

INFORMATIONS PRATIQUES

La retraite aura lieu au :

**PRIEURÉ DE MARCEVOL
66320 ARBOUSSOLS**

Du samedi 13 août à 16h30, au vendredi 19 août 16h00

Nous vous invitons à prévoir le nécessaire pour la production de dessins ou de peinture, à votre convenance.



NAVETTE PERPIGNAN GARE – MARCEVOL

Départ 15h le samedi 13 août / 16h30 le vendredi 19 août

Inscription préalable auprès de Cathy Pawlik

HÉBERGEMENT

La pension complète au Prieuré de Marcevol est de 54 € par jour.

Il y a aussi des possibilités de camping

et de repas à prendre sur place sans nuitées.

repas seul : 15€ / petit-déjeuner : 5€ / nuitée : 19€ / nuitée camping : 8€

Pour réserver votre hébergement au prieuré
adresser un chèque de 75€ à l'ordre du Prieuré de Marcevol
à envoyer par voie postale à :
Catherine Pawlik,
1 cami de la coumbe
66320 Arboussols

RENSEIGNEMENTS

tif@tarab-institute.fr

RETRAITE D'ÉTÉ DANS LES PYRÉNÉES ORIENTALES

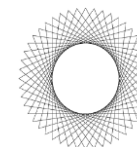


LE MANDALA

Pour équilibrer les forces essentielles de notre existence

Par Lene HANDBERG

Traduction : Sandrine Gousset

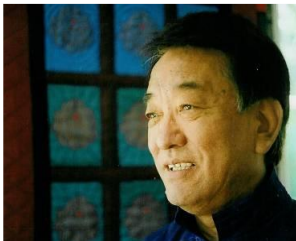


Unity in Duality

TARAB INSTITUTE FRANCE

A Marcevol, du 13 au 19 Août 2022

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.

Elle a assisté Tarab Tulku Rinpoche 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.

La retraite d'été est ouverte à toutes les personnes intéressées.

LE MANDALA POUR EQUILIBRER LES FORCES ESSENTIELLES DE NOTRE EXISTENCE

Le fonctionnement harmonieux des énergies vitales fondamentales est essentiel à une continuation saine de l'existence aussi bien sur le plan universel que sur le plan individuel.

Le mandala traditionnel tibétain est une représentation symbolique de l'univers et des forces essentielles de l'existence à travers les cinq éléments, les cinq couleurs fondamentales et les sons des cinq syllabes germe – qui sont à la base de notre être et de toute chose.

Sur la base de sa compréhension profonde de l'essence du mandala traditionnel, Tarab Tulku a transmis des méthodes de développement personnel qui fonctionnent en contactant, enrichissant et équilibrant les qualités des cinq énergies élémentaires à un niveau physique, un niveau psychologique et un niveau énergétique dans le but de développer une connexion avec les énergies naturelles de l'existence intérieure et extérieure.

Durant cette retraite, les participants pourront explorer, enrichir et équilibrer ces cinq forces élémentaires, à travers :

- des méditations guidées et contemplations
- des pratiques de yoga qui leur permettront de rentrer dans un ressenti corporel plus subtil
- le dessin spontané de leurs propres mandalas, sur la base sur leur expérience directe

Les participants auront ainsi toutes les clés pour travailler plus spécifiquement sur les déséquilibres qu'ils auront identifié comme étant les leurs, pour obtenir un fonctionnement optimal et harmonieux des forces de vie fondamentales à la base de leur existence.

INSCRIPTION A LA RETRAITE DU 13 AU 19 AOÛT 2022

Vous pouvez vous inscrire directement sur le site tarab-institute.fr, ou bien par mail à tif@tarab-institute.fr ou encore en renvoyant le bulletin ci-dessous à :

Cam Tam NGUYEN, 14 rue du Fief, 92100 BOULOGNE

NOM _____
PRENOM _____
ADRESSE _____
TEL _____
MAIL _____

TARIF (à cocher)

- Adhésion annuelle obligatoire : 20 € (couple 30 €)
- Personne ne suivant pas la formation : 390 €
- Personne suivant ou ayant déjà suivi la formation : 330 €
- Etudiant / Chômeur : 210 €
- Couple : 540 €

REGLEMENT (à cocher)

- Chèque (à adresser par voie postale à l'adresse indiquée plus haut)
- Virement (avec le libellé «Retraite Mandala – Août 2022» sur le compte TIF
RIB : 30056 00370 03700050692 14 / IBAN : FR76 3005 6003 7003 7000 5069 214 CODE BIC : CCFRFRPP
- Je souhaite un justificatif