

## Aperçu des activités à Nalanda au cours de l'année 2026

Activités hebdomadaires année 2026		
Tous les lundi, mardi et jeudi à 20:00 méditation guidée	Tous les dimanches à 10:00 et tous les vendredi à 17:00 méditation libre	Tous les jeudi à 18:45 Yoga pour tous
<b>Janvier</b>	<b>Fevrier</b>	<b>Mars</b>
<b>Fermeture fin d'année: du 24 décembre au 4 janvier</b>		
vendredi 9 à 20:00: Amchi Palmo La récapitulation des exercices d'auto-guérison Tsa Lung	vendredi 13 à 20:00: Amchi Palmo Corps, esprit et temps: Comprenez vos cycles énergétiques	vendredi 13 à 20:00: Amchi Palmo La sagesse des trois humeurs
dimanche 18 à 14:00: Atelier Discussion Adopter l'esprit d'éveil	dimanche 15 à 14:00: Atelier Discussion Les Préceptes de l'esprit d'éveil	dimanche 15 à 14:00: Atelier Discussion Les six vertus - Générosité transcendante
	mercredi 25 à 20:00: Losar (Nouvel An Tibétain) avec Lama Tashi Niyma	mercredi 25 à 20:00: Enseignement Lama Tashi Niyma Lodjong - Introduction et séance préparatoire
<b>Avril</b>	<b>Mai</b>	<b>Juin</b>
mercredi 1 à 20:00: Enseignement Lama Tashi Niyma Lodjong - Les instructions préliminaires	mercredi 6 à 20:00: Enseignement Lama Zeupa Lodjong - Vipashyana et bodhicitta absolue	vendredi 5 à 20:00: Amchi Palmo Lha, Guérison et le Soi (auto-guérison tibétaine)
vendredi 10 à 20:00: Amchi Palmo Auto-guérison par le Tsa Lung : équilibrer le vent ascendant	vendredi 8 à 20:00: Amchi Palmo Corps, esprit et temps - comprendre vos cycles énergétiques / Été	dimanche 7 à 14:00: Atelier Discussion Les six vertus - Courage transcendant
dimanche 12 à 14:00: Atelier Discussion Les six vertus - Patience transcendante	dimanche 10 à 14:00: Atelier Discussion Les six vertus - Discipline transcendante	mercredi 10 à 20:00: Enseignement Lama Zeupa, Lodjong - Post-méditation : les trois objets, les trois poisons et les trois racines
mercredi 22 à 20:00: Enseignement Lama Zeupa Lodjong - Méditation de calme mental (Shiné)	mercredi 20 à 20:00: Enseignement Lama Tashi Niyma Lodjong - Bodhicitta relative et pratique du Tonglen (donner et recevoir)	
	dimanche 31 à 14:00: Lama Zeupa Journée Méditation	
<b>Juillet</b>	<b>Août</b>	<b>Septembre</b>
	<b>Fermeture d'été: du 3 au 16 août</b>	
<b>Activités hebdomadaires</b>	<b>Activités hebdomadaires (hors fermeture)</b>	vendredi 4 à 20:00: Amchi Palmo Corps, esprit et temps - comprendre vos cycles énergétiques / Automne
Tous les mardi à 20:00: méditation guidée	Tous les mardi à 20:00: méditation guidée	dimanche 13 à 14:00: Atelier Discussion Les six vertus - Concentration transcendante
Tous les jeudi à 18:45 Yoga pour tous	Tous les jeudi à 18:45 Yoga pour tous	mercredi 16 à 20:00: Enseignement Lama Tashi, Lodjong - Transformer les circonstances défavorables en chemin vers l'éveil
		mercredi 30 à 20:00: Enseignement Lama Zeupa Lodjong - La synthèse de la pratique dans la vie quotidienne
<b>Octobre</b>	<b>Novembre</b>	<b>Décembre</b>
		<b>Fermeture fin d'année: du 23 décembre au 3 janvier</b>
vendredi 2 à 20:00: Amchi Palmo, Les pierres de guérison en médecine tibétaine	vendredi 4 à 20:00: Amchi Palmo, Prendre soin de soi : outils pour la santé, l'équilibre et la vitalité	vendredi 6 à 20:00: Amchi Palmo, Corps, esprit et temps - comprendre vos cycles énergétiques / Hiver
dimanche 11 à 15:00 Journée Portes ouvertes - initiation à la méditation	mercredi 11 à 20:00: Enseignement Lama Zeupa La mesure de l'entraînement de l'esprit et les engagements du Lojong	dimanche 6 à 14:00: Lama Zeupa Journée Méditation
dimanche 25 à 14:00: Atelier Discussion Connaissance transcendante - Partie 1	dimanche 22 à 14:00: Atelier Discussion Connaissance transcendante - Partie 2	mercredi 16 à 20:00: Enseignement Lama Zeupa Lodjong - Les pratiques de l'entraînement de l'esprit
mercredi 28 à 20:00: Enseignement Lama Zeupa- Lodjong L'enseignement mahāyāna sur le transfert de la conscience : les cinq forces		dimanche 20 à 14:00: Atelier Discussion Les voies des Bodhisattvas