

# Méditation

## tibétaine Bön Ligmincha France

Le Bön est une tradition spirituelle tibétaine plurimillénaire. C'est une voie vers l'éveil qui propose une diversité de pratiques de grand soutien dans la vie quotidienne des pratiquants.

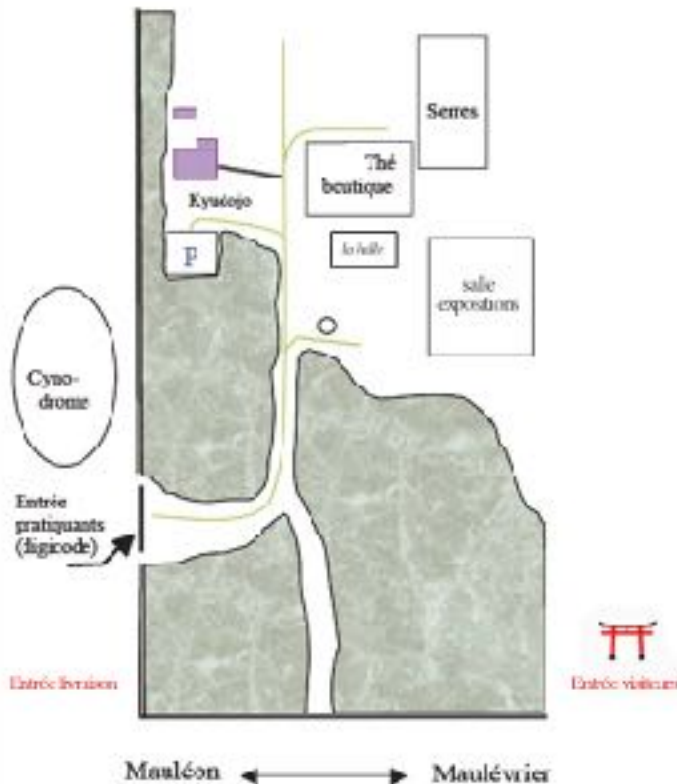


Selon l'enseignement  
de Tenzin Wangyal Rinpoché

Kyudojo du Parc Oriental de Maulévrier

Le Kyudojo se trouve au sein  
du Parc Oriental de Maulévrier.

L'entrée des pratiquants  
se fait par le portail coulissant  
côté cynodrôme (digicode) .



La méditation est une méthode pour prendre conscience de la perfection intrinsèque de chaque moment, pour la reconnaître. Il ne s'agit pas de découvrir ou de cultiver quelque chose que nous n'avons pas, mais d'être conscient de ce que nous avons déjà. Les méthodes n'impliquent pas d'apprendre des rituels ni de suivre des philosophies compliquées. Il s'agit plutôt de faire l'expérience directe de la vie, sans aucune doctrine, ni forme, ni rivalité religieuse ou philosophique.

Notre Nature est parfaitement pure et complète, et cette pureté, quand elle ne rencontre pas d'obstacle, peut s'exprimer sans efforts, d'une façon bénéfique pour tous.

*Tenzin Wangyal Rinpoché*

« Une demi-heure de méditation  
est essentielle...  
sauf quand on est très occupé,  
alors une heure est nécessaire. »

*Saint François de Sales*

## Méditation

Kyudojo de Maulévrier

*Séances conduites par Frédéric Pantaloni*

### HORAIRES

- tous les mercredi : 19h à 20h15
- ponctuellement à 8h le matin :

**13, 14, 15 et 16 mai 2021**  
**autres dates à préciser...**



**Il est nécessaire d'arriver un peu avant  
pour la préparation du lieu .**

Se munir de vêtements confortables  
et chauds en hiver.

Apportez un coussin de type zafu  
et une petite couverture.

*Il est possible de rester assis sur une chaise.*

## PARTICIPATION

- ° Inscription Associations 2020/2021 : 74€
  - 30€ pour Ligmincha France
  - 24€ pour le Parc Oriental  
(sauf habitants de Maulévrier)
  - 20€ pour le Kyudojo
- ° Séances hebdomadaires : 150€ l'année  
ou libre à chaque séance - minimum conseillé 5€
- ° Séances exceptionnelles (samedi, stage)  
pour tous - minimum conseillé 5€
- ° Non inscrits : Il est possible de participer  
ponctuellement à une séance.  
Participation minimum conseillée 5€

### Renseignements, contacter :

Frédéric Pantaloni  
28 rue Nicolas Rocquet  
49360 Maulévrier  
tél : 06 63 71 45 17

**e mail :** [panpanfr@sfr.fr](mailto:panpanfr@sfr.fr)

### sites internet :

[www.ligmincha.fr](http://www.ligmincha.fr)  
youtube – chaine ligminchafrance  
facebook - Ligmincha.France.Suisse  
[www.parc-oriental.com/activites/arts-orientaux](http://www.parc-oriental.com/activites/arts-orientaux)

### Ouvrages de T.W.R.

Aux Editions Claire Lumière  
[www.clairelumiere.com](http://www.clairelumiere.com)



Tenzin Wangyal Rimpoché est un  
maître reconnu de la tradition  
Bouddhiste Bön du Tibet.  
Respecté dans le monde entier,  
il est le fondateur et le directeur spirituel  
de Ligmincha International.

Enseignant en Occident depuis 1988,  
Tenzin Wangyal Rimpoché est  
renommé pour la profondeur de sa  
sagesse, pour son style clair et  
engageant et pour son talent à  
rendre les anciens enseignements  
Tibétains accessibles et pertinents  
pour les Occidentaux.

Il est l'auteur de nombreux livres  
Et enregistrements audio et vidéos.