

Informations

HORAIRE DES PRATIQUES

Méditation par la détente et la vigilance

Tous les Jeudis à 19h - Durée 1h
Cette pratique est ouverte à tous.

Pratique de Tchenrezi

Le 1^{er} Mercredi du mois à 19h - Durée 1h

Accueil des nouveaux participants

Merci de nous contacter
Sauf mention contraire, les activités régulières ont lieu à la salle municipale d'Arceau - 17310 ST PIERRE D'OLERON

Ouverture du centre 15 minutes avant.

ADHÉSIONS

Adhésion annuelle:

25 €uros
L'adhésion est requise pour participer aux pratiques hebdomadaires.
Le premier mois de pratique est offert.
L'adhésion n'est pas demandée pour assister aux conférences et enseignements.

TARIFS DES ÉVÉNEMENTS

Conférences

Durée de l'événement	Tarifs
1 séance : Adhérent	5 €
1 séance : Non Adhérent	7 €

Enseignements

Durée de l'événement	Tarifs
1 Journée : Adhérent	10 €
1 Journée : Non Adhérent	12 €

Méditations Guidées

Durée de l'événement	Tarif
1 Séance	5 €

La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue.
Pour toute précision, contactez-nous.

DHAGPO Oléron

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

L'association **KTT Oléron (Dhagpo Oléron)** est un centre d'études et de méditation bouddhiques. Elle a pour but l'étude, la diffusion et la pratique de la philosophie et des enseignements du bouddhisme Tibétain de la tradition Karma Kagyu.

Elle est reliée à l'association **Dhagpo Kagyu Ling** à St Léon sur Vézère en Dordogne. Elle propose des séances de méditation, des conférences, des enseignements, des pratiques bouddhistes et le prêt de livres sur le bouddhisme.

« Le bouddhisme offre une méthode pour comprendre comment être, comment agir, en d'autres termes comment vivre notre humanité en prenant soin de nous-mêmes et des autres. »

LAMA JIGMÉ RINPOCHÉ

KTT Oléron
Mairie de Saint Pierre
17310 Saint-Pierre d'Oléron -
France

06 99 00 54 85

E-mail : oleron@dhagpo.org

Site web : oleron.dhagpo.org/

DHAGPO Oléron

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

PROGRAMME 2025-2026

Photo de couverture: Tolpa © Tolpa Korlo



CENTRE URBAIN DE DHAGPO KAGYU LING

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Jeudi 4 septembre à 19h

Réouverture du centre Dhagpo Oléron

Le centre est heureux de vous accueillir de nouveau

Lieu : Dhagpo Oléron - Salle municipale d'Arceau, St Pierre d'Oléron

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 26 septembre de 20h à 22h

C'est quoi l'esprit ?

L'esprit est la base de notre expérience de toute chose : pensées, émotions, sensations, opinions etc. En apprenant à le connaître, on ouvre un cheminement vers plus de clarté sérénité et bienveillance.

Lieu : Salle de la mairie – 5 boulevard Victor Hugo, Le Château d'Oléron

MÉDITATION GUIDÉE

OUVERT À TOUS

Samedi 27 septembre de 10h30 à 12h

Séance de Méditation

Instructions de méditation et pratique guidée par Lama Namdak

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 27 septembre de 14h à 17h30

et dimanche 28 de 10h à 12h et de 14h à 17h

Les émotions

Les émotions font partie de notre vie, mais non reconnues, elles peuvent troubler notre clarté intérieure. Dans l'approche bouddhiste, il ne s'agit pas de les fuir, mais de les accueillir avec lucidité. La méditation nous aide à cultiver le calme et la clarté, permettant de repérer les émotions dès leur surgissement et d'en pacifier l'impact. Ainsi, nous apprenons à vivre avec elles, non plus dans le rejet mais dans la présence.

Intervenant : Lama Namdak

Possibilité de pique-nique partagé le samedi et le dimanche midi sur place.

Lieu : Dhagpo Oléron - Salle municipale d'Arceau, St Pierre d'Oléron

Citation de Lama Jigmé Rinpoché

"Un centre urbain de Dhagpo est un espace de découverte et d'étude des valeurs du bouddhisme. La mise en oeuvre simple de cet enseignement dans notre vie quotidienne est source d'harmonie, de détente, de soutien et de bien-être. Sur cette base, nous pouvons, pas à pas, cheminer dans la direction de l'éveil."

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 28 novembre de 20h à 22h

"Sur les traces du Bouddha"

Comprendre les principes fondamentaux du Bouddhisme, nous permet de découvrir que nous pouvons acquérir une stabilité intérieure. Ce qui nous permet de faire face à un monde toujours plus complexe et en continuuel changement. Nous verrons les points essentiels pour comprendre notre mal-être et celui des êtres.

Lieu : Salle de la mairie – 5 boulevard Victor Hugo, Le Château d'Oléron

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 29 novembre de 14h à 17h30

"Méditations spécifiques du Bouddhisme Tibétain"

Comment faut-il aborder la méditation sur une divinité dans la tradition du Bouddhisme tibétain? Cette forme de méditation est propre au Bouddhisme tibétain. Nous verrons les points essentiels pour avoir une bonne compréhension car c'est une approche qui est dite très directe sur la nature de notre esprit.

ENSEIGNEMENT

Dimanche 30 novembre de 10h à 12h et de 14h à 17h

"Approche de la pratique de Chenrezik"

Cet aspect de sagesse est l'expression des qualités de l'esprit éveillé présent en chacun. Découvrir le sens de cette pratique nous permet de découvrir de véritables bienfaits pour soi et les autres. Avoir pris refuge est indispensable et avoir le texte de la pratique de Chenrezik.

Intervenant : Lama Guétso

Possibilité de pique-nique partagé le dimanche midi sur place.

Lieu : Petite salle du Château de Bonnemie, St Pierre d'Oléron

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Mercredi 17 décembre et jeudi 18 de 19h à 21h

Cycle "Les 37 pratiques des Bodhisattvas"

Quelles sont les trente-sept pratiques des bodhisattvas, comment doit-on les comprendre et les mettre en application ?

Lama Shedroup continue de nous expliquer les stances (slokas) pour nous permettre de comprendre comment intégrer la motivation et l'action du bodhisattva dans notre quotidien afin de faire de chaque situation une possibilité de clarifier l'esprit et un moyen d'accomplir le bienfait des autres.

L'enseignement sera basé sur les commentaires du livre de Dilgo Khyentsé Rinpoché "Le Trésor du coeur des êtres éveillés. Pratique de la vue, de la méditation et de l'action" Seul

Intervenant : Lama Shédroup

Lieu : Dhagpo Oléron - Salle municipale d'Arceau, St Pierre d'Oléron

CONFÉRENCE

OUVERT À TOUS

Vendredi 13 mars de 20h à 22h

"La méditation, le chemin vers un bonheur durable ?"

Dans notre vie quotidienne, nous rencontrons des circonstances désagréables qui créent du mal-être, voire de la souffrance.

Suivant la voie du Bouddha, méditer permet de comprendre le fonctionnement du mal-être et ainsi, de s'en libérer définitivement.

Mais comment cela est-il possible ?

Lors de cette conférence, lama Jean-Guy exposera les notions clefs de la méditation bouddhique, comment et pourquoi méditer.

Leur compréhension et intégration permettent d'aller vers un bonheur durable, libre des circonstances difficiles.

Lieu : Salle de la mairie – 5 boulevard Victor Hugo, Le Château d'Oléron

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Samedi 14 mars de 10h à 12h et de 14h à 17h30

et dimanche 15 de 10h à 12h et de 14h à 17h

La méditation

La pratique de la méditation conduit à un esprit plus paisible et plus à l'aise. Notre esprit étant détendu, les événements qui nous perturbent habituellement perdent de leur importance et nous les considérons de manière moins dramatique. Grâce à la méditation, l'esprit apprend progressivement à ne plus être distrait par les circonstances. Quand l'esprit n'est pas affecté par les mouvements intérieurs et extérieurs, il est capable de découvrir sa propre stabilité et sa tranquillité. Un esprit stable, non perturbé, nous conduit à éprouver moins de mal-être dans notre vie.

Intervenant : Lama Jean-Guy

Possibilité de pique-nique partagé le samedi et le dimanche midi sur place.

Lieu : Petite salle du Château de Bonnemie, St Pierre d'Oléron

ENSEIGNEMENT

OUVERT À TOUS

Enseignement Lama Walli

Date et thème de l'enseignement à déterminer pour le mois de Juin 2026.

Intervenant : Lama Walli

MÉDITATION GUIDÉE

Mardi 30 juin de 19h à 20h

Fermeture du centre Dhagpo Oléron

Le centre ré-ouvrira début septembre. Au plaisir de vous revoir.