



mission de vie:

Prendre soin de moi et passer à l'action

1 La soif ... de paix et d'absolu

- 1 1-1-1 Webinar de lancement
- 2 1-1-2 Les 4 bols + Toucher Doux
- 3 1.1.3 Calme mental #1 – Toucher Doux
- 4 1.1.4 Paresse – Calme Mental – 4 Nobles Vérités
- 5 1.1.5 Calme Mental – Emotions – 4 NV
- 6 1.1.6 Bonté Fondamentale (méditation)
- 7 1.1.7 Emotions et espace intérieur
- 8 1.1.8 Relâche et bilan

2 Précieuse existence humaine

- 9 1.2.1 La Nature de Bouddha – Précieuse Existence Humaine
- 10 1.2.2 Notre Vrai Soi (méd. guidée)
- 11 1.2.3 Bonté Fondamentale 2 (méd. guidée)
- 12 1.2.4 Tonglen
- 13 1.2.5 Lâcher prise et carapace
- 14 1.2.6 Chiné + 2 activités
- 15 1.2.7 Balance décisionnelle + Chiné
- 16 1.2.8 Votre corps senti

3 Se connaître

- 17 1.3.1 Dépasser mes freins
- 18 1.3.2 Les bols à offrande
- 19 1.3.3 Cheminer en fonction de votre personnalité
- 20 1.3.4 Les 5 expériences du calme mental
- 21 1.3.5 Les 2 premiers stades
- 22 1.3.6 Stade 3 du calme mental

.../...

4 Vacuité

- 23 1.4.1 Respiration en 6 temps
- 24 1.4.2 Antidotes Émotions #1
- 25 1.4.3 Vacuité des réalistes
- 26 1.4.4 Vacuité Forme 1
- 27 1.4.5 Vacuité Forme 2
- 28 1.4.6 Vacuité Forme 3
- 29 1.4.7 Vacuité des sensations
- 30 1.4.8 Vacuité des conceptualisations
- 31 1.4.9 Vacuité des impulsions
- 32 1.4.10 Vacuité de la conscience

5 Le Chemin du Cœur

- 33 1.5.1 Non-soi et requête
- 34 1.5.2 Votre Tigre intérieur
- 35 1.5.3 Voie médiane et non-soi
- 36 1.5.4 4 Nobles Vérités #2 (CONNAISSANCE)
- 37 1.5.5 Partager, inspirer
- 38 1.5.6 Chant divin du repos

6 L'Amour et la Compassion

- 39 1.6.1 Méditation et action
- 40 1.6.2 Commentaire du chant Divin du repos #1
- 41 1.6.3 Vision profonde et repos de l'esprit
- 42 1.6.4 Chant Divin #2
- 43 1.6.5 12 liens
- 44 1.6.6 Non dualité et compassion

7 L'Alchimie de la voie himalayenne

- 45 1.7.1 Chant Divin 3
- 46 1.7.2 Les 51 facteurs mentaux
- 47 1.7.3 Chant divin 4
- 48 1.7.1 Les moyens habiles
- 49 1.7.2 Samsara nirvana
- 50 1.7.3 La nature de l'esprit
- 51 1.7.4 Mahamoudra
- 52 1.7.5 La voie himalayenne et les écoles
- 53 1.7.6 Prise de refuge 1
- 54 1.7.7 Au-delà des conventions et concepts

+ 30 heures ensemble