

**Institut Kadam Tcheuling Océan**  
**Programme du 1<sup>er</sup> trimestre 2025**  
**Groupes d'étude et de méditation #**  
**Chaque mercredi # 19h-20h30**



	Dates	Activités
<b>Janvier</b>	Mercredi 8/01	Entraînement à la concentration - Frédéric Curé (zoom)
	❖ 11 et 12/01	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Week-end de cursus et d'enseignement</li> <li>❖ Samedi 11h-12h : Enseignement du Vénérable Dagpo Rinpotché sur "Les 3 principes du chemin" de Djé Tsongkhapa</li> <li>15h-17h : Enseignement de Guéshé Lobsang Tenzin lags sur le « Bodhicaryâvatâra » (La marche vers l'Eveil) de Shantideva</li> <li>❖ Dimanche 11h-12h : suite de l'enseignement du Vénérable Dagpo Rinpotché.</li> </ul>
	Mercredi 15/01	Groupe d'étude - Bases du bouddhisme - Denis Carratier (zoom)
	Vendredi 17/01	Récitation des louanges à Arya Tara (zoom)
	Mercredi 22/01	Groupe d'étude - Bases du bouddhisme - Denis Carratier (zoom)
	Vendredi 24/01	Découverte du Bouddhisme - Denis Carratier (zoom)
	Mercredi 29/01	Groupe d'étude - Bases du bouddhisme - Denis Carratier (zoom)
	Vendredi 31/01	Exposé sur Bodhicitta - Jérémy Lafitte (zoom)
<b>Février</b>	Mercredi 5/02	Entraînement à la concentration - Denis Carratier (zoom)
	Mercredi 12/02	Groupe d'étude - Bases du bouddhisme - Denis Carratier (zoom)
	Vendredi 14/02	Récitation des louanges à Arya Tara (zoom)
	❖ 15 et 16/02	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Week-end de cursus et d'enseignement</li> <li>❖ Samedi 11h-12h : Enseignement du Vénérable Dagpo Rinpotché sur "Les Instructions de l'excellent Maître" de Gyalsè Kâlsang Tenzin</li> <li>15h-17h : Enseignement de Guéshé Lobsang Tenzin lags sur le « Bodhicaryâvatâra » (La marche vers l'Eveil) de Shantideva</li> <li>❖ Dimanche 11h-12h : suite de l'enseignement du Vénérable Dagpo Rinpotché.</li> </ul>
	Mercredi 19/02	Groupe d'étude - Bases du bouddhisme - Denis Carratier (zoom)
	Vendredi 21/02	Découverte du Bouddhisme - Denis Carratier (zoom)
	Vacances d'hiver	Samedi 22/02 au Dimanche 9/03 inclus Vendredi 28/02 : INFO : Fête du LOSAR (nouvel an tibétain)
<b>Mars</b>	Mercredi 12/03	Groupe d'étude - Bases du bouddhisme - Denis Carratier (zoom)
	❖ 15 et 16/03	❖ Week-end de cursus et d'enseignement (informations à venir)
	Mercredi 19/03	Entraînement à la concentration - Denis Carratier (zoom)
	Vendredi 21/03	Récitation des louanges à Arya Tara (zoom)
	Mercredi 26/03	Groupe d'étude - Bases du bouddhisme - Denis Carratier (zoom)
	Vendredi 28/03	Découverte du Bouddhisme - Denis Carratier (zoom)
<b>Avril</b>	Mercredi 2/04	Groupe d'étude - Bases du bouddhisme - Denis Carratier (zoom)
	Vendredi 4/04	Exposé sur Bodhicitta - Jérémy Lafitte (zoom)
	Dimanche 6/04	Pratique de purification aux 35 Bouddhas de confession
	Mercredi 9/04	Groupe d'étude - Bases du bouddhisme - Denis Carratier (zoom)
	Vendredi 11/04	Récitation des louanges à Arya Tara (zoom)
	Mercredi 16/04	Entraînement à la concentration - Denis Carratier (zoom)
	Vacances	Vacances de Printemps : Samedi 19 avril au dimanche 4 mai inclus
	<b>18 au 27 AVRIL</b>	<b>GRANDE RETRAITE DE LAMRIM (inscription obligatoire)</b>

Des modifications peuvent être apportées au programme en cours d'année, merci de consulter régulièrement le site : <https://ikto.fr/category/agenda>