



# UNIVERSITÉ RIMÉ

---

## Programme 2026

EN LIGNE & EN PRÉSENTIEL  
À NIGU KARMA LING



# PROGRAMME EN LIGNE & EN PRÉSENTIEL



|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| — PROGRAMME ANNUEL                                    | 04 |
| VOIE UNIVERSELLE                                      | 05 |
| VISION • SHÉDRA                                       | 05 |
| RENDEZ-VOUS RÉGULIERS                                 | 05 |
| CYCLE D'ÉTUDE DE LA VOIE UNIVERSELLE                  | 06 |
| PRÉSENCE ATTENTIVE ET OUVERTE (PAO) – SHINÉ-LHAGTHONG | 11 |
| MÉDITATION • DRUPDRA                                  | 11 |
| PRÉSENCE OUVERTE ET ALTRUISTE (POA) – LOJONG          | 14 |
| SADHANA DE CHENRÉZI                                   | 15 |
| FÊTES MENSUELLES - GANAPÛJÂ                           | 16 |
| DANSES DU VAJRA                                       | 17 |
| YOGA INTÉRIEUR - NANGPÉ YOGA                          | 18 |
| PLEINE PRÉSENCE & EXPRESSION PICTURALE                | 18 |
| ACTION                                                | 19 |
| ÉPREUVES TA GOM CHÖ                                   | 20 |
| RETRAITE L3C3 MODULAIRE OU RÉSIDENTIELLE              | 21 |
| VOIE INITIATIQUE ESSENTIELLE - VIE                    | 22 |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| — L'UNIVERSITÉ D'ÉTÉ                    | 23 |
| TRANSMISSION FONDAMENTALE EKAYANA       | 24 |
| LA PHÉNOMÉNOLOGIE LIBÉRATRICE           | 25 |
| CYCLE FONDAMENTAL & PRÉPA L3C3          | 26 |
| ENSEIGNEMENTS SPÉCIAUX                  | 27 |
| — RETRAITE SILENCIEUSE · DATHÜN D'HIVER | 29 |
| — RETRAITES INDIVIDUELLES               | 30 |
| — ÉCONOMIE DU DON                       | 31 |
| — INFOS & RÉSERVATIONS                  | 32 |



# PROGRAMME ANNUEL

---

## Vision · Méditation · Action

Toute l'année, en ligne et en présentiel, Nigu Karma Ling propose des séjours de retraite — en sessions collectives ou en séjours individuels libres.

Des rendez-vous réguliers rythment cette programmation, entretiens avec Denys Rinpoché, pratiques quotidiennes et Ganapûjâ, cycle d'étude de la Voie Universelle, programmes de pratique de méditation assise et en action, ainsi que les épreuves Ta Gom Chö pour les instructeur-rices et la Retraite L3C3, modulaire ou résidentielle.

# VOIE UNIVERSELLE

## VISION · SHÉDRA Études

Les études sont basées sur le **texte racine de la Voie universelle** composé par **Denys Rinpoché**, les vidéos du cycle Upadesha et leurs transcriptions, et les trois livres de référence :

- Le manuel général de la Voie universelle
- Le manuel d'étude des mots et concepts du Dharma (Dharma Langue)
- Le livre de la phénoménologie libératrice

Différents corrélats sont disponibles pour compléter ces études : la Voie du Bouddha, le Bouddha Wiki, l'Encyclopédie du Dharma de Jamgön Kongtrül Rinpoché, le Chat Rimé, etc.

## RENDEZ-VOUS RÉGULIERS

### MÉDITATION ET ENTRETIEN AVEC DENYS RINPOCHÉ

Session hebdomadaire guidée — pratique  
et questions/réponses.

### INITIATION AU TIBÉTAIN

Lecture et écriture



En présentiel & En ligne



Le vendredi  
de 19h à 20h30



Les lundis, mercredis et dimanches  
18h à 19h



Avec Lama Lhündrup

# CYCLE D'ÉTUDE DE LA VOIE UNIVERSELLE

2 ANS À PARTIR DE SEPTEMBRE 2026



En présentiel & En ligne



Avec Lama Mingyur et Lama Kada

Cycle de 24 Modules d'étude et de pratique (MEP) réparti sur deux ans, à raison d'un week-end d'étude par mois et d'une session hebdomadaire de révisions. **On peut commencer le cycle par n'importe quel module.**



## DHARMA : INTRODUCTION

### 1. LA VOIE DU BOUDDHA : SCIENCE, PHILOSOPHIE, SPIRITUALITÉ

La Voie du Bouddha est aussi appelée « science intérieure », car elle amène à la compréhension profonde de notre nature et de notre monde. C'est également une philosophie opérative, une recherche de la sagesse utilisant l'analyse et l'expérience, ainsi qu'une spiritualité puisqu'elle aboutit à la réalisation de la réalité ultime et de la compassion sans limite qui en émane naturellement.

### 2. ÉTHIQUE ET SPIRITUALITÉ UNIVERSELLES

Le Mahâyâna, «grand véhicule» ou voie universelle, développe une perspective altruiste d'amour et de compassion, dans laquelle le but ultime est la libération des autres. Elle est caractérisée par l'approche altruiste aussi nommée «cœur-esprit éveillé», dans ses deux dimensions de motivation et de mise en pratique. Les pratiques sont les mêmes que dans le Hînayâna, avec en plus les pratiques sur le développement de l'esprit d'éveil telles que L'Entraînement de l'Esprit.

### 3. LE DHARMA COMME BASE, VOIE ET FRUIT

Parcourir la Voie du Bouddha consiste à partir de la base, notre état actuel, et parcourir la voie grâce au Triple Apprentissage : discipline, méditation et sagesse, jusqu'au fruit : l'Éveil. Dans notre état actuel, le fruit est déjà présent, mais il est voilé. Le but étant d'expérimenter le fruit sans voiles, la voie consiste donc à dévoiler le fruit.

2026



5-6 sept.



3-4 oct.



7-8 nov.



#### 4. LES TROIS CYCLES ET LES QUATRE SCEAUX

Le Bouddha a exposé son enseignement, le Dharma, en trois grandes étapes, les « Trois Tours de la roue du Dharma ». Le premier tour porte sur les Quatre Nobles Réalités, le second sur la connaissance transcendante, et le troisième sur la parfaite explication de la vacuité. En complément, les Quatre Sceaux caractérisent l'essence de la Voie du Bouddha.

5-6 déc.

2027

#### 5. LES QUATRE NOBLES RÉALITÉS

Le premier enseignement du Bouddha traite des « Quatre Nobles Réalités ». Elles portent sur « la souffrance, ou mal-être », « l'origine de la souffrance », « la cessation de la souffrance » et « la voie qui conduit à cette cessation ».

2-3 janv.

#### 6. LES ÉCRITURES ET LES PERSPECTIVES PHILOSOPHIQUES

Après plusieurs siècles de transmission orale, le Dharma du Bouddha fut couché par écrit en trois recueils, les Trois Corbeilles : Vinaya, la discipline monastique, Sutras, les discours, et Abhidharma, la synthèse des enseignements. Toutes les perspectives philosophiques bouddhistes, des plus basiques aux plus subtiles, proviennent principalement des abhidharmas.

6-7 fév.

### LA BASE : LE SAṂSĀRA

#### 7. LA DOUBLE NATURE, DOUBLE RÉALITÉ

Quelle est notre nature, notre réalité ? Nous avons une nature superficielle et une nature profonde. La première se vit au niveau de l'expérience habituelle, et la seconde nous est cachée. Il s'agit de reconnaître, révéler et réaliser cette nature libre de conditionnements.

6-7 mars

#### 8. LA BONTÉ FONDAMENTALE ET SES VOILES

L'humain est-il fondamentalement bon ou mauvais ? Dans la perspective du Dharma, ce qui est bon participe de notre nature fondamentale, et ce qui est mauvais a un caractère superficiel et illusoire. Il s'agit de dévoiler la richesse et la bonté que nous avons et sommes au plus profond de nous-mêmes : « la bonté fondamentale ».

3-4 avr.

#### 9. LA PERSONNE ET LES CONSTITUANTS DE LA CONSCIENCE

De quoi est faite notre conscience, ou notre expérience en tant que personne ? Elle apparaît comme étant multiple, se divisant entre nos différents sens et le mental. Comprendre et reconnaître ainsi la nature de notre conscience permet de dépasser la saisie d'un moi-conscient monolithique et permanent, et de connaître la nature profonde de l'esprit.

1-2 mai



## 10. LE KARMA, CRÉATEUR DES ÉTATS DE CONSCIENCES

Nos actions ont des conséquences et notre condition actuelle fait partie de ces conséquences. Nous sommes à la fois responsables de nos actions et soumis à nos habitudes et nos conditionnements, libres mais seulement jusqu'à un certain point. Ces conditionnements nous amènent à vivre toutes sortes d'états de conscience et d'expériences. C'est le principe du karma, mot sanscrit signifiant « activité conditionnée ». C'est en se libérant du karma que l'on accède à la liberté authentique.

5-6 juin



## 11. LE SAMSARA : LE CYCLE DES ÉTATS MULTIPLES DE LA CONSCIENCE

Dans le dharma du Bouddha, le samsâra, « le Cycle », décrit toutes les possibilités d'états de conscience, ou d'existences conditionnées par le karma et caractérisées par la saisie égocentrique et la souffrance. Prendre conscience de cette situation nous incite à nous délivrer de l'ignorance et des illusions dans lesquelles elle nous plonge, à nous libérer du samsara et à nous efforcer d'accéder à la suprême félicité de l'état de bouddha pour le bien de tous les vivants.

3-4 juill.

## 12. L'INTERDÉPENDANCE

Tous les états d'existence conditionnés du cycle des existences apparaissent, demeurent puis disparaissent, dans les interactions et les transitions de facteurs interdépendants. Apparition et disparition, naissance et mort, se succèdent ainsi constamment, selon une chaîne de douze maillons successifs qui se renouvelle indéfiniment tant qu'elle n'est pas brisée. On se libère de cette chaîne grâce aux Trois Apprentissages et finalement l'abandon de toute saisie.

5-6 juill.

## 13. LES ÉTATS INTERMÉDIAIRES, LES BARDOS

« Bardo » signifie « intervalle ». Le plus connu est l'état intermédiaire entre la mort et la renaissance, mais il y a d'autres bardos : le bardo de la naissance à la mort, le bardo de la méditation, le bardo de la vacuité, celui de l'agonie etc. Nous aborderons le sens et les détails de ces différents états intermédiaires qui nous montrent le caractère transitoire de tous les événements de notre existence.

4-5 sept.

## LA VOIE : DU SAṂSĀRA AU NIRVĀṆA

## 14. LE CHEMINEMENT DE LA BASE AU FRUIT (ET LES ÉTAPES DE LA VOIE)

La progression Base-Voie-Fruit, Vision-Méditation-Action sont des paradigmes fondamentaux, classiques dans le Mahāyāna, et le Tantrayāna. Ils permettent d'acquérir une vision globale du cheminement et de notre expérience.

2-3 oct.

## 15. LE DÉVELOPPEMENT-DÉVOILEMENT

Le développement-dévoilement est une notion centrale qui résume toute la voie de l'éveil. Qu'est-ce que le développement ? C'est le développement de ce qui est sain, bon et positif. Qu'est-ce que le dévoilement ? C'est la dissolution des voiles, des empêchements, la dissipation de ce qui est illusoire, négatif, et finalement mauvais.



6-7 nov.

## 16. LES TROIS JOYAUX ET L'ENTRÉE EN REFUGE

Les Trois Joyaux représentent l'éveil omniprésent. C'est un triple joyau car les Trois Joyaux sont fondamentalement un. Ils expriment l'éveil et sa manifestation spontanée. Les Trois Joyaux sont le Bouddha, le Dharma et le Sangha.

6-7 nov.

2028

## 17. LA DISCIPLINE EXTÉRIEURE, LE HĪNAYĀNA

L'approche Hīnayāna consiste à garder une discipline parfaite, en abandonnant les conduites qui nuisent à autrui et à soi-même, et en cultivant les bienfaits. Elle protège des obstacles et des distractions et permet de méditer sur la présence attentive et ouverte.

8-9 jan.

## 18. LA DISCIPLINE INTÉRIEURE, LE MAHĀYĀNA

Quelle est notre nature, notre réalité ? Nous avons une nature superficielle et une nature profonde. La première se vit au niveau de l'expérience habituelle, et la seconde nous est cachée. Il s'agit de reconnaître, révéler et réaliser cette nature libre de conditionnements.

5-6 fév.

## 19. LES SIX VERTUS TRANSCENDANTES

Les Six Vertus Transcendantes résument l'activité du bodhisattva. Le don, la discipline, la patience, l'effort, la méditation et la sagesse. C'est cette dernière qui permet à toutes les autres de transcender la saisie duelle.

4-5 mars

## LE FRUIT : L'ÉVEIL

### 20. LE FRUIT : L'ÉVEIL

L'éveil des bouddhas a trois aspects : Il est libre des différents voiles qui obscurcissent l'esprit. C'est la « grande cessation ». L'intelligence immédiate voit directement, clairement et sans confusion tout phénomène. C'est la « grande réalisation ». Par une compassion au-delà de tout concept, il œuvre spontanément pour le bien de tous les êtres. C'est le « grand esprit courageux ».

1-2 avr.



## 21. LES QUALITÉS D'UN BOUDDHA ET L'ACTIVITÉ ÉVEILLÉE

L'activité éveillée des bouddhas se déploie, sans fin et sans interruption, utilisant pour aider les vivants les moyens appropriés à chacun et œuvrant pour leur bien, qu'ils aient une attitude positive ou négative à leur égard.

6-7 mai

## 22. L'INTÉGRATION DU DHARMA

La voie consiste à intégrer progressivement toutes les expériences de la vie, les meilleures comme les pires, dans l'expérience de présence sans ego et de compassion pour tous les vivants.

3-4 juin

## LES LIGNÉES DE TRANSMISSION

### 23. LES LIGNÉES DE TRANSMISSION

L'enseignement de maître à disciple constitue le cœur de la transmission du Dharma. Cette relation directe entre l'enseignant et l'aspirant constitue une filiation spirituelle ininterrompue depuis les origines, et qui se déploie en différentes lignées, toutes issues du même tronc commun depuis le Bouddha.

1-2 juil.

### 24. LE MOUVEMENT RIMÉ

Au XIX<sup>ème</sup> siècle, au Tibet, est apparu le mouvement Rimé, sous l'inspiration de Djamgœun Kontrul, Détschèn Lingpa, Djamyang Kyentsé Wangpo et d'autres. Ce mouvement est allé à l'encontre d'une attitude sectaire qui avait cours à l'époque et a prôné un retour aux sources, une mise en valeur de l'expérience, un décloisonnement des différentes lignées et un rattachement authentique.

3-4 juil.



# MÉDITATION · DRUPDRA

## PRÉSENCE ATTENTIVE ET OUVERTE (PAO) – SHINÉ-LHAGTHONG

Dans la tradition bouddhique, la pratique fondamentale se nomme **Shiné-Lhagthong** en **Tibétain**, **Shamatha-Vipassyanā** en **Sanskrit**. Elle consiste à cultiver le calme mental pour aboutir à la vision profonde de la nature de la réalité.

L'Entraînement à la Présence Attentive et Ouverte (PAO), anciennement Open Mindfulness Training (OMT) est une méthode complète de découverte et de pratique de la **méditation de pleine présence** en **8 étapes**. Adaptation moderne de Shiné-Lhagtong à notre matrice socio-culturelle, elle propose de nombreux outils pour cultiver et intégrer la pleine présence que ce soit sur un coussin ou dans la vie quotidienne.

**Le Grand Livre de la Pleine Présence**, de Denys Rinpoché, constitue le manuel de référence de cette méthode PAO.

L'entraînement quotidien est fondamental sur la voie de la pleine présence. Ce n'est pas tant la durée mais la régularité de la pratique qui permet de progresser — **entrer en contact avec soi de manière douce et quotidienne**.





## CYCLE D'ENTRAÎNEMENT PAO EN 8 ÉTAPES

Le Cycle d'Entraînement à la Présence Attentive et Ouverte (PAO) se déroule sur période de **huit semaines**, permettant de s'immerger pleinement dans la pratique et d'intégrer au mieux **l'état de présence au quotidien**. Ainsi les huit étapes de la méthode sont transmises progressivement à travers une série d'exposés et de pratiques, par un instructeur et un assistant. Chaque cycle présente sa cohérence et sa progressivité : l'engagement sur la durée du cycle est un facteur clé de succès.



En présentiel & En ligne

### CYCLE JUILLET-AOÛT



Les jeudis soir de 19h à 21h30

Session d'introduction

& présentation : Jeudi 25 juin

Dates du cycle :

09 juill. | 16 juill. | 23 juill. | 30 juill.

06 août | 13 août | 27 août | 3 sept.



Avec Frédéric Lacombe - Lama Lhundrup  
assisté de Chimé

### CYCLE SEPTEMBRE-OCTOBRE



Les mardis soir de 19h à 22h

Session d'introduction

& présentation : Mardi 1er sept.

Dates du cycle :

15 sept. | 22 sept. | 29 sept. | 6 oct.

13 oct. | 20 oct. | 27 oct. | 3 nov.



Avec Michèle Schor  
assistée de Florence Duguet

### CYCLE NOVEMBRE-DÉCEMBRE

Informations à venir sur le site Internet

## WEEK-ENDS DE DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION DE PLEINE PRÉSENCE

L'agitation, la violence et la peur imprègnent notre société moderne et sont la cause de mal-être, stress et maladies. Dans ce contexte, il est vital de **prendre une pause pour se ressourcer et acquérir des outils** pour mieux faire face à ces difficultés. Toute l'année, nous proposons des week-ends pour **découvrir la méditation de pleine présence**. Dans le cadre naturel exceptionnel du domaine d'Avalon, un instructeur qualifié encadre une retraite de découverte alternant **pratiques corporelles, méditation assise ou en mouvement** et temps de partages.

Ouvert à tous, sans prérequis.



23-24 mai | 06-07 juin | 20-21 juin  
05-06 sept. | 19-20 sept. | 03-04 oct.  
07-08 nov. | 21-22 nov. | 05-06 déc.



En présentiel



## RETRAITE CONTINUE DE MÉDITATION SILENCIEUSE

### — GYÜNTHÜN

S'offrir, au cœur de l'été, un espace pour pratiquer en groupe, en silence, de façon intensive. Se mettre en retrait de ce qui nous accapare ou nous mobilise habituellement. Prendre le temps d'écouter ce qui vibre en nous et plonger dans l'expérience profonde.

Profiter de la présence d'un facilitateur expérimenté et d'un lieu propice en pleine nature. Le programme comprend 6 heures de pratique assise par jour et une pratique en action (karma yoga) quotidienne.

On peut rejoindre la retraite à tout moment pour la durée que l'on souhaite.



Du 1 juin au 29 août  
Du 17 oct. au 2 nov.



En présentiel



27-28 juin | 12-13 sept.  
26-27 sept. | 10-11 oct.  
14-15 nov. | 28-29 nov.  
12-13 déc.



En présentiel

### WEEK-END DE PRATIQUE CONTEMPLATIVE : MÉDITATION DE PLEINE PRÉSENCE

Le temps d'un week-end, prendre une vraie pause de l'agitation du quotidien, par **une immersion complète dans le silence du domaine d'Avalon**. Encadrée par un instructeur qualifié, cette retraite propose **une pratique de la méditation simple avec une alternance d'assise, de marche contemplative, d'exercices corporels**. Le silence est un outil très important : cultiver le silence extérieur aide à développer le silence intérieur.

# PRÉSENCE OUVERTE ET ALTRUISTE (POA) – LOJONG

POA, l'**entraînement à la Présence Ouverte et Altruiste**, anciennement Altruistic Mindfulness Training (AMT), est une adaptation de **Lojong**, l'**Entraînement de l'esprit**, enseignement traditionnel bouddhique.

Comment **développer une attitude bienveillante** vis-à-vis de soi et d'autrui ? Comment accroître **altruisme et compassion** ? Comment aborder les obstacles et les résistances qui entravent cette ouverture ?

La **pratique d'Accueillir-Offrir (Tonglen)**, au cœur de cet apprentissage, nous invite à cultiver l'ouverture dans ses dimensions absolue et relationnelle, dans l'assise comme dans les situations de la vie quotidienne. Dans une approche alliant pratiques corporelles et contemplatives, POA propose d'entrer pas à pas dans l'**expérience de la bonté inhérente à notre nature profonde**.

## SÉMINAIRE POA

Le séminaire POA comporte **8 étapes développées sur 8 jours**.

Les journées débutent par une session de **pratiques corporelles** suivie d'une alternance de **pratiques guidées, présentations** en lien avec le thème de l'étape et de retours d'expérience, avec un moment d'**échanges** en conclusion.

## RETRAITES POA

Les retraites POA suivent la **même progression en 8 étapes** que le séminaire.

Les journées débutent par une session de **pratiques corporelles** suivie d'une présentation et d'une **pratique représentative de l'étape**, les autres sessions sont consacrées à l'intégration en pratique et l'on conclut avec un moment d'**échanges** et retours d'expérience.

### En présentiel



18-25 juil.



Avec Lama Zangmo  
et Lama Pamo



15-22 août



Avec Lama Zangmo



24-31 oct.



Avec Lama Zangmo  
et Lama Pamo

# SADHANA DE CHENRÉZI

PROGRAMME ANNUEL

MÉDITATION · DRUPDRA



Chenrézi est une **personnification de l'amour et de la compassion authentiques et inconditionnels**.

La pratique de Chenrézi résume celles du **Grand Véhicule (Mahāyāna)** et nous introduit également aux pratiques du **Vajrayāna**, en tant que yoga de la déité.

Il est conseillé de pratiquer la méditation de pleine présence avant de s'engager dans la sadhana de Chenrézi.



En présentiel  
& En ligne

## PRATIQUE QUOTIDIENNE

19h00 – 19h30

en visioconférence en direct  
depuis la Maison de la  
Sagesse

## SÉMINAIRES-RETRAITES DE CHENRÉZI



Avec Lama Yönten



06-14 juin | 11-17 juill.  
05-13 sept.

# FÊTES MENSUELLES - GANAPÛJÂ

AVEC DENYS RINPOCHÉ



En présentiel & En ligne

Les Ganapûjâ, fêtes mensuelles, sont une occasion pour la famille Vajra de se réunir, se retrouver pour **pratiquer et échanger ensemble autour de Denys Rinpoché notre maître source**. Le « Tsoreul », moment de partage des agapes, donne l'opportunité à tous les pratiquants d'offrir un chant, une danse, une lecture inspirante, etc. Ce peut aussi être un temps d'échange avec Rinpoché.

Actuellement, même si chaque ganapûjâ est dédié à un aspect particulier de l'Éveil, ils sont tous basés sur le **sadhana des trois sources et son ganapûjâ intérieur**.

**Prérequis** : avoir reçu la transmission fondamentale Ekayana et être entré en refuge.

## GANAPÛJÂ DE GURU RINPOCHÉ

Associé à Chenrézi "regard d'amour" Guru Rinpoché est l'archétype du maître vajra.

## GANAPÛJÂ DE VAJRADHARA

La pratique de Vajradhara est un Guru Yoga composé par Vajradhara Kalu Rangjung Küncab.

## GANAPÛJÂ DE LA DÂKINÎ

La Dakini de gnose Sukhasiddhi est à l'origine de la lignée Rimé et sa pratique principale.

## GANAPÛJÂ DU PROTECTEUR

Protecteur du Dharma et de ses pratiquants, son activité éveillée écarte tous les obstacles.



Le 10 du mois lunaire  
(lune croissante)



Le 15 du mois lunaire  
(pleine lune, jour du maître)



Le 25 du mois lunaire  
(lune décroissante)



Le 30 du mois lunaire  
(juste avant la lune noire)





## DANSES DU VAJRA



Avec Lorraine Gauthier et Lama Össel

Méditation en mouvement, la Danse du Vajra est un enseignement du maître Dzogchen Chögyal Namkhai Norbu, pratiquée sur un mandala de cinq couleurs symbolisant les correspondances entre la dimension interne de l'individu et la dimension externe du monde. La danse utilise son et mouvement comme moyens pour intégrer les trois aspects de notre existence — corps, voix et esprit — dans la connaissance de notre véritable nature. Douze pratiquants, six femmes et six hommes, dansent ensemble sur un grand mandala.



En présentiel



### STAGES & RETRAITES

#### Stage Danse des Trois Vajra

04-05 juill. avec Lama Össel

#### Retraite de toutes les danses

(prérequis : connaître au moins une danse)

25-27 juill. avec Lama Össel

#### Stage Danse des Trois Vajra

(débutants et confirmés)

01-02 août avec Lama Össel

#### Chant du Vajra – 2ème partie

15-23 août avec Lorraine Gauthier

#### Stage Danse pour le Bien de tous

les Êtres (débutants et confirmés)

18-20 sept. avec Lorraine

Gauthier & Lama Össel

#### Retraite des trois danses

(prérequis : connaître au moins une danse)

23-25 oct. avec Lorraine Gauthier

& Lama Össel



### DIMANCHE DANSE

Été — une journée par mois, 10h–17h

26 juill. | 30 août



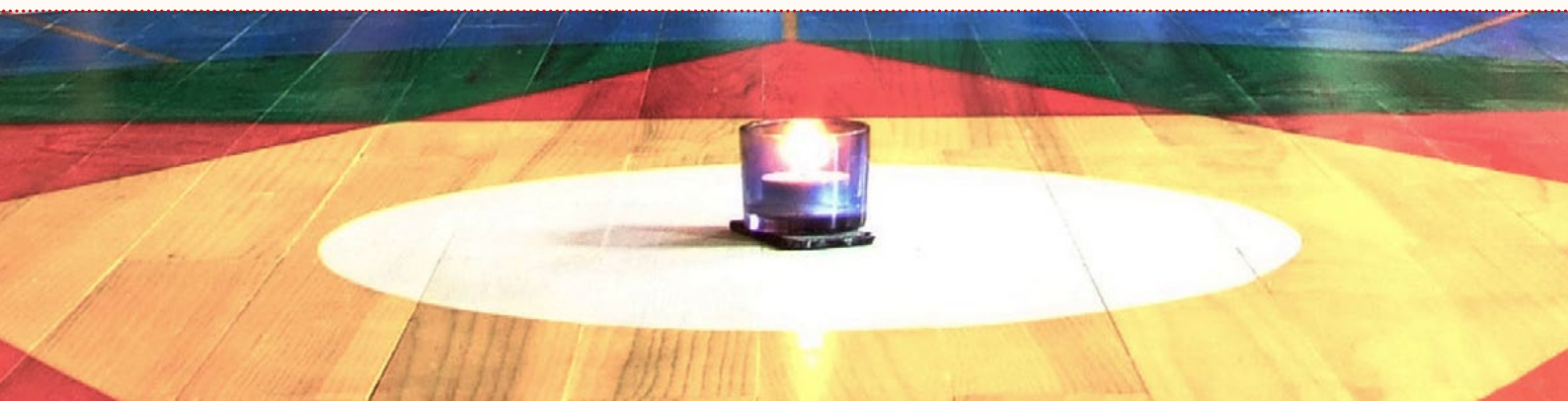
### LUNDI SOIR DANSE

Été — 17h45–18h45

Suivi du rituel du soir, enseignement et pique-nique collectif sur place. Initiative du sangha loka d'Albertville.

06 juill. | 20 juill. | 27 juill. | 03 août | 10

août | 17 août | 24 août | 31 août



## YOGA INTÉRIEUR - NANGPÉ YOGA



Avec Lama Yéshé et Sacha Kremer

Enseignement complet et autonome, le Yoga intérieur aborde progressivement les fondements de la voie : impermanence, nature fondamentale de l'esprit, bienveillance universelle et pratique de donner-recevoir. Il culmine dans les exercices du corps subtil — canaux, souffles et grains principaux — qui constituent une voie de dévoilement-développement à part entière. Sa pratique régulière dissipe voiles, négativités et obstacles, et cultive la santé, la longévité et le bien-être du corps et de l'esprit. Il peut être suivi comme pratique principale ou comme amplification de tout autre chemin spirituel.

**Aucun prérequis spécifique.** L'accompagnement d'un instructeur qualifié est nécessaire pour une pratique juste.

En présentiel



Le programme est en cours de construction et sera communiqué prochainement sur nos sites Web et par newsletter.



## PLEINE PRÉSENCE & EXPRESSION PICTURALE



Avec Liliane Reinagel

Ce stage de trois jours explore les trois dimensions de la pleine présence — attention, ouverture, empathie — en les incarnant par le geste pictural. Pratiques corporelles, méditations assises et marchées alternent avec des ateliers d'expression avec l'encre, le pinceau, l'aquarelle et les éléments naturels du site. Les créations ne sont pas des œuvres d'art mais des supports vivants de l'expérience intérieure : la trace du souffle, la couleur de l'espace ouvert, le geste né d'une rencontre avec le paysage.



08-10 août



# ACTION Karma Yoga

La vision sans méditation reste abstraite. La méditation sans action dans le monde reste incomplète. L'action sans vision ni méditation n'est que de l'agitation. C'est dans leur unité que le chemin prend toute sa puissance — et la pratique en action, troisième volet du triptyque, est tout aussi indispensable que l'étude et la contemplation.

Le **Karma Yoga** — ou **Séva**, l'action offerte pour le bien de tous — est la mise en pratique directe et concrète du **Dharma dans la vie quotidienne**. Il peut s'exercer au sein des Lokas ou dans des associations de bienfaisance, mais aussi simplement dans les circonstances ordinaires de l'existence. Le service du Maître Source constitue en cela un karma yoga d'une profondeur et d'une efficacité particulières.

Le Karma Yoga est une véritable pratique de la **méditation en action**. Il consiste à cultiver l'état de présence en toute circonstance, et en particulier dans nos activités quotidiennes habituelles.

## SUR LE CAMPUS LOCAL — NIGU KARMA LING

Le Séva s'exprime dans toutes les **activités opérationnelles qui font vivre le lieu** : entretien du parc et des bâtiments, propreté, accueil des pratiquants, cuisine, intendance et gestion des hébergements. Chaque geste accompli dans l'esprit du service transforme le travail ordinaire en pratique spirituelle vivante.

## SUR LE CAMPUS GLOBAL — L'UNIVERSITÉ EN LIGNE

De nombreuses formes de contribution sont également possibles et bienvenues : travaux de transcription, relecture, mise en forme et édition des supports pédagogiques, secrétariat, comptabilité, coordination. Chaque contribution **nourrit la transmission** et bénéficie à l'ensemble de la communauté. Pour les **instructeurs** accrédités ou en cours de réaccréditation, participer à la dynamique de l'enseignement — en encadrant des retraites ou en soutenant les cycles de formation — est une forme de Séva particulièrement précieuse.





# ÉPREUVES TA GOM CHÖ

L'épreuve Ta Gom Chö ne doit pas être perçue comme un examen au sens académique habituel. Il s'agit avant tout d'un outil destiné à stimuler notre étude. Il permet à chaque pratiquant de faire le point sur sa progression, de mesurer la clarté de sa compréhension et d'identifier précisément les points de doctrine ou de pratique qui nécessitent d'être approfondis.

Pour les instructeurs, cet examen garantit une compréhension juste et profonde des fondamentaux du Dharma, condition essentielle à la ré-accréditation et à la qualité de la transmission au sein de la communauté.

- Chaque étudiant-pratiquant est invité à commencer par compléter un dossier d'inscription afin de faire un bilan écrit de ses études, pratiques et activités.
- Les épreuves orales ont débuté le 11 mai et il est désormais possible de les passer à tout moment sur simple requête auprès de Lama Mingyour. Une session sera organisée à Nigu Karma Ling et en ligne, les 29-30 août.
- Les facilitateurs ayant satisfait aux épreuves TGC avec mention sont (ré-)accrédités instructeurs du Dharma.

## SESSION D'ÉPREUVES ORALES

En présentiel le matin  
ou en visioconférence l'après-midi



29-30 août



# RETRAITE L3C3 MODULAIRE OU RÉSIDENTIELLE

La retraite L3C3 — Losum Chosum, «trois ans et trois demi-lunaisons» — est la grande retraite de pratique intensive de la lignée, conduite par le Drupön, Lama Kada. Elle peut se dérouler sous deux formes :

**CLASSIQUE** : dans le **format traditionnel tibétain**, en retraite fermée pendant environ 3 ans et demi à Nigu Karma Ling.

**MODULAIRE** : à distance, chez soi ou dans un ermitage de son choix, avec un **emploi du temps adapté** aux circonstances de la vie mondaine. C'est un véritable engagement dans une discipline de pratique quotidienne intégrant des périodes de retraites, en lien régulier avec le drupön.

Quatre candidat.e.s sont d'ores et déjà sérieusement engagé.es dans la préparation de la retraite L3C3 résidentielle et plusieurs autres témoignent de leur aspiration à la retraite modulaire. **Toutes les personnes motivées et intéressées sont fortement encouragées à prendre contact** sans tarder avec le drupön pour exprimer leur aspiration et rejoindre au plus tôt le groupe des aspirants retraitants — la qualité de la préparation étant déterminante pour la retraite elle-même.

# VOIE INITIATIQUE ESSENTIELLE . VIE .

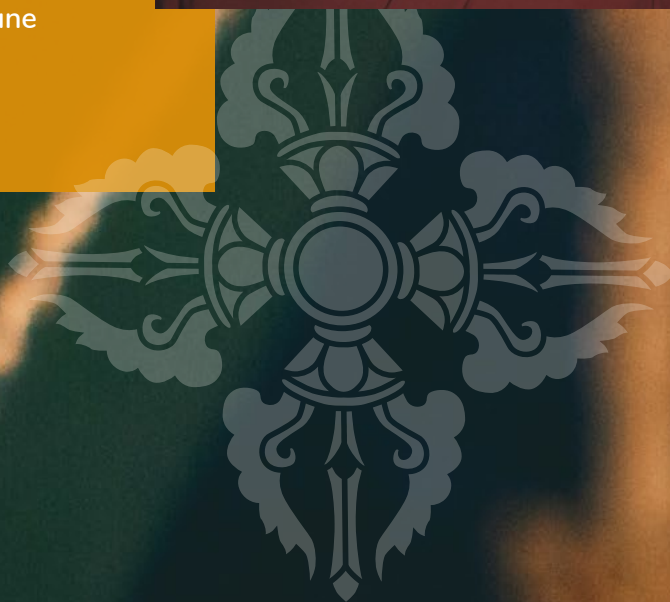
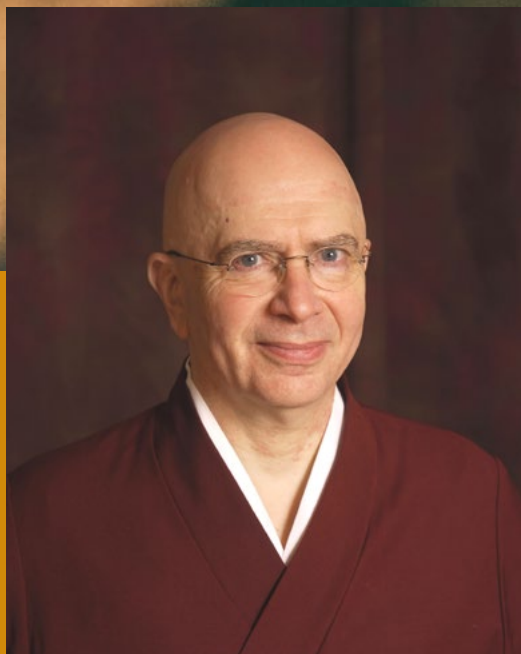
---

PROGRAMME ANNUEL



VOIE INITIATIQUE ESSENTIELLE

La Voie Initiatique Essentielle (VIE) constitue les **niveaux supérieurs** du Vajrayāna, avec la formation de Lama Acharya et au-delà. Elle est conduite directement par Denys Rinpoché pour ses disciples personnels dans le cadre d'une transmission privée.





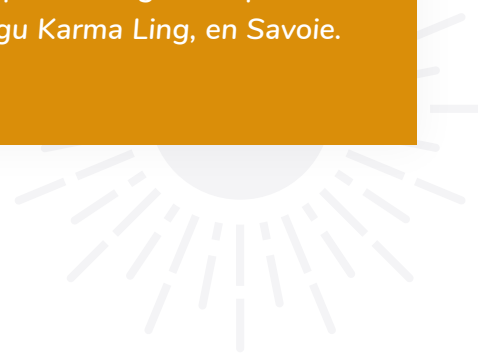
# L'UNIVERSITÉ D'ÉTÉ

---

SÉMINAIRES & TRANSMISSIONS  
EN PRÉSENTIEL ET EN LIGNE

L'Université d'été 2026 est le temps fort de l'année : deux mois de retraites, séminaires et transmissions en présentiel et en ligne, ouverts à tous selon les niveaux et les prérequis. Le programme, animé par les lamas et disciples anciens de Denys Rinpoché, se structure autour des deux Voies : la Voie Universelle, et la Voie Initiatique.

*Un programme quotidien vous sera proposé en ligne ou pour le temps de votre séjour en présentiel à Nigu Karma Ling, en Savoie.*





DENYS RINPOCHÉ

## TRANSMISSION FONDAMENTALE EKAYANA

Les quatre transmissions fondamentales de la voie unique, Ekāyāna, seront données successivement, l'après-midi, en quatre jours. Elles s'adressent à **tous les pratiquants souhaitant entrer dans la voie ou renouveler leurs engagements**.

*L'inscription au séminaire inclut les quatre transmissions.*

Transmissions sur 4 jours, les après-midi | 16h – 18h30

### HĪNAYĀNA

— DISCIPLINE EXTÉRIEURE DE LIBÉRATION PERSONNELLE :

Refuge et cinq préceptes

### MAHĀYĀNA — DISCIPLINE INTÉRIEURE :

Vœu de Bodhisattva, bienveillance universelle

### VAJRAYĀNA — DISCIPLINE SECRÈTE :

Initiations des Trois Sources (Chenrézi, Gönpkar)

### ATIYĀNA — DISCIPLINE FONDAMENTALE :

Introduction directe et intégration (Sukhasiddhi),  
Cha-Dzo Rimé



En présentiel & En ligne

11 juill.

12 juill.

13 juill.

14 juill.



DENYS RINPOCHÉ

## LA PHÉNOMÉNOLOGIE LIBÉRATRICE

La phénoménologie libératrice, autrement dit, les **principes essentiels du Dharma**, est au cœur de la science contemplative du Bouddha.

Elle désigne une **approche rigoureuse et pratique de l'esprit, de la conscience et de l'expérience humaine, enracinée dans l'enseignement du Bouddha**, conçu à la fois comme un humanisme naturel et une phénoménologie transformative.

Il s'agit d'une investigation de **la nature de l'esprit**, de l'intelligence naturelle et de la relation entre la cognition, le corps et l'expérience des phénomènes — autrement dit, entre soi et son monde.

Là où la phénoménologie occidentale a développé une intuition fine de l'interrelation entre l'esprit et ses objets, elle n'offre pas de méthode précise de transformation intérieure. La phénoménologie libératrice, telle qu'elle est enseignée ici, comble cette lacune : elle propose à la fois une explication de la relation entre l'esprit, sa nature et les phénomènes, et des méthodes concrètes de **transformation et de libération de l'esprit de ses illusions et tendances profondes**.



En présentiel & En ligne



**10 modules qui seront enseignés en soirée,  
sur ces 15 jours.**

Du 15 au 30 juil.

# CYCLE FONDAMENTAL & PRÉPA L3C3

Tout au long de l'Université d'été, nous vous proposons deux cycles en parallèle :

**LE CYCLE FONDAMENTAL** consiste en une alternance de **retraite continue silencieuse** (SAVI – Gyünthün) et de séminaire ou retraite de **Présence Ouverte et Altruiste** POA.

**LE CYCLE DE PRÉPARATION À LA RETRAITE L3C3** consiste en les pratiques **préliminaires du Vajrayāna (Ngöndros)** qui sont des pratiques fondamentales et complètes en elles-mêmes. Moyen puissant de dissiper les voiles et d'établir une connexion profonde avec la voie d'éveil, chaque Ngöndro est pratiqué successivement sous la guidance d'un instructeur.

| DATES        | CYCLE FONDAMENTAL                                                                                                                                               | PRÉPA L3C3 : NGÖNDROS                                         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 4 – 10 juil. | <b>RETRAITE SAVI GYÜNTHÜN</b><br>Avec Marianne Clément / Sacha Kremer                                                                                           | <b>REFUGE</b><br>Avec Lama Kada / Lama Ngödrup                |
| 11 – 17 juil | <b>RETRAITE SAVI GYÜNTHÜN</b><br>Avec Frédérique Meliado                                                                                                        | <b>BODHICITTA</b><br>Avec Lama Dorjé                          |
| 18 – 24 juil | <b>SÉMINAIRE POA</b><br>Avec Lama Zangmo / Lama Pamo                                                                                                            | <b>VAJRASATTVA</b><br>Avec Lama Dorjé                         |
| 25 – 31 juil | <b>RETRAITE SAVI GYÜNTHÜN</b><br>Avec Michèle Schor                                                                                                             | <b>OFFRANDE DU MANDALA</b><br>Avec Lama Zangmo                |
| 1 – 7 août   | <b>RETRAITE SAVI GYÜNTHÜN</b><br>Avec Lama Össel – Claire Rivas / Liliane Reinagel                                                                              |                                                               |
| 8 – 14 août  | <b>RETRAITE SAVI GYÜNTHÜN</b><br>Avec Lama Lhündrup – Frédéric Lacombe /<br>Fabrice Gouedo<br>[Entraînement des Bodhisattvas : 7–13 août, Vén.<br>Jampa Khempo] | <b>ENCEINTE VIDE DE A</b><br>Avec Lama Dorjé                  |
| 15 – 21 août | <b>RETRAITE POA</b><br>Avec Lama Zangmo / Lama Pamo                                                                                                             | <b>YOGA DU MAÎTRE</b><br>Avec Lama Dorjé                      |
| 22 – 28 août | <b>RETRAITE SAVI GYÜNTHÜN</b><br>Avec Lama Mingyur                                                                                                              | <b>SIX NGÖNDROS « SUR UN SEUL SIÈGE »</b><br>Avec Lama Zangmo |

# ENSEIGNEMENTS SPÉCIAUX

## LE MANDALA DES CINQ ÉNERGIES ÉLÉMENTAIRES

— Shiné, Lhagthong et Mahāmudrā spéciaux de Vajradhara Kalu

DENYS RINPOCHÉ



Avec Lama Dominique, Lama Kada et Delphine de Préville

Terre, eau, feu, air, espace — ces cinq dynamiques élémentaires ne sont pas seulement la texture du monde, elles sont aussi la nature de notre corps, de nos souffles et de notre esprit. Dans la tradition du Bouddha, le **mandala des cinq énergies élémentaires** révèle une interpénétration profonde entre trois niveaux : le mandala extérieur de l'univers, le **mandala intérieur du corps subtil**, et le **mandala secret des cinq sagesse éveillées**. Percevoir cette unité, c'est déjà toucher le fruit.

Ce séminaire transmet une pratique extraordinaire reçue par Denys Rinpoché de **Vajradhara Kalu Rangjung Küncab**, qui la tenait lui-même de son maître de retraite **Lama Norbu Tondrub** — dont on dit qu'il quitta ce monde en manifestant le **corps d'arc-en-ciel**, signe que les cinq éléments étaient pour lui dissous en pure lumière. La pratique se déploie en trois temps progressifs : **shiné** — stabilisation dans la texture élémentaire de l'expérience ; **lhagthong** — reconnaissance pénétrante des éléments comme vacuité-luminosité ; **mahāmudrā** — réalisation directe des cinq éléments comme cinq sagesse, des cinq agrégats comme **cinq familles de bouddha**. Base, voie et fruit s'y révèlent comme un seul mouvement.



**PRÉREQUIS :** Avoir reçu la transmission fondamentale Ekāyāna et avoir une pratique établie de shiné-lhagthong.



### DÉROULEMENT DES SESSIONS :

#### *Jours/horaires indicatifs*

- Rinpoché donnera deux enseignements par week-end, les vendredi et samedi, à 19h30.
- Le samedi et le dimanche 10h-17h seront proposés des ateliers animés par Lama Dominique et Delphine de Préville.



En présentiel & En ligne



**4 week-end**

Du 31 juil. au 2 août | Du 7 au 9 août  
Du 14 au 16 août | Du 21 au 23 août



## VIVRE EN BODHISATTVA

— La voie des Bodhisattvas selon Shantideva

VÉN. GÉLONG JAMPA

### CYCLE TRIENNAL

Programme d'étude approfondie de trois ans consacré au **Bodhicharyāvatāra** — « **La Marche vers l'Éveil** » — chef-d'œuvre de Shantideva composé au VIII<sup>e</sup> siècle à l'université de Nalanda.

Ce **texte fondamental du Mahāyāna** expose avec profondeur et poésie l'ensemble de la voie du Bodhisattva : naissance de la **bodhicitta**, pratiques de confession, vigilance, patience, effort, méditation et sagesse — jusqu'au célèbre « chapitre IX » sur la vacuité et la dédicace finale pour le bien de tous les êtres.

Le cycle alterne une **retraite intensive de 7 jours** à Nigu Karma Ling chaque année et **6 à 8 sessions en ligne** entre les retraites pour réviser et approfondir.

**Aucun prérequis** — ouvert à tous.

**Deux modalités** : participant régulier (3 ans) ou auditeur libre.



En présentiel  
& En ligne



7-13 août

## RETRAITE-SÉMINAIRE CHÖD



Avec Lama Kada et Lama Puntso

Initiée au Tibet par **Machik Labdrön** et répandue dans toutes les écoles et lignées tibétaines, la célèbre pratique de Chöd — qui libère des attachements — est une **amplification de l'expérience de tonglèn**. Véritable pratique du **Mahāmudrā**, elle est fondée sur l'intelligence de l'illusion et de la compassion dans une activité de type non conventionnel. Une pratique yogique pour **trancher les attachements et nous libérer** de ce qui nous possède.

Ce séminaire-retraite propose à la fois **une découverte ou une révision** des fondements de la pratique et un temps de pratique et d'approfondissement collectif intense.

**Denys Rinpoché pourrait donner la transmission si les circonstances sont favorables.**

**Apporter ses instruments** : damaru, cloche et kangling. Dans la mesure du possible nous essayerons d'approvisionner des instruments pour les proposer à la vente à la boutique de Karma Ling.



En présentiel



22 - 28 août



# RETRAITE SILENCIEUSE · DATHÜN D'HIVER

Dans l'inspiration du Bouddha qui instaura en son temps la retraite des pluies, le centre retraite de Nigu Karma Ling propose à nouveau un dathün d'hiver, **un long mois de méditation silencieuse**.

L'ambiance feutrée du domaine d'Avallon recouvert de neige combinée à une discipline de vie silencieuse offre un cadre idéal au développement de l'expérience intérieure.

Durant une à cinq semaines, les participants suivent un programme intensif combinant **rappels des instructions, exercices corporels – yoga, sessions de pratique assise et marchée et retours d'expérience**.

La pratique est facilitée par une discipline qui protège de l'agitation et des distractions habituelles : silence, **déconnexion numérique**. Les repas se prennent en commun dans le temple, toujours en **silence**. Le cadre permet ainsi de se libérer de toute préoccupation extérieure et de se consacrer pleinement à l'expérience de la contemplation.

*Un entretien de méditation individuel au minimum est prévu pour chaque participant.*



28 déc. – 31 janv.



En présentiel





# RETRAITES INDIVIDUELLES

---

À Nigu Karma Ling, le centre de retraite offre les **conditions idéales de silence et de retrait en pleine nature**.

Ce lieu est entièrement dédié à la pratique méditative et à la contemplation dans ses différentes formes — pleine présence ou pratiques bouddhistes traditionnelles. Les retraites individuelles se déroulent sous deux formes.

## RETRAITE INDIVIDUELLE AVEC SUIVI

Des retraites d'au moins trois jours et jusqu'à plusieurs mois pour les pratiquants souhaitant se consacrer pleinement à leur pratique. Une écoute attentive et un suivi personnalisé sont proposés : le pratiquant définit son **programme quotidien** avant d'arriver ou sur place, des **entretiens de méditation** sont disponibles tout au long du séjour, et un bilan est proposé en fin de retraite.

**Prérequis** : avoir une expérience de la pratique méditative. Pour une première retraite ou si vous n'êtes pas venu-e depuis plus de deux ans, contacter Lama Kada.

## SÉJOUR DE RESSOURCEMENT OU RETRAITE PERSONNELLE LIBRE

Périodes de séjour libre de ressourcement ou de retraite personnelle, sans suivi particulier. Il est demandé d'observer le silence du lieu et d'avoir un comportement respectueux de l'esprit du centre.



# ÉCONOMIE DE LA GÉNÉROSITÉ : DONS PARTICIPATIFS



## PARTICIPATION CONSCIENTE

Le modèle économique de l'Université Rimé est celui de la participation consciente : les séminaires, retraites et contenus sont **en libre accès** et les personnes inscrites expriment librement leur appréciation à travers une participation consciente. Ce système cultive l'esprit de générosité — la première des vertus — tout **en donnant à chacun accès à l'enseignement**, où qu'il soit, à son rythme et sans contraintes pécuniaires. Pour chaque événement, nous communiquerons le montant de participation consciente par personne et par jour qui permet d'atteindre un **équilibre budgétaire**.

*Si vous avez une motivation profonde, les difficultés financières ne doivent pas être un obstacle — n'hésitez pas à en faire part à la direction de l'institut : [direction.avallon@gmail.com](mailto:direction.avallon@gmail.com)*

## DANA HOMA · DON CONSCIENT ET LIBRE

### LE DON FINANCIER

Pour permettre à l'Université de développer ses activités d'enseignement, chacun peut faire un don, donnant droit à un reçu fiscal. Deux formules sont possibles en ligne :

- Le don régulier — par virement mensuel :  
contactez-nous pour obtenir notre RIB.
- Les dons ponctuels — en ligne.

### LE DON DE SON TEMPS

Les dons ne sont pas uniquement financiers. **Offrir son temps et ses compétences** à Nigu Karma Ling est possible tout au long de l'année dans l'esprit du **karma yoga**. En apportant leur aide, les pratiquants participent bénévolement à l'activité et au fonctionnement de l'Université pour une durée limitée — de quelques jours à une saison — et leur séjour peut être pris en charge sous certaines conditions. Les compétences utiles sont multiples et fort appréciées.



# INFOS & RÉSERVATIONS

Le domaine d'Avallon — grand centre de retraite de Nigu Karma Ling, géré par l'Institut Shangpa Karma Ling — en Savoie, vous accueille toute l'année pour des séjours de retraite, dans le cadre de sessions collectives ou en séjours individuels libres. Les sessions d'enseignement sont également accessibles en ligne.



## INSCRIPTION À UNE SESSION EN LIGNE OU EN PRÉSENTIEL

INSCRIPTIONS & RÉSERVATIONS  
SUR [WWW.SHANGPAKARMALING.ORG](http://WWW.SHANGPAKARMALING.ORG)

### INFORMATIONS PAR TÉLÉPHONE

 +33(0)4.79.25.78.00

Tous les jours de 9h-12h30 sauf le mercredi

### INFORMATIONS PAR MAIL

 [reservations@shangpakarmaling.org](mailto:reservations@shangpakarmaling.org)

### HÉBERGEMENTS & REPAS

Différentes possibilités de logement sont proposées : chambres simples, doubles ou collectives, cellules de retraite, chalets et camping.

Pour nous permettre de vous accueillir au mieux, nous vous demandons de réserver et régler votre séjour au moins 10 jours à l'avance.



## Informations pratiques



- Veuillez apporter une paire de **draps** et une **taie d'oreiller**.
- Il est conseillé d'avoir de bonnes **chaussures de marche**, des **vêtements chauds** et confortables et une **lampe** de poche ou une frontale.
- **Le réseau téléphonique mobile est limité** sur le site ce qui est cohérent avec la règle du lieu : les appels téléphoniques doivent être passés depuis le parking. Il est fortement recommandé de rester le plus déconnecté possible durant votre séjour.
- **Séva (méditation dans l'action)** : une courte participation quotidienne aux tâches de vaisselle, cuisine et nettoyage est intégrée à toutes les sessions.
- La cuisine est **bio**, **végétarienne**, et dans la mesure du possible **locale**.

### NIGU KARMA LING INSTITUT SHANGPA KARMA LING

Domaine d'Avallon  
Hameau de St Hugon  
73110 Arvillard

 +33(0)4.79.25.78.00

 [reservations@shangpakarmaling.org](mailto:reservations@shangpakarmaling.org)





[www.shangpakarmaling.org](http://www.shangpakarmaling.org)

