

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 et elle l'a assisté 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 RENDEZ-VOUS DU MOIS

A vivre à distance, via Zoom



MONDAY MEDITATIONS tous les lundis, de 20h à 21h30

Pratique ouverte à tous, guidée en direct par Lene Handberg (la traduction en français n'est pas garantie à chaque session)

Inscription par mail à tif@tarab-institute.fr pour obtenir le lien

Rendez-vous sur Zoom

Possibilité de faire un virement à Tarab Institute France pour soutenir cette activité (avec le libellé « Méditation du lundi » sur le compte suivant :

RIB : 30056 00370 03700050692 14 / IBAN : FR76 3005 6003 7003 7000 5069 214
CODE BIC : CCFRFRPP

30/31
janv

WEEK-END LES QUATRE FONDEMENTS DE L'ATTENTION

Il est encore temps de vous inscrire !

"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.



4 sessions Zoom sur 2 jours

Week-end animé par Geneviève Hamelet

Geneviève a traduit Tarab Tulku Rinpoche et Lene Handberg depuis 2000 et fait partie du comité pédagogique du Tarab Institute. Titulaire d'un master en sophrologie caycédienne, elle étudie le bouddhisme depuis plus de 25 ans.

Instructrice MBSR (Programme de Réduction du Stress basée sur la Pleine Conscience) et formatrice d'instructeurs, elle est l'actuelle présidente de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness)

LES DATES DU 1^{ER} SEMESTRE 2021

A bloquer dans vos agendas !

WEEK-ENDS
OUVERTS
À TOUS

27/28
fév

Gestion du stress par une approche corporelle, avec Catherine Pawlik (sur Zoom)

20/21
mars

Le mandala pour équilibrer les forces essentielles de notre existence, avec Thi Quy Nguyen (sur Zoom)

29/30
mai

Le pouvoir libérateur des émotions, avec Geneviève Hamelet (les modalités dépendront de l'actualité sanitaire)

NOUVEAU
CYCLE UD
2021

7/11
avril

Module 1 - Semaine 1 « Vaibashika » avec Lene Handberg

16/20
juin

Module 1 - Semaine 2 « Sautantrika » avec Lene Handberg