



**ENSEIGNEMENTS ET ACTIVITÉS D'IKTM**  
**JANVIER À JUIN 2017**

**Pour toutes informations**

Mobile : 06.12.90.55.31 et 06.03.85.25.96 - Mail : [infos@iktm.fr](mailto:infos@iktm.fr) - Site Internet : <http://www.iktm.fr/>

<p><b>LES PENNES MIRABEAU</b> (13170) Salle Caaf, av. de la Gardiette, La Voilerie <b>Le dimanche de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 16 h 30</b> Contact : Gisèle ⇒ 06.60.12.79.97 ou Françoise ⇒ 06.64.22.01.96</p>	<p><b>MONACO</b> (98000) 31 avenue Hector Otto, L'Escorial <b>Le samedi de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 16 h 30</b> Contact : Françoise B. ⇒ 06.60.93.63.23 ou Françoise T. ⇒ 06.62.77.81.21</p>
<p><b>MARSEILLE</b> (13006) 23 boulevard Baille (métro Castellane) <b>Le mercredi de 17 h à 19 h</b> (Arrivée si possible 10 mn avant) Contact : Gisèle ⇒ 06.60.12.79.97</p>	<p>- <b>GAP</b> (05000) Centre Janou, impasse des Hypothèques (derrière le marché), avenue du Commandant Dumont - <b>ASPRES sur BUECH</b> (05140) 1 rue du Presbytère - <b>CHORGES</b> (05230) BP 8 Contact : Jacques ⇒ 06.70.06.59.38 mail : <a href="mailto:espace.evolutif@free.fr">espace.evolutif@free.fr</a></p>

***Fidèles à la tradition bouddhiste, les Instituts tiennent à observer la plus complète gratuité dans les activités qu'ils proposent. Leur fonctionnement est entièrement basé sur le bénévolat et la libre générosité des participants. Les sessions sont ouvertes à tous, bouddhistes et non bouddhistes.***

**Événements exceptionnels**

<p><b>Mercredi 25 janvier</b></p>	<p align="center"><b>Enseignements du Vénérable Dagpo Rinpoché</b> Avignon de 17 h 30 à 19 h « Comment mettre en œuvre les enseignements dans la vie quotidienne »</p>
<p><b>Samedi 28 janvier</b> <b>Dimanche 29 janvier</b></p>	<p align="center"><b>Enseignements du Vénérable Dagpo Rinpoché</b> A la Roche St Secret (Drôme) « L'Éthique des Bodhisattvas »</p>
<p><b>Du dimanche 2 avril</b> <b>Au jeudi 13 avril</b></p>	<p align="center"><b>Retraite de Lamrim</b> organisée par l'Institut Guépèle à Veneux les Sablons (inscriptions closes)</p>
<p><b>Vendredi 12 mai</b></p>	<p align="center"><b>Conférence du Vénérable Dagpo Rinpoché</b> A Beausoleil Monaco (à 19 h) « La perfection de la patience »</p>
<p><b>Samedi 13 mai</b> <b>et dimanche 14 mai</b></p>	<p align="center"><b>Enseignements du Vénérable Dagpo Rinpoché</b> A Beausoleil Monaco « Les 5 aspects de l'enthousiasme »</p>

**LES PENNES MIRABEAU (Salle Caaf, av. de la Gardiette, La Voilerie, 13170 Les Pennes Mirabeau)**

Contact : Gisèle ⇨ 06.60.12.79.97 - Françoise ⇨ 06.64.22.01.96

<b>Les dimanches</b> 15 janvier 12 février 12 mars 23 avril 21 mai 25 juin	Matin 10 h à 12 h 30	Récitation des 6 pratiques préparatoires (Djortcheu) ou Ganden Lhagyama Etude et Méditation sur le Calme mental (Samatha)
	Après-midi 14 h à 16 h 30	Etude du Lamrim (Saptché), les trois types d'êtres suivant les trois motivations (les 12 liens interdépendants en février et mars)

\*\*\*

**MONACO (31 avenue Hector Otto, L'Escorial)**

Contact : Françoise B. ⇨ 06.60.93.63.23 ou Françoise T. ⇨ 06.62.77.81.21

<b>Les samedis</b> 7 janvier 25 février 25 mars 29 avril 17 juin	Matin 10 h à 12 h 30	Récitation des 6 pratiques préparatoires (Djortcheu) ou Ganden Lhagyama
	Après-midi 14 h à 16 h 30	Étude du Lamrim (Saptché), les trois types d'êtres suivant les trois motivations Les Paramitas, le développement de nos qualités
<b>Les autres samedis</b>	10 h à 12 h	Entraînement à la concentration (Shiné) Récitation du Soutra de la Sagesse - Louange à Tara

\*\*\*

**MARSEILLE (23 boulevard Baille, 13006 MARSEILLE - métro Castellane)**

Contact : Gisèle ⇨ 06.60.12.79.97

<b>2 mercredis par mois</b> 4 et 18 janvier 1 et 15 février 1 <sup>er</sup> , 15 et 29 mars 12 avril et 26 avril 10 et 24 mai 7 et 21 juin	17 h à 19 h merci d'arriver 10 mn avant (préparation de la méditation et respect des horaires)	- 17h / 17h15 : en alternance, méditation de concentration sur le souffle puis calme mental - 17h15 / 18h15 : Soutra de la Sagesse – Pratiques de purification - 18h15 / 18h45 : Etude, approfondissement des commentaires du Vénérable Dagpo Rinpoché sur le sujet en cours - 18h45 / 19h : méditation en alternance
--	--	--

\*\*\*

**GAP – ASPRES sur BUECH – CHORGE**

Contact : Jacques ⇨ 06 70 06 59 38 – mail : espace.evolutif@free.fr

<b>GAP</b> Centre Janou	<b>Tous</b> <b>les</b> <b>vendredis</b>	10 h à 19 h	Cours de Yoga et de Chikong
		19 h à 21 h	Etude et Méditation en alternance
<b>Aspres s/Buech</b> Relais St Geraud	<b>Du vendredi 20 janvier</b> <b>Au dimanche 22 janvier</b>		Retraite – Pratiques de purification Inscriptions closes

Un calendrier des retraites est disponible sur demande