

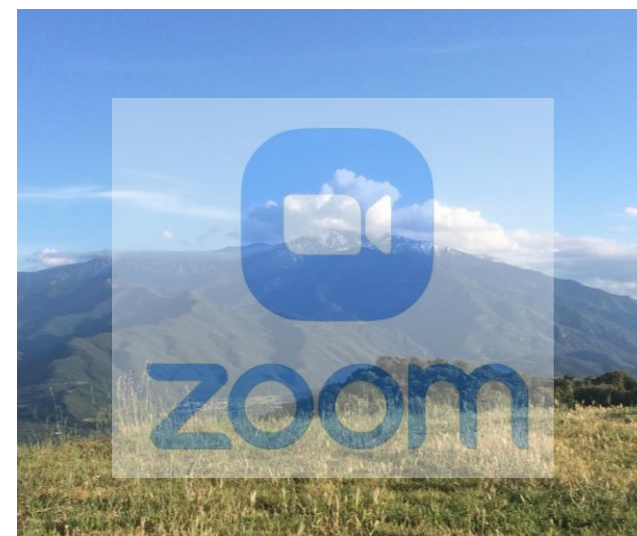
### LE WEEK-END AURA LIEU À DISTANCE SUR 2 JOURS

#### HORAIRES DES SESSIONS ZOOM

- 2 sessions le samedi, de 9h30 à 13h puis de 15h à 17h
- 2 sessions le dimanche, de 9h30 à 13h puis de 15h à 17h

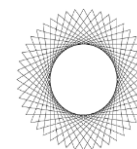
Un week-end spécial en cette période de coronavirus et de couvre-feu, avec un déroulé adapté au format distanciel :

- des séquences d'enseignement théorique n'excédant pas une heure
- de nombreux temps d'échange et de partage
- des pratiques variées, utiles au quotidien
- le tout agrémenté de pauses régulières



### LES 4 FONDEMENTS DE L'ATTENTION SELON L'APPROCHE UD

Avec GENEVIEVE HAMELET



Unity in Duality

#### RENSEIGNEMENTS

François BAUDINAUD - 06 95 33 22 50

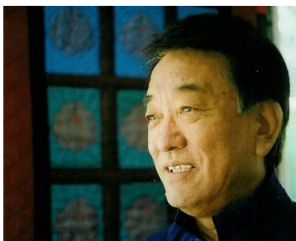
[tif@tarab-institute.fr](mailto:tif@tarab-institute.fr)

TARAB INSTITUTE FRANCE

Sur ZOOM, les 30 et 31 Janvier 2021

## 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.**

## LES 4 FONDEMENTS DE L'ATTENTION SELON L'APPROCHE UD

"Mindfulness" est devenu un terme "tendance". Au-delà du phénomène de mode, il s'agit d'une approche d'exploration de la nature de la réalité, qui constitue l'essence de la "Science Interne de l'Esprit et des Phénomènes".

Pratiquée depuis des milliers d'années, ses applications récentes dans le cadre des "Interventions Basées sur la Pleine Conscience" ont permis d'en révéler l'extraordinaire potentiel, grâce à la recherche scientifique moderne, dont les résultats ont créé un énorme intérêt dans les champs de la clinique, de l'éducation et d'autres secteurs de la société.

**Durant ce week-end, nous aborderons les 4 fondements de la pleine conscience avec l'éclairage spécifique de Tarab Tulku Rinpoche.** Ces investigations, centrales dans l'enseignement UD constituent **une façon directe de couper court à nos comportements automatiques et réactifs.**

**Pour cela, il est crucial de réaliser la nature interreliée des circonstances extérieures avec la façon dont nous en faisons l'expérience et de procéder à un entraînement de l'esprit** pour aller vers plus de liberté plutôt que nous sentir séparés et victimes de ces mêmes circonstances.

Nous serons alors en capacité de faire face et de gérer les défis de la vie de façon appropriée, claire et flexible.



### Geneviève Hamelet

Geneviève a traduit Tarab Tulku Rinpoche et Lene Handberg depuis 2000 et fait partie du comité pédagogique du

Tarab Institute où elle enseigne dans le cycle d'études et de pratiques.

Elle a une formation de Master spécialiste en Sophrologie Caycédiennne et étudie le bouddhisme depuis plus de 25 ans, dans le cadre des traditions Vajrayana et Théravada où elle traduit plusieurs enseignants.

Elle est également instructrice MBSR (Programme de Réduction du Stress basée sur la Pleine Conscience) et formatrice d'instructeurs certifiée dans le cadre du «Mindfulness Center @ Brown University». Elle s'est formée également au programme MBCT (Thérapie Cognitive basée sur la Pleine Conscience). Elle participe au développement de la Pleine conscience et de ses applications au sein de l'ADM (Association pour le développement de la Mindfulness) dont elle est co-fondatrice et l'actuelle présidente.

## INSCRIPTION AU WEEK-END ZOOM DATE LIMITE D'INSCRIPTION : JEUDI 28 JANVIER MINUIT

Vous pouvez vous inscrire sur le site [tarab-institute.fr](http://tarab-institute.fr) ou bien par mail à [tif@tarab-institute.fr](mailto:tif@tarab-institute.fr) ou encore en renvoyant le bulletin ci-dessous à Cam Tam NGUYEN, 14 rue du Fief, 92100 BOULOGNE

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tél \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

### TARIFS

Adhésion annuelle obligatoire : 20 € (Couple 30€)

Tarif unique pour le week-end : 90 € par personne

**J'envoie un chèque de 90 €** à l'ordre de Tarab Institute France, à Cam Tam NGUYEN, 14 rue du fief, 92100 BOULOGNE

**J'effectue un virement de 90 €** avec le libellé « Week-end Décembre 2020 »  
RIB : 30056 00370 03700050692 14  
IBAN : FR76 3005 6003 7003 7000 5069 214  
CODE BIC : CCFRFRPP

**Je souhaite un justificatif**