



DRUKPA RENNES

༄༅། །འབྲུག་ཚེས་ཀྱི་སྣང་བ།། *Druk Tcheukyi Nangwa*

STAGE 'STRESS ET ÉMOTIONS'

stage animé par Dr Hugues Gouzènes

samedi 10 et dimanche 11 février 2018

au centre Drukpa Rennes

5 allée de la Bourgonnette - 35200 Rennes

HORAIRES

sam. 10 : 9h30 à 12h30 et 13h45 à 17h45

dim. 11 : 9h30 à 12h30 et 13h45 à 16h00

PRÉ-INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

Vous trouverez toutes les informations sur notre site internet ou en nous contactant par téléphone ou par email.

FRAIS DE PARTICIPATION :

pour les deux jours : 80 € (65 € pour les adhérents annuels)

pour une journée : 45 € (35 € pour les adhérents annuels)

Adhésion annuelle : 25 €

en cas de difficulté financière, n'hésitez pas à nous contacter, un arrangement financier sera trouvé

Le Dr Gouzènes étudie et pratique la méditation depuis plus de 30 ans.

Le stress et les émotions occupent une grande place dans notre vécu intérieur, et nous avons souvent des difficultés à les gérer.

La gestion des émotions est l'un des sujets centraux de la médiation bouddhiste qui nous offre ainsi des moyens habiles de mieux les comprendre, de réduire les émotions perturbatrices (stress) tout en favorisant le développement des émotions favorables à notre bien-être.

Ce stage propose donc d'étudier et de pratiquer les principales techniques traditionnelles, ainsi que le point de vue qui les sous-tend.

Il s'adresse à tous, découverte pour les débutants, familiarisation pour les pratiquants avancés.

Infos

**Centre bouddhique
Drukpa Rennes**

tel :

06 19 69 05 80

mail :

drukpa.rennes@gmail.com

site web :

www.drukpa-rennes.org