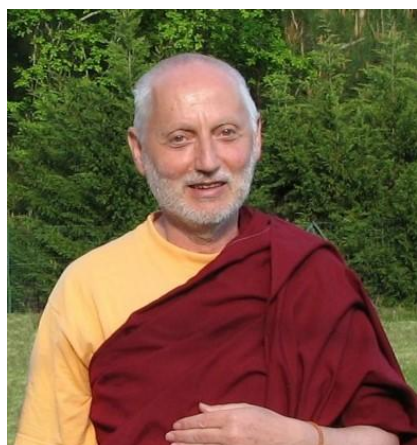


# CONFERENCE ET MEDITATIONS LAMA NAMGYAL - DU 14 AU 16 MAI 2013



Lama Namgyal est occidental et a accompli 3 fois la retraite traditionnelle de 3 ans, sous la direction de Guendune Rinpoché au monastère de Kundreul Ling en Auvergne.

Il a aussi pratiqué le yoga et le zen.

Son approche du bouddhisme est empreinte de joie, de légèreté et de délicatesse.

## CONFERENCE PUBLIQUE LA MEDITATION EN ACTION

**Mercredi 15 mai 2013 – 20h**

Il y a deux aspects à développer tout au long du cheminement spirituel vers l'Eveil : la sagesse qui se développe par la méditation, et l'amour et la compassion qui se développent par l'action altruiste.

La soirée sera entrecoupée de courtes sessions de méditation.

## MEDITATIONS GUIDEES AVEC INSTRUCTIONS

**Shiné : Mardi 14 mai - 20h**

Cette méditation silencieuse vise à pacifier l'agitation mentale, puis à stabiliser l'esprit en développant l'attention vigilante.

**Tchenrézi : Jeudi 16 mai - 20h**

On médite sur le Bouddha de l'amour et de la compassion pour développer ces qualités en soi et pour autrui.

■ **ACCESSIBLE A TOUS, BOUDDHISTES & NON BOUDDHISTES**

■ **SANS RESERVATION** ■ **ACCUEIL A PARTIR DE 19h30**

**Conférence : 10 € / Tarif réduit 7 €**

**Méditations : Adhérents et première venue : 7 € / TR 5 € - Sympathisants : 10 €**

**CENTRE D'ETUDES BOUDDHIQUES TIBETAIN DE LYON  
KARMA THARTCHIN LING**

75 rue Vauban – 69006 Lyon  
accueil@cebt-l-tyl.org | www.cebt-l-tyl.org  
Tel. 04 37 24 01 93