	l	24	m	24	s
25	s		25	m	25	j	25	d
26	d		26	m	26	v	26	l
27	l		27	j	27	s	27	m
28	m		28	v	28	d	28	m
29	m		29	s	29	l	29	j
30	j		30	d	30	m	30	v
31	v				31	m		



Shangpa Karma Ling

Domaine d'Avallon
Hameau de St Hugon
73110 Arvillard