

L'ENSEIGNEMENT "UNITÉ DANS LA DUALITÉ"

Cycle en cours 2021 - 2024

Tarab Tulku Rinpoche



Eminent érudit du bouddhisme tibétain, Tarab Tulku Rinpoche a vécu et enseigné en Occident pendant plus de 30 ans.

Il a élaboré et développé le cycle d'enseignement UD «Unité dans la Dualité» en s'appuyant sur la tradition philosophique indienne bouddhique dont il a extrait les éléments les plus pertinents pour :

- accéder à une compréhension profonde de l'expérience que nous faisons de la réalité, à partir des mécanismes de fonctionnement du mental et de l'interaction avec le corps
- nous transmettre des outils de transformation personnelle et des pratiques méditatives adaptées pour développer une plus grande harmonie dans nos vies

Cet enseignement laïque, clair et accessible est conçu sous la forme d'un cycle de 4 ans d'études et de pratiques, conjuguant de façon unique philosophie et méditation, pour les rendre pleinement utiles et applicables au quotidien, tant pour nous-mêmes que dans notre relation à autrui.

Lene Handberg



Directrice des enseignements, Lene Handberg fut la plus proche collaboratrice de Tarab Tulku Rinpoche, avec qui elle a étudié pendant plus de 25 ans.

Elle a développé en collaboration avec lui le programme de Développement Personnel U.D. et le cadre d'application de cette approche à la psychothérapie et à la relation d'aide en général et elle l'a assisté dans ses enseignements.

En septembre 2004, Tarab Tulku Rinpoche lui a demandé, avant de quitter son corps, de prendre sa suite dans l'enseignement des programmes Unité dans la Dualité. Elle continue à enseigner cette approche depuis une quinzaine d'années dans de nombreux pays d'Europe ainsi qu'en Asie.

Psychothérapeute, elle a étudié la psychologie et la tibétologie à l'Université de Copenhague et a reçu de Tarab Tulku Rinpoche la distinction de Semrig Thablam Rabjam : Maître en Philosophie - Science de l'Esprit, Développement Personnel et Application Thérapeutique "Unité dans la Dualité" ou U.D.

LES RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRES

Pratiques à distance, sur Zoom



MONDAY MEDITATION - le lundi, de 20h à 21h30

Pratique ouverte à tous, guidée par Lene Handberg

(la traduction en français n'est pas garantie à chaque session)

Possibilité de faire un virement à Tarab Institute France pour soutenir cette activité avec le libellé « Méditation du lundi ou du vendredi selon le cas » sur le compte TIF :
RIB : 30056 00370 03700050692 14 / IBAN : FR76 3005 6003 7003 7000 5069 214
CODE BIC : CCFRFRPP



FRIDAY ART OF RELATING - le vendredi, de 8h30 à 10h

Programme d'accompagnement et de développement de la pratique en art de la relation, destiné aux étudiants ayant suivi l'ensemble de la formation et à ceux ayant terminé le module 1.

NOUVEAU

Pratique guidée par Lene Handberg (traduction en français à chaque session)

Sessions avec participation volontaire jusqu'à fin 2021 puis avec une participation de 20€ par mois à partir de janvier 2022.

Inscription par mail à tif@tarab-institute.fr pour obtenir les liens Zoom

4/5 déc
2021

LE PROCHAIN WEEK-END : PROXIMITÉ A SOI, OUVERTURE AU MONDE

En présentiel à l'Enclos Rey

L'amour et la compassion dépendent de notre capacité d'ouverture à nous-mêmes et aux autres. Être ouvert implique la capacité à créer un espace intérieur pour faire l'expérience de ce qui est, sans avoir besoin de vivre à la hauteur des attentes des autres.

Au-delà du corps, des pensées, du langage et des émotions, il existe un niveau d'existence où nous nous sentons vivre sans besoin de soutien extérieur. Installés dans cet état, nous sommes présents à notre force interne et pouvons alors naturellement laisser être ce qui est, librement.

Le fil conducteur de ce week-end sera la présence attentive au ressenti corporel, point d'entrée incontournable pour parvenir à nous établir dans un espace intérieur de profonde connexion à nous-mêmes. Cette ouverture naturelle est la première étape du déploiement de l'amour inconditionnel et de la compassion.

Avec

Sandrine GOUSSET



Psychothérapeute, à la tête du Comité Pédagogique du Tarab Institute France. Elle a traduit Tarab Tulku Rinpoche et Lene Handberg depuis 2001.

LES PROCHAINS MODULES DE FORMATION ET LE PREMIER WEEK-END 2022

A bloquer dans vos agendas !

PROCHAINS
MODULES
DU
CYCLE UD

17/21 nov 2021

Module 1 - Semaine 3 : YOGACARA
Sur ZOOM

9/13 mars 2022

Module 1 - Semaine 4 : MADHYAMA
A PARIS, à l'Enclos Rey

WEEK-END
OUVERT
À TOUS

22/23 janv 2022

Perception et réalités
Avec Geneviève Hamelet, sur ZOOM