

Lundi 1er Octobre

de 18h30 à 20h30

Espace Yoga

114 rue d'Etretat, Le Havre

Enseignement du Bouddhisme *avec Lama Jean-Guy*

" Les Emotions "

Perceptibles ou non, nos émotions influencent continuellement notre vision et nos comportements avec souvent la souffrance comme résultat. Selon le bouddhisme, leur cause est l'ignorance de ce que nous sommes réellement, (ignorance de la nature fondamentale de l'esprit et des phénomènes). En y portant attention, en les abordant de façon ouverte et détendue, nous pouvons découvrir la richesse potentielle des émotions qui sont en réalité "les cinq sagesse".

Au cours de cette soirée, Lama Jean-Guy développera principalement la description des émotions, leurs caractéristiques et leurs causes.

Le Mardi 2 à 18h20, au cours d'une conférence au café-philos "Les Yeux d'Elsa", Il parlera sur le thème "Méditation et vie quotidienne", et abordera alors le moyen de se transformer l'aspect négatif des émotions en leur potentiel positif.

Lama Jean-Guy est un Lama français de l'école Karma Kagyu du Bouddhisme tibétain. Il a fait plusieurs retraites traditionnelles de trois ans et enseigne le dharma depuis plus de vingt ans.

Renseignements : 07 81 83 26 07 espaceyoga@free.fr espaceyoga76.com

Participation aux frais : 10 € la soirée (5 € pour étudiants et sans emploi)