

INFORMATIONS PRATIQUES

WEEK-END D'ENSEIGNEMENT ET DE PRATIQUE MEDITATIVE

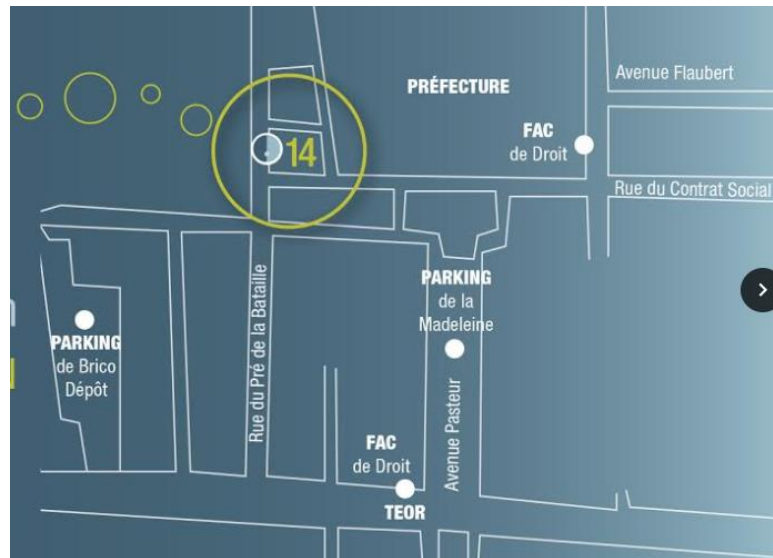
LIEU



HORAIRES

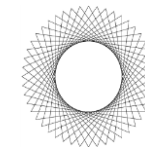
Samedi : 10h-18h ○ Dimanche : 9h30-17h

PLAN
D'ACCÈS



PROXIMITÉ A SOI ET OUVERTURE AU MONDE
PAR LE RESENTI CORPOREL

Avec Sandrine GOUSSET et Catherine PAWLIK



Unity in Duality

RENSEIGNEMENTS

Valérie DARTINET CHALMEY
06 09 03 00 74

TARAB INSTITUTE FRANCE
Rouen, 12 et 13 Septembre 2020

L'ENSEIGNEMENT "UNITE DANS LA DUALITE"

Nouveau cycle en avril 2021

Tarab Tulku Rinpoche



Eminent érudit du bouddhisme tibétain, Tarab Tulku Rinpoche a vécu et enseigné en Occident pendant plus de 30 ans.

Il a élaboré et développé le cycle d'enseignement UD «Unité dans la Dualité» en s'appuyant sur la tradition philosophique indienne bouddhique dont il a extrait les éléments les plus pertinents pour :

- accéder à une compréhension profonde de l'expérience que nous faisons de la réalité, à partir des mécanismes de fonctionnement du mental et de l'interaction avec le corps
- nous transmettre des outils de transformation personnelle et des pratiques méditatives adaptées pour développer une plus grande harmonie dans nos vies

Cet enseignement laïque, clair et accessible est conçu sous la forme d'un cycle de 4 ans d'études et de pratiques, conjuguant de façon unique philosophie et méditation, pour les rendre pleinement utiles et applicables au quotidien, tant pour nous-mêmes que dans notre relation à autrui.

Lene Handberg



Directrice des enseignements, Lene Handberg fut la plus proche collaboratrice de Tarab Tulku Rinpoche., avec qui elle a étudié pendant plus de 25 ans.

Elle a développé en collaboration avec lui le programme de Développement Personnel U.D. et le cadre d'application de cette approche à la psychothérapie et à la relation d'aide en général.

Elle a assisté Tarab Tulku Rinpoche dans ses enseignements.

En septembre 2004, Tarab Tulku Rinpoche lui a demandé, avant de quitter son corps, de prendre sa suite dans l'enseignement des programmes Unité dans la Dualité. **Elle continue à enseigner cette approche depuis une quinzaine d'années dans de nombreux pays d'Europe ainsi qu'en Asie.**

Psychothérapeute, elle a étudié la psychologie et la tibétologie à l'Université de Copenhague et a reçu de Tarab Tulku Rinpoche la distinction de Semrig Thablam Rabjam : Maître en Philosophie - Science de l'Esprit, Développement Personnel et Application Thérapeutique "Unité dans la Dualité" ou U.D.

Les week-ends ouverts à tous permettent d'entrer en contact avec cet enseignement à partir d'un thème spécifique.

Aucune expérience préalable de la méditation n'est requise pour participer.

PROXIMITE A SOI ET OUVERTURE AU MONDE PAR LE RESSENTI CORPOREL

L'amour et la compassion dépendent de notre capacité d'ouverture à nous-mêmes et aux autres. Être ouvert implique la capacité à créer un espace intérieur pour faire l'expérience de ce qui est. La vision que nous avons des autres dépend de notre relation à nous-mêmes.

Au-delà du corps, des pensées, du langage et des émotions, il existe un niveau d'existence où nous nous sentons vivre sans avoir besoin d'un soutien extérieur. Nous pouvons alors naturellement laisser être ce qui est, sans peurs ni projections.

Le fil conducteur de ce week-end sera la présence attentive au ressenti corporel. Grâce à des mobilisations lentes et douces adaptées à chacun, et par l'attention au souffle, les participants s'établiront dans un niveau corps-esprit de plus en plus unifié.

Installés dans notre état naturel d'existence, sans avoir le besoin d'être soutenu par les autres, nous nous sentons plus forts et pouvons accorder de l'espace à l'expérience naturelle de nous-mêmes et des autres. Cette ouverture naturelle est la première étape du déploiement de l'amour inconditionnel et de la compassion.



Sandrine Gousset

Sandrine a traduit Tarab Tulku Rinpoche et Lene Handberg depuis 2001.

A la tête du Comité Pédagogique du Tarab Institute France et participe à l'enseignement en France et en Europe.

Docteur en sociologie et science politique, elle s'est formée et exerce en tant que psychothérapeute depuis plus de 15 ans.



Catherine Pawlik

Catherine est professeure de yoga, diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY), en relaxation

tibétaine, méthodes énergétiques tibétaines, certifiée en KUM NYE, yoga de la guérison. Approfondissant sa pratique du yoga, avec la vue UD, elle anime des séances de pratique corporelle et d'éveil sensoriel.

INSCRIPTION AU WEEK-END – 12 ET 13 SEPTEMBRE 2020

Vous pouvez vous inscrire en renvoyant le bulletin ci-dessous à Valérie DARTINET CHALMEY Psychologue, 14 boulevard de Verdun, 76000 ROUEN

Nom

Prénom

Adresse

Tél

Mail

TARIFS

Déjeuners non inclus

- Adhésion annuelle obligatoire : 20 € (Couple 30€)
 - Personnes ne suivant pas la formation UD : 160 €
 - Personnes suivant la formation : 140 €
 - Etudiant/chômeur : 120 €
 - Personne ayant déjà suivi la formation : 70 €
 - Couple : 260 €
- Je joins un chèque de €
à l'ordre de Tarab Institute France
- Je souhaite un justificatif