



13 et 14 juin 2020

« Les Émotions »

par Lama Rabzang

Enseignement ouvert à tous

**Samedi 13 et dimanche 14 juin 2020,
de 10h à 12h et de 14h30 à 17h30**

« Les Émotions »

Étymologiquement, l'émotion est ce qui met l'esprit en mouvement ; donc, là où il y a de la vie, il y a de l'émotion ! Mais dans quelle direction les émotions nous entraînent-elles ? Vers un bonheur durable ou à la rencontre de difficultés ? Comment reconnaître le potentiel de souffrance d'une émotion ? Comment savoir quoi faire lorsqu'elle se présente ? Les émotions étant le reflet de la richesse de notre esprit, il ne s'agit pas ici de les juger ou de les réprimer mais bien de repérer leur présence et de les identifier afin de nous amener, peu à peu, vers plus de discernement et de sérénité. En faisant alterner instructions, discussions et méditations, **lama Rabzang explore les émotions une à une, pour nous aider à comprendre leur fonctionnement. Il nous donne également les moyens de nous libérer de leur dimension confuse.**

Intervenant : Lama Rabzang est un lama bouddhiste occidental laïc de tradition tibétaine.

Tarif adhérents : 14 euros/jour - 25 euros/week-end

Tarif non-adhérents : 20 euros/jour - 35 euros/week-end

La question financière ne doit toutefois pas être un obstacle à votre participation. N'hésitez pas à nous contacter.

