

## Aperçu des activités à Nalanda au cours de l'année 2025

Janvier	Fevrier	Mars
Tous les lundi, mardi et jeudi à 20:00 méditation guidée	Tous les lundi, mardi et jeudi à 20:00 méditation guidée	Tous les lundi, mardi et jeudi à 20:00 méditation guidée
Tous les dimanches à 10:00 méditation libre	Tous les dimanches à 10:00 méditation libre	Tous les dimanches à 10:00 méditation libre
mercredi 15 à 20:00: présentation et pratique de Chenrézi	lundi 3 à 18:45: Cours de Yoga pour tous	mercredi 19 à 20:00: Lama Tashi Niyma Les 4 pensées qui vous tournent vers le Dharma
vendredi 24 à 20:00: Amchi Palmo Introduction à la médecine Tibétaine	dimanche 23 à 14:00: Atelier Discussion Support d'éveil: la précieuse existence humaine	dimanche 23 à 14:00: Atelier Discussion Comment suivre un ami de bien—Maître spirituel
dimanche 26 à 14:00: Atelier Discussion Cause d'éveil: Nature de Bouddha	mercredi 26 à 20:00: Lama Tashi Niyma Le Bouddha, Le Dharma et le Sangha	
	vendredi 28 à 20:00: Amchi Palmo Introduction à la médecine Tibétaine	
Avril	Mai	Juin
Tous les lundi, mardi et jeudi à 20:00 méditation guidée	Tous les lundi, mardi et jeudi à 20:00 méditation guidée	Tous les lundi, mardi et jeudi à 20:00 méditation guidée
Tous les dimanches à 10:00 méditation libre	Tous les dimanches à 10:00 méditation libre	Tous les dimanches à 10:00 méditation libre
mercredi 2 à 20:00: Lama Tashi Niyma Les Quatres Vérités des Nobles	mercredi 14 à 20:00: Lama Zeupa La nature de Bouddha	dimanche 18 à 14:00: Atelier Discussion L'impermanence des phénomènes composés
mercredi 23 à 20:00: Lama Zeupa Esprit d'éveil - Bodhicitta	dimanche 18 à 14:00: Atelier Discussion L'impermanence des phénomènes composés	mercredi 4 à 20:00: Lama Tashi Niyma Introduction aux pratiques tantriques
		dimanche 15 à 14:00: Lama Zeupa Introduction à la méditation Chiné