



Stage accrédité par le Centre Paramita du Québec.



STAGE DE MÉDITATION Niveau 1 (débutant)

« *Un voyage vers soi-même* »

du 12 au 17 octobre 2018
avec Lama Samten
Maître Bouddhiste Tibétain



Né au Tibet en 1965, ordonné moine en 1980, **Lama Samten** quitte le Tibet en 1985 et poursuit ses études universitaires pendant près de 18 ans au monastère Ganden Jangtsé à Mundgod, dans la province du Karnataka, située au sud de l'Inde.

En 1998, Lama Samten s'installe au Québec et obtient en 2009 le titre de *Guéshé* ou Docteur en Philosophie Bouddhiste Tibétaine.

L'objectif de Lama Samten est de partager les enseignements de la philosophie bouddhiste tibétaine avec ceux qui le désirent et ainsi favoriser la compréhension du bouddhisme au-delà des frontières culturelles et religieuses. Lama Samten cite souvent le Dalai-Lama ; et depuis 6 ans il enseigne le « *calme mental* » via des stages de méditations 1^{er} et 2^{ème} niveau.

Les bienfaits de la méditation.

L'enseignement bouddhiste a pour seul objectif : **le bonheur.**

La méditation c'est prendre un temps pour observer ses pensées, sa respiration et ses sensations physiques dans l'immobilité.

Alors que l'esprit vagabonde sans arrêt à tenter de résoudre des problèmes, l'ancrage dans le moment présent, que soutient la discipline lors des séances et en dehors, permet d'être plus à l'écoute de soi-même et de s'interroger sur ce que l'on ressent sur le moment. La méditation ne rend donc pas impassible mais contribue au bonheur en diminuant les ressentis émotionnels négatifs.

UN VOYAGE VERS SOI-MÊME

Programme de 5 jours de 8 à 14 personnes

La transmission orale¹, explications et conseils
de mise en pratique pour atteindre le calme mental.

Pour l'encadrement de groupe de pratique à la méditation, et du calme mental

Chaque journée se décompose en 5 sessions de pratique.

Entre chaque session, chacun des participants est invité à conserver l'attitude favorable à la pratique et au progrès.

À l'issue de ces 5 jours, vous serez aptes à devenir pratiquant | débutant afin de pouvoir l'enseigner à votre tour, Lama Samten vous recommande alors le stage niveau 2.

Cependant beaucoup de pratique personnelle sera nécessaire avant de pouvoir transmettre ce savoir au niveau personnel et professionnel ; Débordés, assaillis par le stress, nous rêvons tous de trouver en nous calme et silence. Réservee hier aux seuls initiés, la méditation séduit de plus en plus en Occident. Des études scientifiques ont démontré les bienfaits de la méditation et de sa pleine conscience sur le cerveau et la santé ; Cette formation propose une introduction complète à la méditation et montre comment elle peut libérer notre confiance, notre compassion et notre créativité naturelle. Au cours de ce séjour, différentes méthodes seront explorées afin de permettre une expérience authentique à la méditation, et d'obtenir tous les outils nécessaires pour en amener les bienfaits à chaque instant de notre vie.



Lama Samten vous enseigne :

La méditation au quotidien, dans quel contexte méditer ?

Méditer c'est d'abord respirer.

À quoi penser quand on médite ?

Quelles sont les idées reçues sur la méditation ?

L'apport du Bouddha sur la méditation.

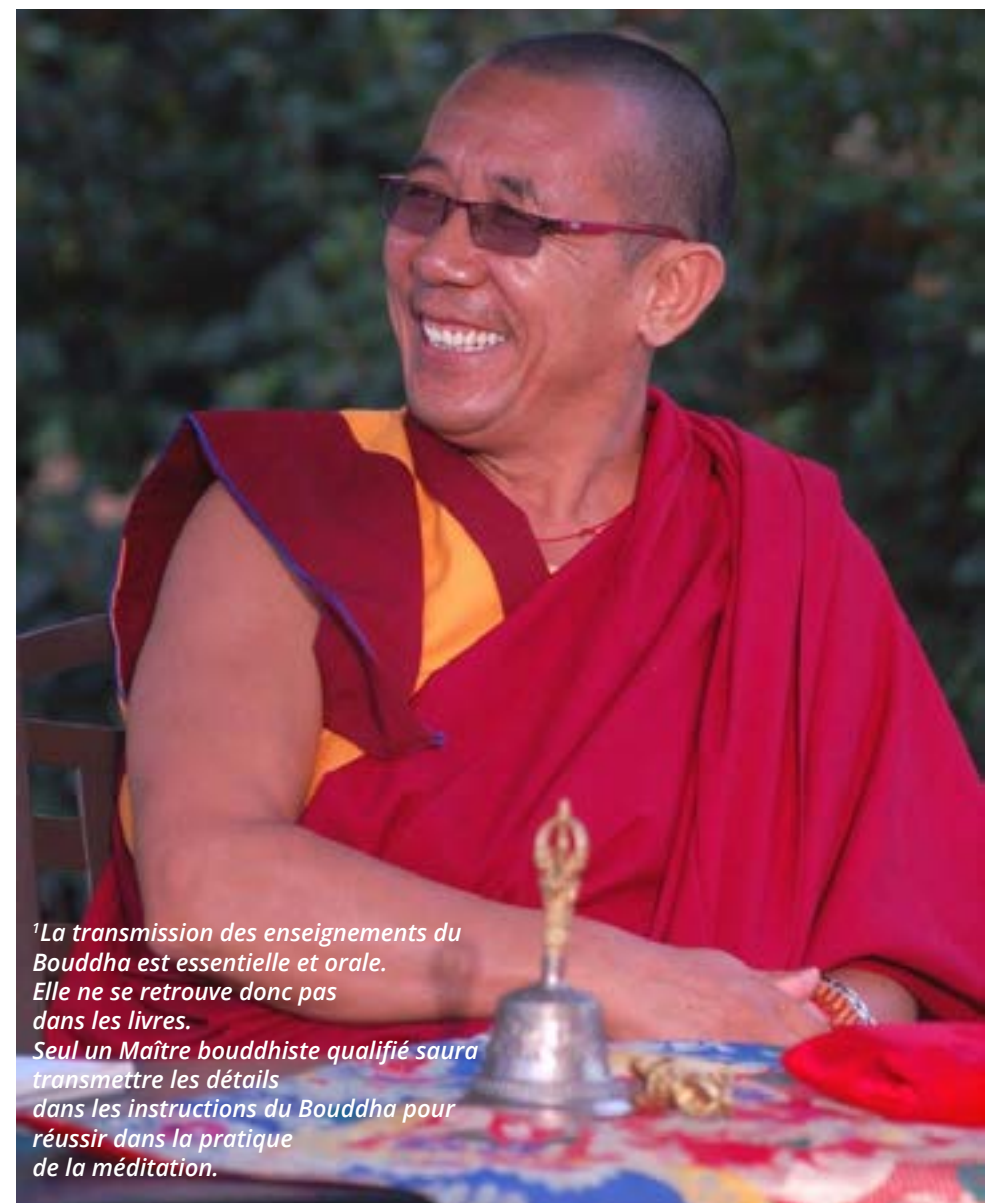
Méditation et amitié envers soi.

Méditer sur le long terme et l'enseigner autour de soi.

7 stages de niveau 1 ont eu lieu à l'Oustaou du Luberon depuis 2015 avec des participants intéressés et ravis.

Depuis, 92 personnes ont déjà reçu leur accréditation.

Le dernier stage de niveau 2 a eu lieu du 25 au 30 mars 2018. Prochain stage prévu en mars 2019.



*¹La transmission des enseignements du
Bouddha est essentielle et orale.
Elle ne se retrouve donc pas
dans les livres.
Seul un Maître bouddhiste qualifié saura
transmettre les détails
dans les instructions du Bouddha pour
réussir dans la pratique
de la méditation.*





Un cadre idéal
pour la méditation.

Depuis 2015, Lama Samten a choisi l'Oustaou du Luberon pour organiser ses stages de méditations dans le cadre naturel et préservé de la campagne du Luberon.

Célèbre pour ses infrastructures, la grande qualité des équipements, le confort des gîtes, la diversité des repas végétariens et l'accueil des propriétaires, contribuent à la réussite de chaque session. Les bienfaits de la méditation (pratique sans aucune consonance religieuse) associés à la convivialité des participants, font de chaque séjour un moment rare sous la bienveillance exceptionnelle de Lama Samten.

« Je viens de terminer ce stage et le je recommande à tous ! Les enseignements sont d'une qualité exceptionnelle et transmis par **Lama Samten** avec une approche philosophique pragmatique très appréciable et avec de surcroît, une immense compassion. Le tout dans un cadre (accueil - hébergement) et une chaleur humaine dont la générosité et l'authenticité de l'hôtesse est incomparable. Je souhaite à tous de pouvoir vivre cette expérience magnifique ».

Martine | Aix-en-Provence

« Ici l'enseignement de **Lama Samten** a concentré mon expérience et a surtout ouvert un horizon infini sur les capacités du corps, du cœur et de l'esprit. J'avais son livre sur ma table depuis 2016, quand par chance j'ai trouvé ce stage... et en une demie heure j'ai pris l'inscription auprès de Cécile par téléphone. À l'arrivée : un lieu où, j'insiste « souffle l'esprit et le groupe ».

Michelle | Marseille

« J'ai tout apprécié de bon coeur, oublié les soucis de la vie, rechargé mon Énergie avec plaisir et le tout dans un cadre rare. S'il y a des lieux où souffle l'esprit, certains seulement s'en aperçoivent... Merci d'exister tels que vous êtes dans cette région à la fois si proche et si loin du monde où nous vivons... »

Isabelle | Suisse

« En qualité de médecin du travail je me suis inscrit sans aucune hésitation afin d'apprendre la véritable pratique du calme mental et pas celle que l'on peut voir sur le net ou lire dans des livres complexes ... pour moi on ne peut aider sans être bien soi-même. Je remercie grandement Cécile et Michel de proposer depuis 4 ans cette expérience dans un lieu magnifique, propice au bien-être et à la détente, pour l'organisation de ce stage, et également pour l'ambiance merveilleuse qu'ils instaurent aspirant déjà au calme mental, sans oublier leurs délicieux repas végétariens! »

Pascal | Paris

« C'est une grande chance de rencontrer **Lama SamTen**. Le hasard m'a fait découvrir ce paradis paisible et indescriptible qu'il faut vivre pour mieux le comprendre. Il est important de réaliser la chance que nous avons de vivre ou connaître cet instant. Nous avons eu le privilège de vivre 5 jours magnifiques en comité restreint. Au départ, même si les personnalités de chacun étaient très différentes, Lama SamTen nous a vite rappelé quel était notre point commun. **"Si le rêve d'un monde meilleur est commun, l'action première est la transformation individuelle. Et si cet œuvre est collective le résultat sera planétaire."** Nous décidons de prolonger notre séjour après le stage, pour nous permettre de mieux comprendre et assimiler tout le savoir qui nous a été enseigné. Ce savoir, expliqué avec un vocabulaire simple et ludique nous conduit à l'essentiel. Un beau chemin, une belle leçon à partager avec Éthique, Concentration et Sagesse. La touche d'humour générale et la bonne humeur est très agréable. Notre gîte était d'un grand confort, les repas à la fois sains et équilibrés. Les attentions de Cécile nous comblent et sa petite famille est au top. Nous avons été chouchoutés et le rapport qualité prix de la prestation est au-delà du raisonnable. Merci pour ce moment et cette opportunité qui demeurera à jamais dans ma mémoire et dans mon cœur, un instant magique et unique. »

Pavina | Corse.



oustauduluberon@gmail.com
www.oustauduluberon.com
+33(0)4 90 09 84 95 | +33(0)6 64 90 56 24

L'Oustaou du Luberon " Chichoua "
La Tuilière | Route d'Ansouis
BP 11 · Villelaure 84530

