

Coordonnées / Contacts

Adresse courrier : 6 rue Titon 75011 Paris - Adresse courriel : paris@shambhala.fr

Site Internet : <http://paris.shambhala.fr>

Co-directeurs

Anne Lavergne : 06 13 60 33 25

annelavergne@free.fr

Franck Le Naourèse : 06 19 63 71 39

francklenaourese@gmail.com

Trésorière du Centre

Annick Hecq Cauquil : 01 44 93 70 44

annick.hc@free.fr

Responsables Apprentissage Shambhala

Elizabeth Anscutter : 01 49 08 99 20

zazansc@gmail.com

Nathalie Gossot : 01 46 56 92 65

n.gossot@wanadoo.fr

Sangha Vajranana

Myriam Racineux : 06 89 71 71 89

myrametta@gmail.com

Bénédicte Moquart : 06 61 14 52 25

Coordinateurs soirées du mardi

Dominique Rousselle : 01 45 22 15 74

rousselledominique@yahoo.fr

Bruno Mottin : 06 61 41 30 69

bruno.mottin@worldonline.fr

Coordinatrice Société Ashe

Katherine Quenot quenot_katherine@bbox.fr

Nos cotisations

- Je cotise en fonction de mes revenus à partir de 20 € par mois, ce qui me donne droit à des réductions sur les programmes et me permet de soutenir le Centre.
- Ou je viens occasionnellement, et je donne 5 € par soirée ou 2 € si j'ai peu de revenu.

Rusung

Andreas Manthey : 06 13 57 52 32

mantheya@gmail.com

Instructeurs de méditation

Alexandra Kalinine • 06 07 10 38 87

Ana Fuchs • 06 61 56 16 22

Anne Lavergne • 06 13 60 33 25

Claire Weulersse • 06 70 09 74 15

Elizabeth Anscutter • 01 49 08 99 20

Frédéric Loisy • 01 79 25 87 22

Franck Le Naourèse • 06 19 63 71 39

Laurence Poublan • 06 08 03 57 22

Myriam Racineux • 01 42 45 03 74

Peter Bancel • 01 43 38 70 05

Frédéric Loisy • 01 79 25 87 22

Stéphane Leluc • 06 08 28 29 45

Pour programme :

Andréas Manthey • 06 13 57 52 32

Responsable de la base de données

Emmanuel Faure

themanumachine@free.fr

Responsable des cotisations

Marie-Christine Pelletier

pelletiermari@wanadoo.fr



Centre Shambhala de Paris

Lieu de pratique : 55 rue Quincampoix – 75004 Paris

Métro : Châtelet / Les Halles

Le Centre Shambhala

propose des activités régulières ouvertes à tous

- **Pratique de la méditation** : le mardi de 19h30 à 21h30, puis pot convivial à 21h30
- **Portes Ouvertes** : le 1^{er} mardi de chaque mois de 20h30 à 21h30. Pour les nouveaux venus, instruction de méditation et présentation de nos activités. Questions-Réponses.

Le Centre Shambhala de Paris

propose des programmes d'enseignements

Sous forme de week-ends, de soirées d'étude

***Consulter notre calendrier ➔**

Calendrier 2010 des programmes et cours

[R] = Activité non ouverte
à tous



Calendrier mis à jour
le 5 mars 2010
pour plus de détails, consulter
<http://Paris.shambhala.fr>

fevrier

mardi 2
Méditation puis
Portes Ouvertes

mardi 9
Méditation

Vendredi 12
Société Ashe[R]

mardi 16
Méditation

mardi 23
Méditation puis

Cours : Le Tangkas du
Rigden Primordial

samedi 27 et dimanche 28
Niveau A de
l'apprentissage
Shambhala : Dralas [R]

janvier

mardi 5
Méditation puis
Portes Ouvertes

mardi 12
Méditation puis
Sadhana du Mahamudra

mardi 19
Méditation puis

Cours : Pourquoi nous
récitons des chants ?

mardi 26
Méditation

mars

mardi 2
Méditation puis
Portes Ouvertes

mardi 9
Méditation puis

Classe 1 : Introduction au
Tigre

mardi 16
Méditation puis
Sadhana du Mahamudra

mardi 23
Méditation puis

Classe 2 : Introduction à la
contemplation; le
contentement

mardi 30
Méditation

samedi 28 et dimanche 29
Niveau 3 de
l'Apprentissage
Shambhala : Le guerrier
dans le monde [R]

avril

samedi 3 au dimanche 4

Approfondir sa pratique
spirituelle
Enseigné par Jean Pierre
Dumas

mardi 6
Méditation puis
Portes Ouvertes

mardi 13
Méditation puis

Classe 3 : Travailler avec
l'arrogance et le stress

samedi 17 et dimanche 18
Niveau 1 de
l'apprentissage
Shambhala : L'art d'être
humain

mardi 20
Méditation

samedi 24 et dimanche 25
Niveau C de
l'apprentissage
Shambhala : Lion [R]

mardi 27
Méditation puis

Classe 4 : La souffrance et
les 4 nobles vérités

mai

mardi 4
Méditation puis Portes
Ouvertes

samedi 8 et dimanche 9
Niveau 4 de
l'apprentissage
Shambhala : Cœur Eveillé
[R]

mardi 11
Méditation puis

Classe 5 : Le discernement;
travailler avec les émotions
en public et en méditation

mardi 18
Méditation

mardi 25
Méditation puis

Classe 6 : Le Tigre dans la vie
quotidienne

samedi 29 et dimanche 30
Le courage d'être
présent : la force
guérissante et libératrice de
l'attention.
Par Acharya Barbara Martens

Juin

mardi 1
Méditation puis Portes
Ouvertes

mardi 8
Méditation

samedi 12 au dimanche 13
Niveau 5 de
l'apprentissage
Shambhala : Ciel ouvert [R]

mardi 15
Méditation

mardi 22
Méditation puis
Sadhana du Mahamudra

mardi 29
Méditation