

## DHAGPO PERPIGNAN

Centre d'étude et de méditation bouddhiques



**Lama Puntso**

**Samedi 16 et dimanche 17 février 2019**

Au Centre Bouddhiste  
Dhagpo Perpignan  
35 Rue Courteline,  
66 000 Perpignan

[perpignan@dhagpo.org](mailto:perpignan@dhagpo.org)

[ktt-perpignan.dhagpo-kagyu.org](http://ktt-perpignan.dhagpo-kagyu.org)

## **STAGE :** Empathie et compassion

Type : bouddhisme au quotidien

Les deux notions d'empathie et de compassion sont aujourd'hui souvent sources de confusion et sont même parfois prises l'une pour l'autre. L'empathie consiste à entrer en résonance avec les sentiments de l'autre, la joie comme la souffrance. Elle prend place au moment d'une relation interpersonnelle. Dans la tradition bouddhiste, la compassion est fondée sur une compréhension du fonctionnement des êtres et le souhait de les voir libres de leurs souffrances et des causes de celles-ci. Le stage permet de clarifier ces différentes dimensions de la relation à l'autre et identifie les ressources afin de cultiver un état d'esprit bienveillant.

### HORAIRES

Samedi	9h – 10h	Méditation guidée (pacification de l'Esprit)
	10h30 - 12h30	Début de l'enseignement
	14h30 – 17h	Enseignement (suite), avec pause médiane
Dimanche	10 à 12h	Enseignement (suite)
	14h30 à 17h	Enseignement (suite), avec pause médiane

### TARIFS

Membres :	15 € / journée	8 € / demi-journée
Tout public :	20 € / journée	11 € / demi-journée