

Evénements spéciaux

6 – 8 septembre:

Transmission de bénédictions au KMC Zurich

21 septembre:

Powa – brunch – balade à Berne
avec l'enseignante Kadam Hélène

27 septembre – 3 octobre:

Festival international d'automne de la NKT aux USA

12 octobre – 19 octobre:

Post Fall Festival Retreat à l'IRC Kailash Törbel

31 octobre – 3 novembre:

Retraite: Le yoga du guide spirituel de Dje Tsongkhapa comme
exercice préliminaire au Mahamudra
à l'IRC Kailash Törbel avec l'enseignante Kadam Hélène

30 novembre:

Cours d'une demi-journée: La force de l'amour
et de la compassion
à Fribourg avec l'enseignante Kadam Hélène

6 décembre – 8 décembre:

SIADF à l'IRC Kailash Törbel

17 décembre:

Poudja d'Avalokiteshvara pour la paix dans le monde,
suivie d'un apéro de Noël, à Berne

27 décembre – 29 décembre:

Retraite de longue vie d'Amitayus
à Berne avec l'enseignante Kadam Hélène

De plus amples informations sur ces événements peuvent être
trouvées sur notre site Internet: www.meditationfribourg.ch



Hélène Oester

est une enseignante bouddhiste au grand cœur et une pratiquante profonde. Elle transmet les paroles de Bouddha avec beaucoup d'amour et légèreté. Elle enseigne depuis 1995 au Centre Dromtönpa à Berne. Kadam Hélène est une élève de Geshe Kelsang Gyatso depuis 1978.

Centre Dromtönpa pour le Bouddhisme Kadampa
Annexe de Fribourg

info@meditationfribourg.ch
www.meditationfribourg.ch



079 397 56 22



@meditationfribourg

Cours & méditation bouddhiste

AOÛT – DÉCEMBRE 2019

Centre Dromtönpa
pour le
Bouddhisme Kadampa
Fribourg



Apprendre à méditer

Vendredi 20 septembre

Vendredi 22 novembre

Heure: 19h30 à 20h45 (l'accueil 15 min avant)

Coût: 15.- CHF

10.- CHF étudiants | AVS | AI

Lieu: Centre Ste-Ursule

Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg

Méditation à midi

Les mardis 10 septembre 24 septembre

1 octobre 15 octobre

5 novembre 19 novembre

3 décembre

Heure: 12h15 à 13h00 (l'accueil 5 min avant)

Coût: 10.- CHF

8.- CHF étudiants | AVS | AI

60.- CHF cours complet
avec la carte du centre

Lieu: Centre Ste-Ursule

Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg

Cours de méditation et enseignements

Patience et paix intérieure au lieu de colère

Samedi 31 août 10h à 11h30

Qu'est-ce la colère et
comment se développe-t-elle?

Samedi 28 septembre 10h à 11h30

Reconnaître les désavantages de la colère

Vendredi 4 octobre 19h30 à 21h

La pratique de la patience

Samedi 12 octobre 10h à 11h30

Notre égocentrisme – le plus grand obstacle

Samedi 9 novembre 10h à 11h30

Notre égocentrisme –
pouvons-nous le lâcher?

Vendredi 13 décembre 19h30 à 21h

Endurez les deux circonstances,
agréable et désagréable, quoi qu'il arrive

Accueil: 15 minutes avant le cours

Coût: 15.- CHF

10.- CHF étudiants | AVS | AI

70.- CHF cours complet
avec la carte du centre

Lieu: Centre Ste-Ursule

Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg