

Accompagnement personnalisé dans la voie du bouddhisme tibétain

avec
Lama Tenzin Dorje



**Accueillir et transformer
ses émotions**

Gestion du mal-être

**Nourrir de la compassion
pour soi et les autres**

**Apprendre la méditation
de façon guidée**

**Apprendre et approfondir
les notions du bouddhisme**

Yoga tibétain

**Séance d'1 heure pour un suivi
en fonction de vos besoins**

**En distanciel
ou
En présentiel à Mâcon**



Les bienfaits de la méditation

De nombreuses études prouvent depuis
une cinquantaine d'années
les bénéfices physiques, psychiques
et neurologiques de la méditation,
pratiquée sous de nombreuses formes,
au minimum depuis 2500 ans.

Nous savons par exemple que l'Université d'Oxford a prouvé **une baisse du risque de rechute pour la dépression** de 30% après quelques mois d'exercices. C.Kerr, de l'Université de Providence, démontre une meilleure gestion et une **atténuation des douleurs et des pensées négatives**.

Des travaux de l'Université du Massachusetts prouvent **une meilleure gestion des émotions**, en particulier celles liées **à la peur et à l'anxiété** par un rétrécissement de l'amygdale ainsi qu'une compensation de la fonte de matière grise due au vieillissement. Ces travaux montrent aussi **une meilleure santé** cardiovasculaire, artérielle, immunitaire et même un impact sur le génome.

Les recherches scientifiques prennent également appui sur **l'héritage du bouddhisme tibétain** pour mettre en avant tant les bienfaits de la méditation sur le cerveau que **la réflexion méditative sur la compassion, la bienveillance et l'altruisme**. L'ouvrage du moine bouddhiste Matthieu Ricard et du neurobiologiste Wolf Singer, *Cerveau et Méditation, Dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences* (2017) ou encore les travaux collaboratifs de Matthieu Ricard avec le psychiatre Christophe André ont permis, depuis plusieurs années, de rendre accessible ce dialogue et de laisser entrevoir ce que **la méditation peut nous apporter en terme de mieux-être**.

Lama Tenzin Dorje

a effectué une **retraite bouddhiste tibétaine** de 5 ans, dont **la retraite traditionnelle de 3 ans, 3 mois et 3 jours**, à l'âge de 21 ans.

Coupé du monde et au contact de maîtres authentiques, il a reçu et pratiqué des enseignements qui se transmettent de façon préservée depuis le IXème siècle au Tibet, et y a effectué **15 000 heures de méditation**.

A la fin de sa retraite, en 2007, il fait le choix de mêler cette expérience intérieure à une vie moderne occidentale.



Quelques années plus tard, il commence **à enseigner la méditation dans le sud de la Bourgogne**, avec une présentation laïque pour tous les publics, afin de donner accès aux outils proposés par le bouddhisme pour **se familiariser avec son propre esprit et interagir avec ses émotions**.

Tout en effectuant des retraites régulières sous la direction de son maître-racine, Namkha Rinpoche, **il enseigne également le bouddhisme tibétain au centre Tsogyal Ling, à Mâcon**, qui regroupe des débutants et des pratiquants plus expérimentés, après que Namkha Rinpoche lui en a confié la responsabilité.

Séance d'une heure

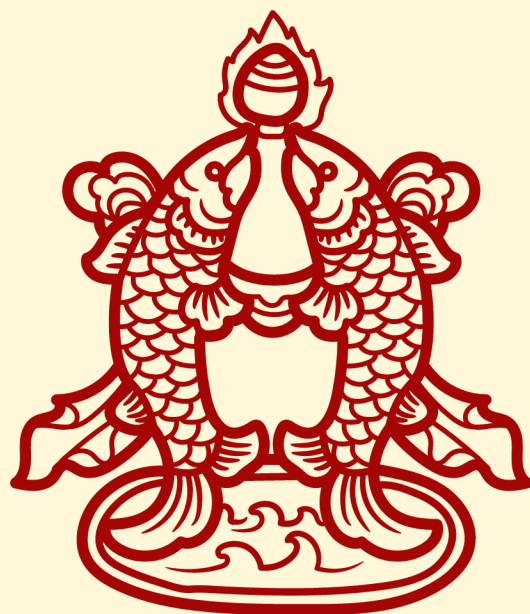
En distanciel

ou

En présentiel à Mâcon

le mercredi à “Arôme et Sens”

10 place Saint-Pierre 71000 Mâcon



Tarif normal : 60 euros

Tarif réduit : 55 euros

(pour les membres de l'association Tsogyal Ling)

06 48 72 89 76

office.lamatenzindorje@gmail.com