



**Le samedi 25 avril 2026**

**« La Méditation »**

**Par Droupla Detchen Wangmo**



La pratique de la méditation silencieuse est le moyen de se libérer du passé, auquel on se raccroche constamment, et du futur, théâtre de nos peurs et de nos espoirs, afin de retrouver la réalité de l'instant présent où résident la conscience et la paix. Cette méditation permet de pacifier l'agitation mentale, en développant l'attention vigilante, amenant progressivement l'esprit en son état naturel de stabilité, d'ouverture et de clarté.

Intervenante : Doupla Detchen ancienne institutrice, elle a accompli une retraite de 3 ans à Montchardon auprès de feu Lama Teunsang. Durant cet après-midi, Elle alternera sessions de méditation et explications.

*Pour ceux qui en un, merci d'apporter votre zafou*

**Enseignement ouvert à tous**

**Horaires** :

- **Le samedi de 14h30 à 18h**

**Tarif** :

- **Adhérents : 10€**
- **Non adhérent : 15€ /Tarif réduit (se renseigner)**

**Lieu de l'enseignement :**

**Salle Orchidées 133, RD386 (à côté de la poste) Sainte Colombe 69560**

**Tel : 0782336556**

**Mail : [paysviennois@dhagpo.org](mailto:paysviennois@dhagpo.org)**