

# Méditation

## et yoga tibétain Bön Ligmincha France

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



Selon l'enseignement  
de Tenzin Wangyal Rinpoché

**Kyudojo  
Parc Oriental Maulévrier**

La méditation est une méthode pour prendre conscience de la perfection intrinsèque de chaque moment.

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*

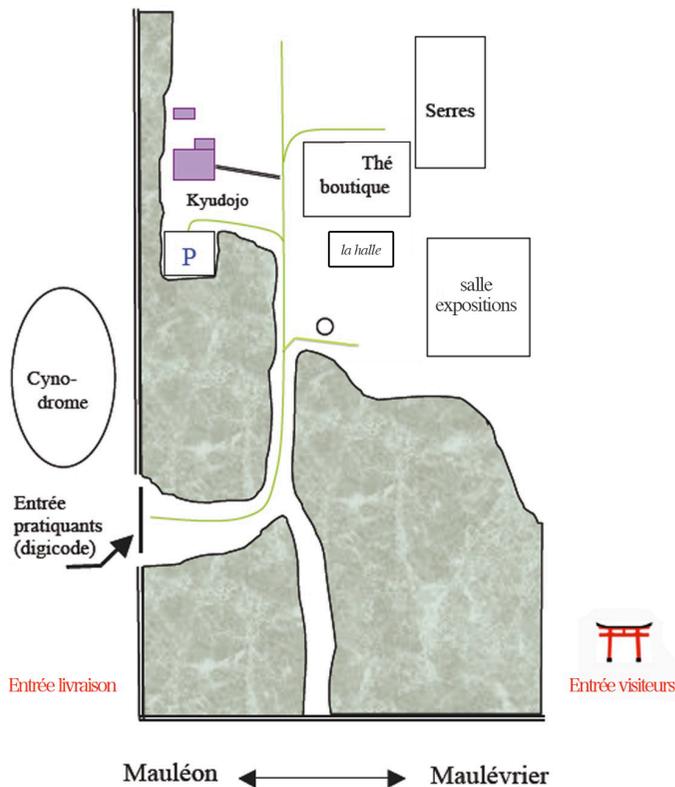


« Une demi-heure de méditation est essentielle...  
sauf quand on est très occupé,  
alors une heure est nécessaire. »

*Saint François de Sales*

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

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



## Méditation Kyudojo de Maulévrier

### HORAIRES

#### *Zoom (dirigée par Bernard)*

- mardi :

*exercices du ventre de 6h à 7h  
méditation guidée de 7h à 8h*

***En présentiel au kyudojo :***  
*conduit par Frédéric Pantaloni*

- mercredi : 19h à 20h

- samedi matin : 8h à 9h



**Il est nécessaire d'arriver 15 min avant  
pour la préparation du lieu.  
(5 min. avant, sur zoom)**

Se munir de vêtements confortables  
et chauds en hiver.

Apportez un coussin de type zafu  
et une couverture.

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

## PARTICIPATION

*Découverte : Il est possible de participer  
ponctuellement à une séance.*

*Participation demandée : 10€*

### ° Inscription Associations 2024/2025 :

- 30 € pour Ligmincha France
- 15 € pour le Parc Oriental  
(sauf habitants de Maulévrier)

### ° Pratique régulière :

- zoom uniquement : 180 € l'année
- dojo : les deux séances 200 € l'année
- dojo + zoom : 280 € l'année

### Renseignements :

Frédéric Pantaloni  
tél : 06 63 71 45 17

**mail : [pantalonifrederic@gmail.com](mailto:pantalonifrederic@gmail.com)**

### sites internet

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



Tenzin Wangyal Rimpoché est un maître reconnu de la tradition Bouddhiste Bön du Tibet. 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.

### Ouvrages de T.W.R.

Aux Editions Claire Lumière

[www.clairelumiere.com](http://www.clairelumiere.com)