

Institut Kadam Tcheuling Océan
Programme du 1^{er} trimestre 2026
Groupes d'étude et de méditation #
Chaque mercredi et jeudi # 19h-20h30



	Dates	Activités
Janvier	Mercredi 7/01	Groupe d'étude Vikramashila - Bases du bouddhisme – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 8/01	Groupe d'étude Vaïshali - Bases du bouddhisme – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	10 et 11/01	⇒ Week-end de cursus et d'enseignement (informations à venir)
	Mercredi 14/01	Entraînement à la concentration - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 15/01	Groupe d'étude Vaïshali - Bases du bouddhisme – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	Vend 16 / 19h-20h	Récitation des louanges à Arya Tara (zoom)
	Mercredi 21/01	Groupe d'étude Vikramashila - Bases du bouddhisme – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 22/01	Groupe d'étude Vaïshali - Bases du bouddhisme – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	Vend 23 / 19h-21h	Exposé sur Bodhicitta - Jérémy Lafitte (zoom)
	Mercredi 28/01	Groupe d'étude Vikramashila - Bases du bouddhisme – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 29/01	Entraînement à la concentration - Frédéric Curé (zoom)
	Vendredi 30/01	Découverte du Bouddhisme - Denis Carratier (zoom)
Février	Mercredi 4/02	Groupe d'étude Vikramashila - Bases du bouddhisme – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 5/02	Groupe d'étude Vaïshali - Bases du bouddhisme – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	Vend 6 / 19h-20h	Récitation des louanges à Arya Tara (zoom)
	7 et 8/02	⇒ Week-end de cursus et d'enseignement (informations à venir)
	Vacances d'hiver	Samedi 7/02 au Dimanche 22/02 inclus
	Mercredi 25/02	Entraînement à la concentration - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 26/02	Groupe d'étude Vaïshali - Bases du bouddhisme – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	Vendredi 27/02	Découverte du Bouddhisme – Frédéric Curé (zoom)
Mars	Week-end du 28/02 & 1/03	Matin : Etude et récitation des 6 Pratiques Préparatoires - Frédéric Curé Après-midi : Etude guidée sur les 8 principes mondains - Denis Carratier En présentiel uniquement, sur la base des enseignements de Guéshé Losang Tenzin de mai 2025
	Mercredi 4/03	Groupe d'étude Vikramashila - Bases du bouddhisme – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 5/03	Groupe d'étude Vaïshali - Bases du bouddhisme – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	Vend 6 / 19h-20h	Récitation des louanges à Arya Tara (zoom)
	Mercredi 11/03	Groupe d'étude Vikramashila - Bases du bouddhisme – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 12/03	Entraînement à la concentration - Frédéric Curé (zoom)
	14 et 15/03	⇒ Week-end de cursus et d'enseignement (informations à venir)
	Mercredi 18/03	Groupe d'étude Vikramashila - Bases du bouddhisme – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 19/03	Groupe d'étude Vaïshali - Bases du bouddhisme – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	Vend 20 / 19h-21h	Exposé sur Bodhicitta - Jérémy Lafitte (zoom)
	Mercredi 25/03	Entraînement à la concentration - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 26/03	Groupe d'étude Vaïshali - Bases du bouddhisme – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	Vendredi 27/03	Découverte du Bouddhisme – Denis Carratier (zoom)
	28 et 29/03	Week-end de retraite de purification (inscription obligatoire)

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

	Dates	Activités
Avril	Mercredi 1/04	Groupe d'étude Vikramashila - Bases du bouddhisme – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 2/04	Groupe d'étude Vaïshali - Bases du bouddhisme – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	Vend 3 / 19h-20h	Récitation des louanges à Arya Tara (zoom)
	Vacances de printemps	Samedi 4/04 au Dimanche 19/04 inclus
	Dimanche 12/04	Pratique de purification aux 35 Bouddhas
	Mercredi 22/04	Groupe d'étude Vikramashila - Bases du bouddhisme – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 23/04	Entraînement à la concentration - Frédéric Curé (zoom)
	24/04 soir au 3/05	GRANDE RETRAITE DE LAMRIM (inscription obligatoire)
Mai	Mercredi 6/05	Groupe d'étude Vikramashila - Bases du bouddhisme – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 7/05	Groupe d'étude Vaïshali - Bases du bouddhisme – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	Vend 8 / 19h-20h	Récitation des louanges à Arya Tara (zoom)
	Mercredi 13/05	Entraînement à la concentration - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 14/05	Groupe d'étude Vaïshali - Bases du bouddhisme – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	Vendredi 15/05	Découverte du Bouddhisme – Denis Carratier (zoom)
	Mercredi 20/05	Groupe d'étude Vikramashila - Bases du bouddhisme – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 21/05	Groupe d'étude Vaïshali - Bases du bouddhisme – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	23 et 24/05	⇒ Week-end de cursus et d'enseignement
	Mercredi 27/05	Groupe d'étude Vikramashila - Bases du bouddhisme – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 28/05	Entraînement à la concentration - Frédéric Curé (zoom)
	Vend 29 / 19h-21h	Exposé sur Bodhicitta - Jérémy Lafitte (zoom)
Juin / Juillet	Mercredi 3/06	Groupe d'étude Vikramashila - Bases du bouddhisme – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 4/06	Groupe d'étude Vaïshali - Bases du bouddhisme – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	Vend 5 / 19h-20h	Récitation des louanges à Arya Tara (zoom)
	Mercredi 10/06	Entraînement à la concentration - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 11/06	Groupe d'étude Vaïshali - Bases du bouddhisme – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	Mercredi 17/06	Groupe d'étude Vikramashila - Bases du bouddhisme – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 18/06	Groupe d'étude Vaïshali - Bases du bouddhisme – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	Vendredi 19/06	Découverte du Bouddhisme – Frédéric Curé (zoom)
	Mercredi 24/06	Groupe d'étude Vikramashila - Bases du bouddhisme – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 25/06	Entraînement à la concentration - Frédéric Curé (zoom)
	27 et 28/06	⇒ Week-end de cursus et d'enseignement
	Mercredi 1/07	Groupe d'étude Vikramashila – Questions réponses – Cycle 2 - Denis Carratier (zoom)
	Jeudi 2/07	Groupe d'étude Vaïshali - Questions réponses – Cycle 1 - Frédéric Curé (zoom)
	Vacances d'été	A compter du 4 juillet 2026

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