



INSTITUT KARMAPA
CENTRE D'ÉTUDES ET DE MÉDITATION
BOUDDHIQUES

 PROGRAMME OCTOBRE 2014 À MAI 2015

BIENVENUE

L'INSTITUT KARMAPA est un lieu ouvert à tous et destiné aux personnes qui souhaitent écouter, réfléchir et méditer sur l'enseignement du Bouddha. Le centre accueille également des pratiquants dirigés par les Lamas résidents pour des retraites individuelles.





LIGNÉE

L'ENSEIGNEMENT DU BOUDDHA est le fruit de sa pratique et de sa réalisation; de nombreux saints et accomplis propagèrent ses paroles et guidèrent à leur tour de nombreux êtres sur la voie de la Libération.



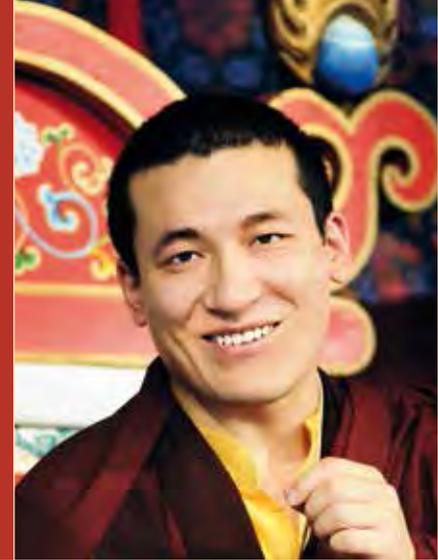
16^e GYALWA KARMAPA
RANGDJOUG RIGPÉ DORJÉ

Précédent détenteur de la lignée Kagyu, il fit plusieurs grands voyages après son exil du Tibet en 1959 ; il se rendit en Europe, en Amérique et en Asie du Sud-Est. À l'appel de nombreux Occidentaux, dès 1975, il posa les fondements de l'établissement du Dharma sur notre continent et fit de Dhagpo Kagyu Ling, en Dordogne, son siège européen.



14^e SHAMAR RINPOCHÉ
MIPHAM CHOKYI LODREU

Co-détenteur de la lignée kagyü, le XIV^e Shamar Rinpoché était le principal disciple du XVI^e Gyalwa Karmapa. Il est resté auprès de son maître jusqu'à la mort de celui-ci, en 1981 et il a assumé une vaste activité au service de la préservation de la transmission.



17^e GYALWA KARMAPA
TRINLEY THAYÉ DORJÉ

Le XVII^e Karmapa, né en 1983, est l'actuel détenteur de la lignée kagyü, dont il assure la transmission ; il est le réceptacle de cet enseignement et de toute l'influence spirituelle qu'il véhicule. Il partage son temps entre étude, méditation et voyages dans le monde entier pour dispenser des enseignements.

EN 1977, Sa Sainteté le 16^e Gyalwa Karmapa effectue sa première visite en Europe et se rend à Nice. Il émet alors le souhait qu'un centre du Dharma soit établi dans la région. En 1989, l'acquisition d'un terrain à Valderoure, permet de construire de nouveaux bâtiments comprenant un temple et une structure d'accueil, les travaux s'achèvent en 1996 avec l'édification d'un stoupa. L'Institut Karmapa propose chaque année un programme d'enseignements sur la philosophie bouddhiste, des conférences, des stages et des retraites.



TRÉHOR LAMA

Tréhor Lama est né en 1964 dans la région du Kham à l'est du Tibet, au sein d'une famille bouddhiste de tradition Nyingmapa.

Vers 20 ans, après avoir étudié la philosophie dans divers monastères au Tibet, il s'exile en Inde où il retrouve Kalou Rinpoché et il s'engage sous sa conduite dans la traditionnelle retraite de trois ans à Sonada. Par la suite il est nommé *dojé lopeun*, maître de cérémonie du monastère. À 27 ans il rejoint le monastère de Rumteck, siège du 16^e Karmapa, où il est chargé de l'éducation des moines et moniales. De là, il voyage régulièrement dans divers pays d'Asie pour y enseigner le dharma.

En 2005 il est nommé par Sa Sainteté le 17^e Gyalwa Karmapa ainsi que par Shamar Rinpoché responsable de différents centres en Europe dont l'Institut Karmapa où il réside principalement.



GÎTE DE RETRAITE LAÏC RATNA LING

béni par Shamar Rinpoché en mai 2014

À l'inverse d'une pratique quotidienne qui n'est qu'une brève parenthèse dans l'activité, une retraite permet de se retirer du monde durant une période continue et de la consacrer entièrement à la connaissance de soi.

Pour pouvoir accomplir une retraite individuelle de courte durée à Ratna Ling, la personne qui le souhaite doit être engagée sur la voie bouddhiste. Elle doit avoir pris « refuge » et avoir acquis une base de compréhension du Dharma en ayant reçu des enseignements de notre tradition. Chaque retraitant dispose d'une chambre individuelle. Ses journées de retraite sont divisées en sessions consacrées à la méditation, selon un programme établi par le Lama. Il est nécessaire qu'il soit suivi par un Lama de l'Institut ou qu'il ait créé un lien particulier avec un Lama, même non résident à l'Institut Karmapa et qui le suit dans sa pratique. Il devra alors avoir obtenu l'accord de ce dernier.

Les repas sont pris en commun avec les autres retraitants et les résidents à l'Institut. La durée d'une retraite est d'une semaine au minimum, ce qui permet au pratiquant d'avoir suffisamment de temps pour lâcher ses préoccupations quotidiennes et arriver à éprouver un peu d'espace et de liberté intérieurs.

Des entretiens avec le Lama de tutelle peuvent avoir lieu régulièrement selon sa disponibilité et les nécessités de la pratique.

Le gîte de retraite laïc dispose de deux chambres individuelles.

Pour effectuer une retraite, il est conseillé de contacter le gîte afin de réserver.





INFORMATIONS ET RÉSERVATION

37 chemin de la Ferrière
06750 Valderoure
06 50 84 80 01
bodhipathermitage@gmail.com

En absence de retraitants, il sera possible de loger dans le gîte en cas de forte affluence dans l'Institut. **L'accès au gîte est toutefois réservé aux membres.**

Tarif hébergement (séjour d'une semaine minimum)

1 semaine : 75€
2 semaines : 150€
1 mois : 300€

Tarif hébergement nuit (pour les week-ends)

Chambre individuelle : 21 €
Chambre 2 personnes : 18€
Chambre 3 personnes : 15€

La réservation se fait auprès de l'accueil :

accueil.ik@gmail.com
04 93 60 90 16

Les repas étant pour tous pris à l'Institut, le tarif est le même que pour les enseignements.

PROGRAMME





DE LA GÉNÉROSITÉ À LA SAGESSE

Samedi 4 et dimanche 5 octobre | Lama Kemtcho

La pratique de la générosité, de l'éthique, de la patience, de la persévérance et de la méditation s'effectue sous le signe de la sagesse. La mise en œuvre de ces qualités éveillées (sk. paramita), fait du pratiquant un bodhisattva, l'être qui accomplit les deux bienfaits : le sien et celui des autres. Ces 2 jours sont consacrés à l'étude et à la réflexion sur les paramitas à partir du *Précieux ornement de la libération* de Gampopa.

Tarif membre 15€ /jour – Tarif non membre 22€/jour

QU'EST-CE QUE LE BOUDDHISME ?

Samedi 11 et dimanche 12 octobre | Tréhor Lama

Le bouddhisme est basé sur une vision du monde et des êtres, qui induit un chemin et un fruit. Ce stage esquisse une vue d'ensemble des enseignements du Bouddha. Tréhor Lama explique les différentes perspectives exposées par le Bouddha ainsi que les motivations qui les fondent ; il détaille également les diverses méthodes permettant de parcourir les chemins d'éveil. Depuis la recherche du bonheur, jusqu'au souhait d'aider tous les êtres, l'esprit évolue tout comme les moyens mis en œuvre.

Tarif membre 18€/jour – Tarif non membre 27€/jour



LES SOURCES DE REFUGE : VIVRE LE REFUGE AU QUOTIDIEN

Samedi 1^{er} et dimanche 2 novembre | Lama Tsewang Amadou

Dans l'ensemble du bouddhisme, la prise du Refuge est considérée comme l'entrée dans la voie du Dharma, que l'on soit laïc ou que l'on se destine à la vie monacale. La démarche de la prise de Refuge commence par la prise de conscience de la souffrance qui imprègne notre existence dans le samsara et par le développement de la confiance en d'authentiques sources de Refuge que représentent les 3 Joyaux : Bouddha, Dharma, Sangha.

Pendant ce stage de contemplation et méditation les thèmes suivants seront abordés :

La motivation et l'intention du Refuge

Vivre au quotidien le Refuge dans les 3 Joyaux

Les 3 Racines, Refuge du Vajrayana

Les préceptes du Refuge dans la vie de tous les jours

Tarif membre 15€/jour – Tarif Non Membre 22€/jour



SANGYÉ MENLA

Du samedi 8 au mardi 11 novembre | Tréhor Lama

Ce stage abordera à la fois l'aspect rituel de Sangyé Menla, le Bouddha de médecine, et la relation d'interdépendance entre le corps et l'esprit, suivant la connaissance traditionnelle. Tréhor Lama donnera la transmission complète de la pratique de Sangyé Menla. Il dirigera également tous les jours des sessions du rituel. Cette pratique de grande purification constitue un support efficace pour tous ceux dont la vocation ou l'activité est d'aider les gens dans la souffrance. Cette pratique est également bénéfique pour les personnes malades ou qui ont des peurs.

Tarif membre 18€/jour – Tarif non membre 27€/jour





INSTRUCTIONS SUR LA MÉDITATION

Du vendredi 21 au dimanche 23 novembre | Droupla Sempa

La méditation est le contraire d'un repli frileux sur soi, de la recherche égoïste d'un illusoire bonheur personnel. Quels sont les défauts qui font qu'elle n'avance pas ? Quels en sont les pièges ? C'est une ouverture vers le potentiel qui est présent en nous et qui reste à découvrir. Ces thèmes sont expliqués dans une dynamique d'échange et de contemplation progressive. Des méditations guidées s'ajoutent aux enseignements et ponctuent le stage. Une marche méditative est prévue dans la campagne.

Tarif membre 15€/jour – Tarif non membre 22€/jour

AIDER LES AUTRES

Samedi 6 et dimanche 7 décembre | Lama Rabsel

Quand nous essayons d'aider les personnes en difficulté, nos tentatives sont bien souvent vouées à l'échec. Confrontés à la situation, malgré une bonne motivation, des obstacles, des peurs et des résistances s'élèvent. Comment réagir pour que notre relation à l'autre soit source de bienfait pour nous et pour les autres ?

Lama Rabsel animera des sessions de questions-réponses.

Tarif membre 15€/jour – Tarif non membre 22€/jour



OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

JANVIER

LUNDI				1		BRESCIA		
MARDI				2				
MERCREDI	1			3				
JEUDI	2			4			1	RETRAITE D'AMITABHA Tréhor Lama
VENDREDI	3			5			2	ALLEMAGNE
SAMEDI	4	DE LA GÉNÉROSITÉ À LA SAGESSE Lama Kemtcho	1	LES SOURCES DU REFUGE Lama Tsewang Amadou	6	AIDER LES AUTRES Lama Rabsel	3	
DIMANCHE	5		2		7		4	
LUNDI	6		3		8		5	
MARDI	7		4		9		6	
MERCREDI	8		5		10		7	
JEUDI	9		6		11			
VENDREDI	10		7		12	ORGUEIL ET JALOUSIE Droupla Sempa	8	RETRAITE
SAMEDI	11	QU'EST CE QUE LE BOUDDHISME? Tréhor Lama	8	SANGYÉ MENLA Tréhor Lama	13		9	
DIMANCHE	12		9		14		10	
LUNDI	13		10		15		11	
MARDI	14		11		16		12	
MERCREDI	15		12		17		13	
JEUDI	16		13		18		14	
VENDREDI	17	SCANDINAVIE	14	ETHIC	19		15	
SAMEDI	18		15		20		16	RETRAITE DE TCHENRÉZI Droupla Sempa
DIMANCHE	19		16		21		17	
LUNDI	20		17		22		18	
MARDI	21		18		23		19	
MERCREDI	22		19		24		20	
JEUDI	23		20		25		21	
VENDREDI	24		21	INSTRUCTIONS SUR LA MÉDITATION Droupla Sempa	26		22	
SAMEDI	25		22		27		23	
DIMANCHE	26		23	CONF MANDELIEU	28		24	
LUNDI	27		24		29		25	
MARDI	28		25	BRESCIA ITALIE	30		26	
MERCREDI	29		26		31		27	
JEUDI	30		27		26		28	
VENDREDI	31		28		27	RETRAITE D'AMITABHA Tréhor Lama	29	
SAMEDI			29		28		30	
DIMANCHE			30		29		31	
LUNDI					30			
MARDI					31			

ORGUEIL ET JALOUSIE : DEUX ÉMOTIONS PERTURBATRICES

Du vendredi 12 au dimanche 14 décembre | Droupia Sempa

Ces émotions perturbatrices sont présentes à chaque instant de notre vie. Les voir, les accepter et les transformer nous permettra de sortir de notre souffrance ainsi que d'accumuler des mérites ; tout ceci en se réjouissant des activités positives des autres. Il s'agit d'apprendre à reconnaître nos émotions pour être capable de leur donner une orientation positive ; cela amorce un processus de transformation intérieure. Le stage fait alterner enseignements, échanges et méditations guidées. Une marche méditative est prévue dans la campagne.

Tarif membre 15 €/jour – Tarif Non membre 22 €/jour



RETRAITE D'AMITABHA

Du samedi 27 décembre 2014 au jeudi 1^{er} janvier 2015 | Tréhor Lama

Amitabha, le Bouddha de lumière infinie, est associé à la terre pure de *Déouatchène*. La pratique associée à ce Bouddha permet de créer, pour soi et pour les autres êtres, les causes d'une renaissance dans cette terre pure. Cela offre la possibilité d'avancer sans obstacle vers la réalisation de l'éveil et d'approfondir le sens des souhaits de renaissance dans cette terre pure. Pendant ces cinq jours alternent des temps d'explications et de pratique.

Jeudi 1^{er} janvier 2015

10h30 Pratique d'*Amitabha* avec offrandes de *Tsok*.

Tarif membre 18 €/jour – Tarif Non membre 27 €/jour

RETRAITE DE TCHENRÉZI

Samedi 17 au vendredi 23 janvier | Droupla Sempa

Tchenrézi est le Bouddha de l'amour et de la compassion et le mantra *Om Mani Padmé Houg* lui est associé. Ce mantra, qualifié de « roi des mantras », purifie les voiles des émotions et de la connaissance ; il permet de développer une compassion authentique. Durant cette semaine alternent la pratique du texte avec récitation du mantra et des marches méditatives dans la nature.

Tarif membre 15€/jour – Tarif Non membre 22€/jour



SHANTIDEVA : LA MARCHÉ VERS L'ÉVEIL

CHAPITRE 7 : EFFORT ENTHOUSIASTE

Samedi 7 et dimanche 8 février | Tréhor Lama

Comment pouvons-nous transformer notre paresse, nos vieilles habitudes et ainsi améliorer, développer notre persévérance, notre courage par un effort enthousiaste ? Tréhor Lama continue l'enseignement commencé, il y a deux ans

Tarif membre 18€/jour – Tarif non membre 27€/jour



CÉRÉMONIES DU NOUVEL AN TIBÉTAIN

Du mercredi 18 au dimanche 22 février

Cette période est propice à la purification des voiles de l'esprit et à l'accomplissement spirituel. Ces cérémonies sont ouvertes à tous, merci de contacter l'accueil pour les horaires.

Du mercredi 18 au vendredi 20 février

GRAND MAHAKALA

Samedi 21 février

SANG POUJJA

Le dernier jour de l'année, ce rituel d'offrandes est effectué afin de purifier les négativités de l'année écoulée.

Dimanche 22 février

LOSSAR, NOUVEL AN TIBÉTAIN, ANNÉE DE LA CHÈVRE DE BOIS

Nous sommes heureux ce jour du *Lossar* de vous accueillir pour vous permettre de découvrir le centre et ses activités et partager du thé et des gâteaux.

RETRAITE DE NYOUNG-NÉS

Du jeudi 26 février au dimanche 15 mars 12h | Tréhor Lama

Pratique du rituel de *Tchenrézi* à 1000 bras avec vœux de jeûne et de silence. La pratique méditative de *Tchenrézi*, le Bouddha de la compassion, constitue un puissant moyen de purification. Elle se fonde sur le respect des vœux de jeûne et de silence partiels, le premier jour, et complets le second. Les vœux prennent fin le matin du troisième jour. Cette retraite se déroule sous forme de 8 cycles de 2 jours ; il est possible de participer à un seul *Nyoung-Né*.

Jeudi 26 février

20h Bénédiction des malades

Dimanche 15 mars

10h Clôture de la retraite par le rituel d'*Amitabha* avec offrandes de *tsok*.

Pour les tarifs, consulter l'accueil



VAINCRE LA PEUR

Samedi 28 et dimanche 29 mars | Lama Seunam Dordjé

Tous nos états émotionnels sont animés par la peur. Il n'y a pas de solutions miracles mais simplement quelques conseils pratiques qui peuvent nous aider à surmonter nos peurs et développer le courage d'être un humain bien planté sur ses deux jambes. Lama Seunam Dordjé expliquera les différentes facettes du travail sur la peur.

Tarif membre 15€/jour – Tarif Non Membre 22€/jour

GOUROU YOGA ET 100 000 CHANTS DE MILAREPA

Du samedi 4 au lundi 6 avril | Tréhor Lama

Milarépa, saint, poète et ermite, est l'exemple même de celui qui, à travers le don de son être au chemin et au bien d'autrui, a réalisé l'éveil en une seule vie. Il commença à enseigner et devint célèbre aussi pour ses chants poétiques, *Les Cent Mille Chants de Milarépa*. Ces « chants » sont en réalité des enseignements sous forme de poèmes chantés qui traitent des enseignements bouddhiques les plus profonds. Porteur de la grâce de la lignée, il est l'inspirateur de la pratique. Tréhor Lama alterne des moments d'enseignements basés sur la vie et les chants de Milarépa, et moments de pratique de son gourou yoga.

Tarif membre 18€/jour – Tarif Non Membre 27€/jour



LES 12 LIENS INTERDÉPENDANTS

Samedi 11 et dimanche 12 avril | Khenpo Chöchok

Les douze liens de la coproduction conditionnée.

Tous les phénomènes sont le fruit de causes et de conditions, tel est l'enseignement sur la coproduction conditionnée. La description des êtres et du monde au travers des douze liens interdépendants nous permet de dissiper les croyances liées aux extrêmes de l'éternalisme et du nihilisme. Khenpo Chöchok explique chacun des douze liens, leur inter-relation et la façon d'utiliser cet enseignement pour dissiper l'ignorance et progresser sur le chemin de la libération.

Tarif membre 18€/jour – Tarif Non Membre 27€/jour



RELATION AVEC L'AUTRE ET IMAGE DE SOI

Samedi 25 et dimanche 26 avril | Droupla Sempa

Notre relation à l'autre est basée sur l'idée de se protéger, de s'affirmer, de se donner une réalité, de se préserver. Cela entraîne en nous une dualité, qui n'est pas seulement un état d'esprit, un état psychologique ou une relation émotionnelle. La clarté de la méditation nous permet de prendre conscience de cela et de purifier cette dualité.

Ce stage nous amène à comprendre nos fonctionnements, afin de prendre conscience des causes d'insatisfaction et de nous en libérer.

Tarif membre 15€/jour – Tarif non Membre 22€/jour

MORT ET RÉINCARNATION SUR LA VOIE BOUDDHISTE

Du vendredi 1^{er} au dimanche 3 mai | Lama Shedrup

Au cours de ce stage, le Lama met à notre portée les explications sur le processus de la mort et de la renaissance données par le Bouddha et les maîtres éveillés qui lui ont succédé.

Il insère cette description dans son véritable contexte, celui de la préparation à la mort, qui est, selon la voie spirituelle, le sens même à donner à toute une vie. Lama Shédroup donnera des éclaircissements sur des termes souvent mal compris : Bardo, Karma, Réincarnation, Renaissance...

Tarif membre 15€/jour – Tarif non Membre 22€/jour



LODJONG, PRATIQUE DE TONGLÉN

Du jeudi 14 au dimanche 17 mai | Tréhor Lama

Méditation altruiste

La méditation de « prendre et donner » (*tonglen* en tibétain) se situe au cœur des pratiques du mahayana ou grand véhicule, pratique qui permet à chacun d'atténuer ses peurs et ses angoisses tout en développant l'amour et la compassion pour tous les êtres, et produit des bienfaits dès cette vie. Ultimement, elle contribue à l'obtention de l'éveil.

Le stage qui est ouvert à tous, mêlera enseignements et sessions de méditation. Durant l'été, Tréhor Lama a donné une série de quatre enseignements sur la pratique de Lodjong. Maintenant, nous allons voir comment mettre en application Lodjong avec la pratique de Tonglen.

Tarif membre 18 €/jour – Tarif Non Membre 27 €/jour





SE DÉTACHER DU SAMSARA

Du samedi 23 au lundi 25 mai | Droupla Sempa

En comprenant mieux le samsara, on pensera moins qu'il peut être source de bonheur. En comprenant mieux les qualités de l'éveil, on fera plus facilement confiance en celles-ci. C'est donc la compréhension, la sagesse et la connaissance qui aideront à diminuer l'ignorance et nous donner accès à la nature de Bouddha. Droupla Sempa nous explique comment aborder le samsara de façon à en faire un processus de transformation intérieure.

Tarif membre 15€/jour – Tarif Non Membre 22€/jour

TARA VERTE

Samedi 30 et dimanche 31 mai | Lama Deundam

Tara Verte ou la libératrice est la sagesse transcendante, elle est aussi appelée la mère des Bouddhas. Sa pratique écarte toute forme de peurs et d'obstacles, réunit toutes les conditions favorables et nous conduit ainsi que tous les êtres à l'éveil suprême. Nous essaierons de comprendre le sens de sa pratique et les bienfaits qui en découlent.

Tarif membre 15€/jour – Tarif Non Membre 22€/jour



HORAIRES DES SESSIONS

10h – 12h et 15h – 17h
(peuvent varier si retraite)

MÉDITATIONS QUOTIDIENNES

Tara 7h30
Mahakala 17h30
Tchenrézi 20h

**Le temple, lieu de culte
et de recueillement,
est accessible à tous**

MODALITÉS DE SÉJOUR

INSCRIPTIONS AUX STAGES

L'inscription aux stages peut se faire par téléphone, ou par mail.

> Tél. 04 93 60 90 16
> accueil.ik@gmail.com

L'inscription est indispensable afin d'**éviter l'annulation de certains stages**, faute d'un nombre suffisant d'inscrits.

FRAIS DE SESSIONS

Ils sont destinés à couvrir les frais d'organisation des enseignements et de déplacement des Lamas. Les tarifs sont indiqués dans le descriptif de chaque stage.

Dans le cadre de son objectif d'accessibilité au plus grand nombre, et dans l'ouverture sociale la plus large possible, l'association accueille des publics de toute nature et de toute condition. Cette association est ouverte à tout public, membres et non membres.

AVEC HÉBERGEMENT

Les places dans les chambres étant limitées, merci de nous contacter à l'avance par mail ou par téléphone.

Les réservations doivent être dans tous les cas confirmées par des arrhes dont le montant est de 10€ par nuit de présence à l'Institut. En cas d'annulation de votre part les arrhes versées vous seront remboursées si vous prévenez huit jours avant le début du stage ou en cas de force majeure.

SANS HÉBERGEMENT

Une liste d'hébergements est disponible sur notre site internet : <http://www.institut-karmapa.net> (rubrique infos pratiques)

COTISATION 2015

Les cotisations constituent le fonds de trésorerie qui permet à l'Institut Karmapa de fonctionner.

Membre individuel	50 €
Membre couple-famille	80 €
Autre Centre Bouddhiste	
Membre individuel	30 €
Autre Centre Bouddhiste	
couple-famille	50 €
Membre Tarif réduit	15 €
Membre de soutien	min./mois 15 €
Membre bienfaiteur	min./mois 50 €

Membre

Ils paient une cotisation annuelle qui leur permet d'être convoqués, de voter aux assemblées générales et pouvoir faire acte de candidature pour être élu au bureau de l'association.

Les tarifs des prestations, hébergement, restauration et enseignements sont différents entre les membres et les non membres.

La cotisation annuelle, ou les différents dons font l'objet d'un reçu fiscal pour déduction sur votre déclaration d'impôt dans le cadre de dons faits à une Association 1901 d'intérêt général à vocation d'utilité sociale.

Non membre

Ils ne paient pas de cotisations et ne bénéficient pas des tarifs réservés aux membres.

À NOTER

L'institut Karmapa vous accueille grâce à une équipe restreinte de bénévoles qui assument les principales tâches et responsabilités en lien avec le fonctionnement quotidien du centre. Afin de permettre à tous de recevoir les enseignements dans les meilleures conditions possibles, votre aide est précieuse. C'est pourquoi durant votre séjour vous serez sollicité pour certaines tâches quotidiennes. Cela concerne l'entretien de votre lieu de repos, la cuisine des stagiaires et le réfectoire. Cette demande vous sera présentée en détail au début de chaque stage. Nous vous remercions par avance pour votre aide.

Au centre, afin de préserver le bien-être de chacun, ayez la gentillesse de ne pas fumer sur le site de l'Institut et de venir sans animaux.

Pensez à apporter votre petite laine, le centre est à 1000 mètres d'altitude !

TARIFS

Un barème adapté aux revenus mensuels de chacun permet l'accueil du plus grand nombre.

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

CAT 1 : < 1 100 € / mois

CAT 2 : de 1 100 € à 2 000 € / mois

CAT 3 : > 2 000 € / mois

LES REPAS

Le nombre de repas étant limité, nous vous conseillons de réserver lors de votre inscription aux stages. Il sera cependant indispensable de confirmer vos repas le 1^{er} jour du stage, avant 10 h pour le repas de midi, avant 17 h pour le repas du soir.

Tarifs des repas	MEMBRE			NON MEMBRE		
	CAT 1	CAT 2	CAT 3	CAT 1	CAT 2	CAT 3
Petit déjeuner	3,0 €	4,5 €	5,0 €	4,0 €	5,5 €	6,0 €
Déjeuner	7,0 €	8,5 €	9,5 €	8,5 €	10 €	11,0 €
Dîner	5,0 €	7,5 €	8,5 €	6,5 €	9,0 €	10,0 €

En dehors des repas, thé et café vous sont offerts dans le réfectoire.

L'HÉBERGEMENT

Nous ne fournissons que les couvertures. Veuillez s'il vous plaît, apporter dans tous les cas : une taie d'oreiller, un drap de dessous et à votre choix un drap du dessus ou un sac de couchage.

En cas d'oubli, le prêt de draps vous sera facturé 5 € (10 € pour les non membres)

Tarifs des chambres	MEMBRE			NON MEMBRE		
	CAT 1	CAT 2	CAT 3	CAT 1	CAT 2	CAT 3
Chambre occupée par 1 pers	15,0 €	18,0 €	21,0 €	20,0 €	23,0 €	25,0 €
Chambre occupée par 2 pers	9,0 €	12,0 €	14,0 €	15,0 €	18,0 €	20,0 €
Chambre occupée par 3	7,0 €	9,0 €	11,0 €	12,0 €	14,0 €	16,0 €
Dortoir mixte		6,0 €			10,0 €	

BOUTIQUE

La boutique, Namsé Ling,
est à votre disposition
(ouverture sur demande à
l'accueil), vous proposant :
livres, encens...

Tous les bénéfices sont
reversés à l'institut
Karmapa pour permettre le
développement de son activité.

Tél. 04 93 60 90 16
namse-ling@orange.fr

AUTRES CENTRES

LES CENTRES RÉGIONAUX

KTT Digne (04)

Corinne 06 64 43 50 36
Marie-Do 04 92 31 20 33

KTT Gap (05)

Eric 06 14 79 32 95

KTT Antibes (06)

Arnaud 06 23 22 46 38

Le Dharma Menton

Roquebrune Cap Martin (06)

Marie 06 30 53 29 42

KTT Nice (06)

Sandra 06 61 71 32 55
Michèle 04 93 89 20 75

KTT Corse (20) – Ajaccio

Clairanne 06 50 14 75 15 / 04 95 21 41 08

KTT Le Muy (83)

Jean-Louis 06 16 24 77 56

KTT Hyères (83)

Marie France 04 94 48 07 97 / 06 20 01 57 97

Kantsang Tcheuling Marseille (13)

Marian 06 15 84 91 53

LES CENTRES NATIONAUX

Dhagpo Kagyu Ling (24)

05 53 50 70 75

Dhagpo Kundreul Ling (63)

04 73 52 24 34

Karma Mingyur Ling (38)

04 76 38 33 13

Karma Euzer Ling (76)

02 35 20 65 28

PLAN D'ACCÈS

CO-VOITURAGE

www.covoiturage.fr

PAR LA ROUTE

Plan et itinéraires :
www.maps.google.fr/maps
www.viamichelin.fr

PAR LE TRAIN

Cannes ou Nice
www.voyages-sncf.com

PAR AVION

L'aéroport le plus proche est celui de
Nice : www.nice.aeroport.fr

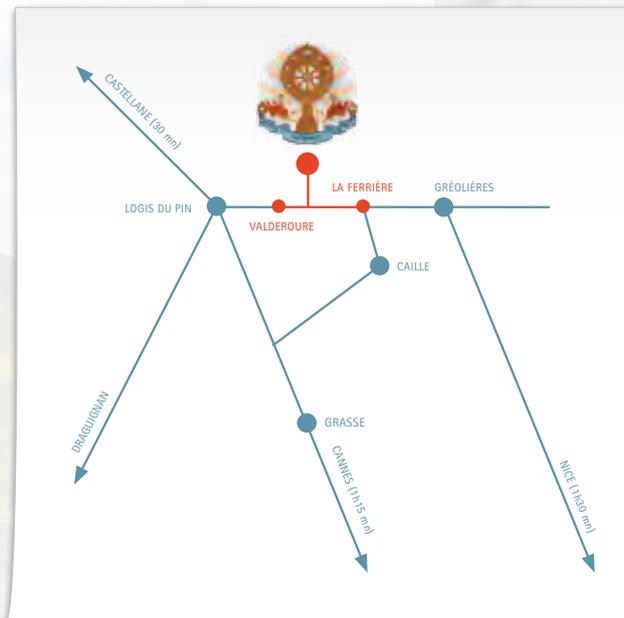
PUIS EN BUS

De Nice à Grasse :
www.cg06.fr/cms/cg06/upload/servir-les-habitants/fr/files/500.pdf

De Cannes à Grasse :
www.cg06.fr/cms/cg06/upload/servir-les-habitants/fr/files/600.pdf
www.cg06.fr/cms/cg06/upload/servir-les-habitants/fr/files/610.pdf

De Grasse à Caille :
www.sillages.eu/data/lignebus/document/724.pdf

De Caille à l'Institut Karmapa
Téléphoner au 04 93 60 90 16
et nous venons vous chercher
(participation souhaitée).



L'Institut Karmapa est situé au cœur
du Parc Naturel Régional des Préalpes d'Azur



INSTITUT KARMAPA

35 CHEMIN DE LA FERRIÈRE, 06750 VALDEROURE – FRANCE

TÉL. 04 93 60 90 16 – accueil.ik@gmail.com

www.institut-karmapa.net

