

# LA PRESCRIPTION DU COEUR

## INSTRUCTIONS PRATIQUES DE MÉDITATION.

**Le week-end du 28 février - 1er mars 2015**

Lama Sangye Moenlam enseignera en tibétain avec une traduction en français.

Il nous éclaircira sur la pratique du Dzogchen à partir de ce texte de Shardza Rinpoche (l'auteur de « Spheres du cœur de Darmakaya ») et de sa longue pratique de méditation.

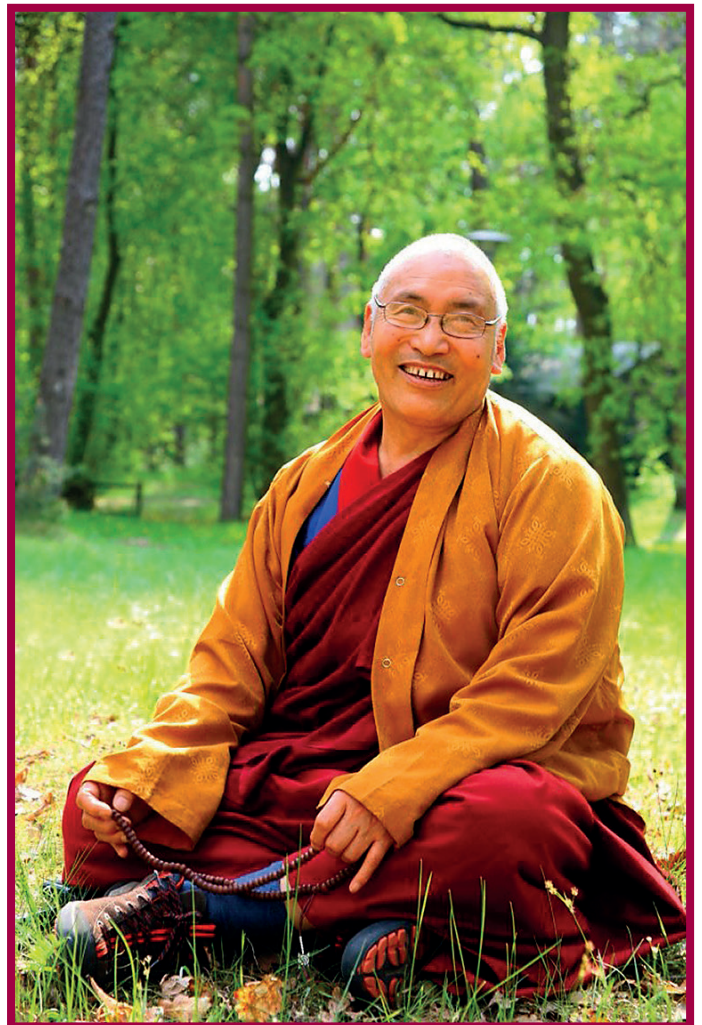
- 10 h à 12 h enseignement
- 14 h à 16 h enseignement
- 20 minutes de pause
- 16 h 20 méditation d'une 1/2 heure
- puis pratique du Tcheu

**L'enseignement aura lieu soit :**

**Chez Christine Perrigey**  
Studio de danse PALAMA  
C.C la parade  
73 chemin de Palama 13013 Marseille

ou

**Chez Monika Trojan**  
16 rue Jean de Bernardy 13001 Marseille



*La participation financière est de 40 euros pour le week-end*

Inscrivez-vous auprès de Monika de préférence avant le 7 février car le lieu de l'enseignement dépendra de nombre de participants.

Tél : 06 16 12 03 13

mail:monika.trojan@gmx.net