

# PROGRAMME

Trois moines \*Gueshés tibétains de l'Université monastique Drépoung Gomang, du Sud de l'Inde

*\*Gueshés : moines diplômés 'Docteur en philosophie bouddhiste' après 18 années d'étude*

## YOGA TIBETAIN & MEDITATION avec bols chantants

Par les moines Guèshé Yeshe (yoga) et Guèshé Kelsang (méditation)

9 et 10 JUIN

9h30 à 11h30 -  
14h30 à 17h

PALAIS DES  
SPORTS  
(ENTREE B)

Le **Yoga tibétain** est une pratique très ancienne élaborée par les grands Sages du passé. Il procure de grands bienfaits, tant pour le corps (revitalisation, stimulation des organes) , que pour l'esprit , procurant calme mental et clarté.

Lors de la **méditation**, les vibrations sonores produites par les bols tibétains libèrent les tensions superficielles et internes, ré-harmonisent les cellules du corps, favorisent nos défenses immunitaires.

Venez profiter de cette opportunité exceptionnelle de pratiquer 2 jours '**Yoga et Méditation**', sous la direction de ces Maîtres venus du Tibet, porteurs de toute cette Sagesse ancienne.

Tarifs : 35€ ½ journée ; 60€ journée

Venir avec un tapis de yoga et coussin pour les méditations.

## CONFERENCE: "Que faire pour être heureux ?"

Par le Vénérable Othok Rinpoché

SAMEDI 9 JUIN

A 20H

PALAIS DES  
SPORTS SALLE  
CHAMOISSIERE  
(ENTREE B)

**La source réelle du bonheur c'est la paix intérieure.** Si notre esprit est en paix, peu importe les événements extérieurs, nous serons heureux. Mais que faire pour avoir un Esprit en Paix et Être Heureux ? Othok Rinpoché , lama tibétain à la très grande sagesse, nous indiquera les clefs essentielles pour nous aider à sortir de nos souffrances, physiques et mentales.

**Othok Rinpoché** est un 'Gueshé Lharampa' (lama tibétain de haut rang). Il avait été nommé par le Dalai Lama, Abbé du monastère 'Shedrub Choekhor Ling' au mont Salève pour plusieurs années.

Il réside à nouveau en Inde et revient régulièrement en France pour des conférences et enseignements bouddhistes.

Entrée : 10€

Tarif pour les 2 jours, incluant 'Pratique du Yoga et Conférence' : 100€  
Les recettes de ces 2 journées seront au profit de leur communauté tibétaine de réfugiés en Inde