

MASTER'S CLASS

La Voie du Cœur :

Une exploration dans la pleine conscience intégrale et la science contemplative pour entrer dans la lumière et de sortir les ombres de notre peur, confusion, et solitude.

Cout de formation :

1. **Option A : 300-euros (275-euros adhérent)**
 - 10 class les lundis, **20h-21h30** en direct par Zoom (avec replay en demande)
 - Retraite de silence (frais de l'intervention compris / 3 jours-complets/ **hébergement et repas non-compris**) en **18-22 octobre** 2020, Domaine de Taille en Ardèche.
 - 45-minutes d'entretien personnel
 - 10 euros pour l'adhésion
 2. **Option B : 150-euros (125-euros adhérent)**
 - 10 class les lundis, 20h-21h30 en direct par Zoom (avec replay en demande)
 - 10 euros pour l'adhésion
-

Programme :

Réunion de l'info - tout public : **17, 24 avril et 1 mai, 20h-20h30** par invitation de Zoom

Class I – 11 mai 2020 : **La Nécessité d'une approche intégrale de pleine conscience**

- Co-initier le voyage
- Introduction et histoire de la pleine conscience d'est en ouest.
- La pleine conscience juste (samma-sati)

Class II – 18 mai 2020 : **Samatha et Vipassana : les deux ailes de la méditation bouddhiste**

- L'Arrêt, la sérénité, et la guérison
- La Vision profonde et la transformation

Class III – 25 mai 2020 : **Le Soi / les 5 agrégats – Part I**

- Le Corps
- Les Sensations

Class IV – 01 juin 2020 : **Le Soi / les 5 agrégats – Part II**

- Les Formation mentale
- Les Perceptions
- La Conscience

Class V – 08 juin 2020 : **Metta et Karuna : Cultiver le jardin Zen**

- L'Amour-bienveillant
- La Compassion

Class VI – 15 juin 2020 : **Upeksha et Piti : Cultiver le jardin Zen**

- L'équanimité (les états de concentrations profondes)
- La joie et l'extase

Class VII – 22 juin 2020 : **Prendre soin de l'enfant intérieur**

- Guérir nos blessures
- Réconciliation et renouveau
- 4 grâces

Class VIII – 29 juin 2020 : **La Toile d'Indra - les liens et les structures sociales**

- Interdépendance
- Communiquer en pleine conscience
- Présentation des 4-piliers du bonheur pour une structure (gouvernance/culture/éducation/écologie)

Class IX – 06 juillet 2020 : **Ethique Appliquée – vers le bon, le vrai, et le beau**

- Exploration de l'intention, valeur, éthiques

Class X – 13 juillet 2020 : **La Transcendance – La non-dualité**

- Il y n'a ni peur, ni mort : La Voie du milieu de Nagarjuna et la compréhension parfaite.
- La Pratique de Koan dans la tradition Rinzai Zen (Direct pointing)
- La Vision profonde de l'inter-être

Retraite de Silence :

- 19-23 juillet 2020 en Haute Loire aux Cèdres Bleus avec Dat Phan (**hébergement non-compris**)
- 18-22 octobre 2020 en Ardèche au Domaine de Taille avec Frère Fabkhi, moine bouddhiste et Dat Phan (**hébergement non-compris**)