

Événements spéciaux

4 septembre – 6 septembre:

transmission de bénédictions du Bouddha de la Médecine

à Berne avec l'enseignante Kadam Hélène

11 septembre – 13 septembre:

SIADF à l'IRC Kailash Törbel

4 octobre:

Cours d'une demi-journée:

Vivre une vie pleine de sens, mourir dans la joie

à Berne avec l'enseignante Kadam Hélène

12 novembre – 15 novembre:

Retraite: **La compassion universelle | Le miroir du Dharma**

Edition enrichie

à l'IRC Kailash Törbel avec l'enseignante Kadam Hélène

28 novembre:

Cours d'une demi-journée: **Karma**

à Fribourg avec l'enseignante Kadam Hélène

15 décembre:

Poudja d'Avalokiteshvara pour la paix dans le monde,

suivie d'un apéro de Noël, à Berne

27 décembre – 28 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

SEPTEMBRE – DÉCEMBRE 2020

Centre Dromtönpa
pour le
Bouddhisme Kadampa
Annexe de Fribourg



Apprendre à méditer et approfondir

Les vendredis 18 septembre
20 novembre

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

Coût: 15.- CHF
10.- CHF étudiants | AVS | AI | CarteCulture

Lieu: Centre Ste-Ursule
Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg

Méditation à midi

Les mardis 1 septembre
15 septembre 29 septembre
6 octobre 13 octobre
3 novembre 17 novembre
1 décembre 15 décembre

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

Coût: 10.- CHF
8.- CHF étudiants | AVS | AI | CarteCulture
63.- CHF cours complet
avec la carte du centre

Lieu: Centre Ste-Ursule
Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg

Cours de méditation et enseignements

Samedi 26 septembre 10h à 11h15
Ce qu'il nous faut savoir –
qu'est-ce la souffrance?

Vendredi 2 octobre 19h30 à 20h45
Ce qu'il nous faut abandonner –
Quelle est la cause de la souffrance?

Vendredi 16 octobre 19h30 à 20h45
Ce qu'il nous faut pratiquer –
qu'est-ce qu'un vrai chemin spirituel?

Vendredi 11 décembre 19h30 à 20h45
Ce qu'il nous faut atteindre –
la libération de la souffrance est possible

Accueil: 15 minutes avant le cours

Coût: 15.- CHF
10.- CHF étudiants | AVS | AI | CarteCulture

Lieu: Centre Ste-Ursule
Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg

Pujas – prières chantées en groupe

Joyau du cœur

18 septembre 2 octobre
20 novembre 11 décembre

Heure: 18h30 à 19h15

Lieu: Centre Ste-Ursule
Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg