



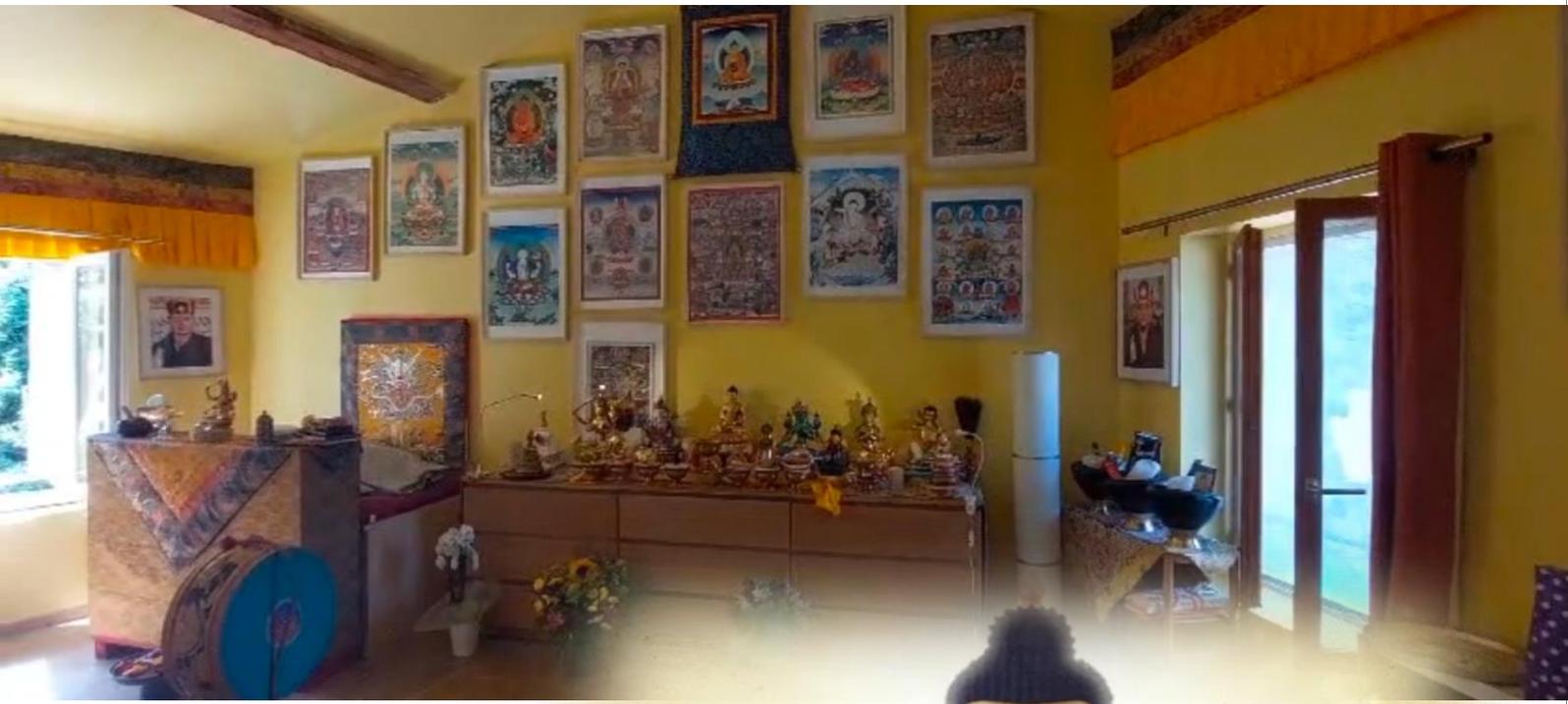
# Programme Association Venu Garden



**Programme**  
octobre 2024 à juillet 2025







## **Cultiver son bien-être et sa richesse intérieure**

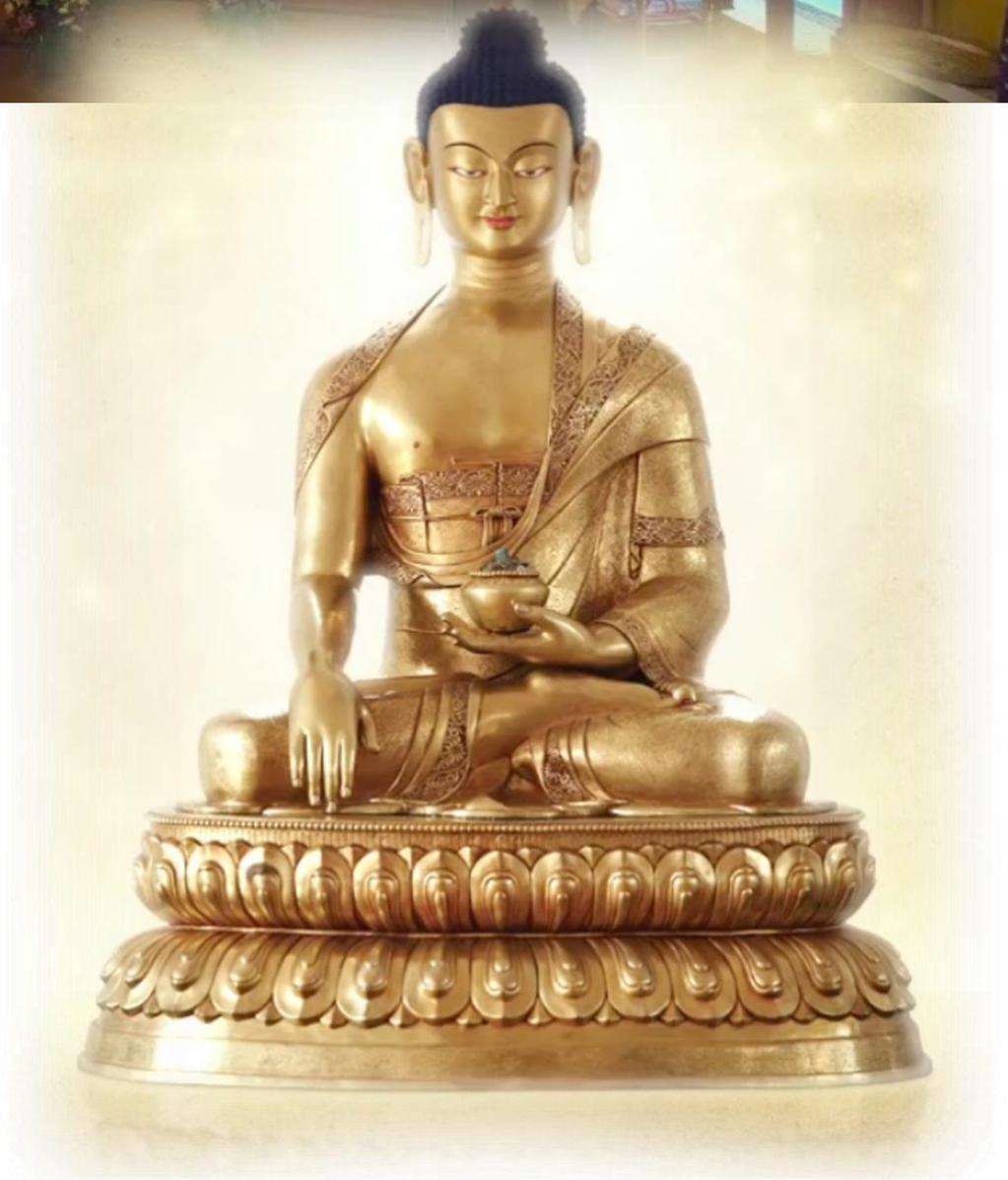
Chacun aspire à un bonheur durable, libre de tout mal-être. Notre société est complexe et en constante évolution et peut générer en nous confusion et insatisfaction.

Depuis 2500 ans, l'enseignement du Bouddha invite à cultiver sa propre richesse intérieure en développant bienveillance et discernement.

Aujourd'hui encore, les valeurs véhiculées par le bouddhisme nous amènent à mieux vivre notre humanité, en prenant soin de nous, des autres et du monde.

Grâce aux trois aspects de la pratique – **l'apprentissage, la méditation et la mise en œuvre au quotidien** –, nous devenons plus lucides quant à notre façon de percevoir notre environnement et notre véritable nature.

Pour plus d'informations  
[www.venugarden.fr](http://www.venugarden.fr)



## Bien-être du corps

Dimanche 16 novembre 2024  EN LIGNE  PRÉSENTIEL

### Diétothérapie Prévenir l'équilibre du corps

Alexandrine Léon

Dimanche 16 février 2025  EN LIGNE  PRÉSENTIEL

### Qi Gong Retrouver l'équilibre du corps

Karma Tsultim Namdak

Dimanche 16 mars 2025  EN LIGNE  PRÉSENTIEL

### Hatha Yoga Relâcher les tensions et connecter avec une paix intérieure

Sylvie Thorel

Du vendredi 21 février au vendredi 28 février  PRÉSENTIEL

### Jeûner pour dépasser ses peurs

Stéphanie Ratier et Alexandrine Léon

Du mardi 15 au dimanche 20 mai 2025  PRÉSENTIEL

### Traumathérapie

Libérer le corps de ses poids passés

Andreas Eberhardt

Samedi 24 et dimanche 25 mai 2025  EN LIGNE  PRÉSENTIEL

### Hatha Yoga Relâcher les tensions et connecter avec une paix intérieure

Quentin Fichot



## Bien-être de l'esprit

Dimanche 13 octobre 2024  EN LIGNE  PRÉSENTIEL

### La méditation du calme mental (shiné)

Pacifier ses émotions et gagner en clarté

Alexandrine Léon

Samedi 18 et dimanche 19 janvier  EN LIGNE  PRÉSENTIEL

### Les 4 sceaux du Bouddha

Christian Masse

Judi 31 juillet au 3 août 2025  EN LIGNE  PRÉSENTIEL

### Venue exceptionnelle

Sabchu Rinpoché



Dates sur le site  EN LIGNE  PRÉSENTIEL

### Méditation de Tchenrézi Pratique collective

Dates sur le site  EN LIGNE  PRÉSENTIEL

### Méditation de shiné Pratique collective

23 octobre 2024, 14 mars 2025, 11 juin 2025, 28 juillet 2025

### Célébrer le Bouddha Shakyamuni lors des duchens

La sangha de Veņu Garden

 EN LIGNE  PRÉSENTIEL



Nous alternons les sadhanas de Thangtong Gyalpo et de Zhabkar Tshogdruk Rangdröl.

Ces moments s'adressent à tous ceux qui souhaitent développer une régularité dans leur pratique afin d'acquérir progressivement les bienfaits de la méditation de Tchenrézi.

### Important

- ▶ Les pratiques collectives permettent de conserver notre discipline, notre engagement et soutienne la sangha.
- ▶ Avoir pris refuge est indispensable. Avoir reçu le lung et la transmission de la sadhana est recommandée.

### Dates

- ▶ Consultez le site [venugarden.fr](http://venugarden.fr) ou rejoignez notre groupe WhatsApp

### Inscription

- ▶ Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance.

### Tarif

- ▶ Les sessions sont gratuites.
- ▶ Vous pouvez faire une offrande pour soutenir l'activité de l'association.



## Venue exceptionnelle de Sabchu Rinpoché

### ÉTUDIER



**Sabchu Rinpoché** est né au Népal. Feu le 14<sup>ème</sup> Shamar Rinpoché l'a formellement reconnu comme la 5<sup>ème</sup> incarnation de Sabchu Rinpoché lors de la transmission des initiations Tersar donnée à Nagi Gompa par feu Tulku Ugyen Rinpoché. Le jeune Sabchu Rinpoché a reçu ses robes devant toutes les personnes présentes, y compris les quatre régents Karma Kagyu et de nombreuses autres figures importantes de la lignée Karma Kagyu. La cérémonie officielle a eu lieu deux fois, d'abord au centre Rumtek Dharma Chakra, puis au monastère de Swayambhu.

Rinpoché a déménagé au monastère de Swayambhu à un âge précoce et a commencé à étudier la langue tibétaine et les pratiques fondamentales de la lignée Karma Kamtsang. Il a reçu de nombreux pouvoirs, transmissions de lecture et instructions de grands maîtres, à commencer par la collection du Nouveau Trésor donnée par feu Tulku Ugyen Rinpoché. Le regretté Dilgo Khyentsé Rinpoché lui a conféré les trois collections Dzogchen ; le regretté Tenga Rinpoché a donné la transmission de lecture du Tengyur, les traités traduits ; Nyenpa Rinpoché a donné la transmission de lecture du Kangyur, les enseignements traduits du Bouddha ; Trangu Rinpoché a donné les initiations Kagyu Ngak Dzö, le Trésor du Tantra ; feu Pénor Rinpoché a conféré le Rinchen Terdzö, le Trésor des Termas Précieux ; Sakya Trizin a donné le Druptab Küntü, le Compendium des Sadhanas ; Luding Khenchen Rinpoché a donné le Gyüde Küntü, le Compendium des Tantras ; et feu Shamar Rinpoché a transmis les transmissions d'énergie et la transmission de lecture du Chigshé Kündröl, la collection d'énergie du Neuvième Karmapa Wangchuk Dorjé. Sabchu Rinpoché a également reçu de nombreuses instructions de pratique de différents maîtres de méditation qualifiés. Il a étudié les écritures et les traités philosophiques avec Khenpo Shenpen, puis avec Khenpo Chödrak Rinpoché à l'Institut bouddhiste international Karmapa.

Il a passé un an à pratiquer le Chöd à Pharping. À l'âge de dix-huit ans, il a commencé une retraite de trois ans à Pharping sous la direction de Maniwa Sherab Gyaltzen Rinpoché. Là, Rinpoché a reçu les transmissions Karma Kamtsang traditionnellement pratiquées dans la retraite. Par la suite, il a commencé à voyager et à enseigner en Europe et en Amérique du Nord. Après avoir voyagé et enseigné pendant plusieurs années, Rinpoché a obtenu une licence en production cinématographique et médiatique au Canada. Rinpoché partage son temps entre la retraite personnelle et l'enseignement en Asie et en Europe.

### Sujet à déterminer

#### Informations

Début du stage : jeudi 31 à 18h

L'enseignement est donné en anglais et traduit en français ;

Frais de session en présentiel et en ligne : 270€ pour le stage



Dimanche 13 octobre



EN LIGNE



PRÉSENTIEL

## La pratique de la méditation du calme mental

Une journée pour se familiariser avec shiné

La méditation Shiné est une méditation qui donne accès à une certaine pacification de l'esprit et clarté de l'esprit.

On peut alors commencer à avoir toutes les clés pour adapter son comportement et son état d'esprit aux différents environnements, familiaux, professionnels pour trouver une aisance dans les différentes circonstances de la vie.

C'est aussi un prérequis pour après commencer à analyser et réfléchir sur la perception de notre esprit à envisager le monde.

Pendant toute la journée, nous explorerons la signification des différentes cartes de la boîte de shiné que Rinpoché a conçue sur la base de l'enseignement traditionnel du Bouddha.

Enseignant(s)

Alexandrine Léon

Frais de session : 60€



Mercredi 23 octobre

## Sur les pas du Bouddha Shakyamuni

Une journée pour honorer le Bouddha Shakyamuni. Pour ceux qui le souhaitent, nous vous accueillons à partir de 13h pour nettoyer le Gomba et rafraichir ses offrandes matérielles, telles que les bols d'eau, les fleurs, l'encens, etc.

Nous pratiquerons également les pujas de Mahakala, sur, et tsethar avant de nous connecter sur Zoom pour suivre l'enseignement de Sabchu Rinpoché.

Enseignant(s)

La sangha de Venü Garden  
Pas de frais de session

Dimanche 16 novembre 2024



EN LIGNE



PRÉSENTIEL

## Diétothérapie

La diétothérapie chinoise, issue de la médecine traditionnelle chinoise, utilise l'alimentation pour promouvoir la santé et l'équilibre des énergies internes. Chaque aliment est considéré pour ses propriétés spécifiques influençant le corps et l'esprit. Cette approche naturelle vise à renforcer l'immunité, prévenir les maladies, et s'adapter aux besoins individuels et saisonniers, offrant ainsi une méthode personnalisée pour améliorer le bien-être général et prolonger la longévité.

Enseignant(s)

Alexandrine Léon

Frais de session : 60€

Informations

www.venugarden.fr



ENSEIGNEMENT FONDAMENTAL



EN LIGNE



PRÉSENTIEL

Samedi 18 et dimanche 19 janvier 2025

## Les 4 sceaux du Dharma

Les quatre sceaux de l'enseignement du Bouddha

Les 4 axiomes qui définissent la vue exclusive de l'enseignement du Bouddha.

1. Tout ce qui est conditionné est impermanent
2. Tout ce qui est contaminé est souffrance
3. Tous les phénomènes, étant vacuité, sont dépourvus d'un soi (existence intrinsèque)
4. Le nirvana est paix.

Ce sont les quatre axiomes philosophiques fondamentaux de l'enseignement du Bouddha Shakyamuni.

Ils en sont également l'exclusivité ; aucune autre tradition spirituelle ne les énonce ni ne les explique.

Le week-end sera consacré à expliciter au mieux ces quatre axiomes, dans l'esprit d'un atelier de partage et de réflexion.

Enseignant(s)

Christian Masse

Informations

Christian Masse suit la voie du Bouddhisme tibétain depuis 1981, disciple et traducteur de Lama Teunsang au monastère du Karma Migyur Ling, à Montchardon, dans le Vercors.



Frais de session : 150€

**Du vendredi 21 février au vendredi 26 février**

## Jeûner pour dépasser ses peurs

Le but de ce jeûne est de vous accompagner à expérimenter en toute sécurité l'absence de nourriture.

Attachement fondamental des êtres humains, jeûner paraît souvent inenvisageable. Que ce soit pour affronter ses peurs, ou avec des objectifs de perte de poids et de santé, nous serons là à travers des ateliers et des conférences pour vous aider à réussir ce challenge.

Durant votre retraite, Stéphanie aura le plaisir de vous accompagner à travers des temps de « causeries ».

Ces moments seront des temps de partage avec le groupe, l'occasion pour vous de faire un point sur ce que vous vivez durant votre jeûne, et pour elle de vous apporter des éclairages sur les processus physiologiques que vous vivez, de vous donner éventuellement des conseils pour vivre au mieux votre jeûne et la reprise alimentaire, d'aborder des thématiques telles que le système digestif, l'alimentation selon l'approche naturopathique, l'hygiène de vie.

---

Enseignant(s)

Stéphanie Ratier et Alexandrine Léon

### Important

En cas de maladies, merci de consulter votre médecin avant votre inscription

### Informations

Stéphanie est formée à la naturopathie auprès de l'institut Isupnat, à l'herboristerie auprès de l'École des Plantes de Paris et au coaching auprès de MHD formation. Son credo : accompagner le changement en s'appuyant sur les ressources intérieures des personnes qu'elle accompagne.

« Moi-même adepte du jeûne depuis de nombreuses années, c'est naturellement que je me suis orientée vers l'accompagnement de cette pratique dont j'ai pu observer les nombreux bénéfices et l'effet transformateur sur les différents niveaux de l'être.

C'est avec beaucoup d'humilité et d'émerveillement que j'observe les processus d'autoguérison de notre organisme à l'œuvre durant le jeûne.

Frais de session : 500€, hébergement et repas de fin compris.



**Dimanche 16 mars 2025**

## Hatha Yoga

### Relâcher les tensions et connecter avec une paix intérieure

La pratique est basée sur un enchaînement guidé (postures, souffle et méditation) qui permet progressivement une détente, un relâchement des tensions, un état de « paix intérieure » propices à l'intériorisation.

Pratique ouverte à tous, sans prérequis de niveau

---

Enseignant(s)

Sylvie Thorel

### Informations

Diplômée de l'Institut du Yoga Traditionnel, Présidente de la FNYT (Fédération Nationale de Yoga Traditionnel), je pratique le Hatha-Yoga depuis 1992 et je m'inspire de différentes transmissions dans le Yoga et le Bouddhisme. Je m'appuie également sur une pratique assidue de la méditation

Stage limité à 20 personnes

Frais de session : 60€ / jour



**Dimanche 16 février 2025**

## Qi gong

### Retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit

Le Sheng Zhen Qi Gong est une combinaison de mouvements fluides, de techniques de respiration, de méditation et de visualisations, qui aident la personne à ouvrir ses méridiens ; l'énergie, le Qi, peut alors circuler en douceur. Cette pratique contribue à structurer les muscles, à renforcer les tendons, et permet de relaxer la colonne vertébrale et les articulations. Le corps devient souple, fort et harmonieux. Par ailleurs, une pratique régulière a pour effet de calmer les émotions perturbatrices telles que le stress, la nervosité et la colère ; elle renforce également le système immunitaire. Le Sheng Zhen Qi Gong permet aussi d'expérimenter un profond silence intérieur et de se sentir vraiment relaxé. Ainsi, l'équilibre mental et physique est retrouvé et l'énergie harmonisée. Notre pratique durant ce stage reflète la douceur, la simplicité et l'état naturel de l'être humain.

---

Enseignant(s)

Karma Tsulim Namdak

### Important

Les exercices sont faciles à apprendre et adaptés à tout âge, ainsi qu'aux personnes dont les possibilités de mouvement sont réduites.

### Informations

La forme pratiquée pendant ce stage est le Sheng Zhen Healing Gong (parties 1 et 2). Permettant de recueillir et d'affiner le Qi, cette technique soutient la fonction pulmonaire (si respiration courte ou difficile par exemple) et soulage les tensions dorsales.

Stage limité à 20 personnes

Frais de session : 80€



---

## CÉLÉBRATION CHOTRUL DUCHEN

---

**14 mars 2025**

## Célébrer le Bouddha Shakyamuni

Les quinze premiers jours de l'année célèbrent les quinze jours pendant lesquels le Bouddha a accompli des miracles pour ses disciples.

Une journée pour honorer le Bouddha Shakyamuni, pour ceux qui le souhaitent, nous vous accueillons à partir de 13h pour nettoyer et nettoyer le Gompa et ses offrandes matérielles, telles que les bols d'eau, les fleurs, l'encens, etc.

Nous préparerons des lampes à beurre traditionnelles.

Nous pratiquerons également les pujas de Mahakala, sur, et de tsethar avant de nous connecter sur Zoom pour suivre l'enseignement de Rinpoché.

---

Enseignant(s)

La sangha de Venü Garden

Pas de frais de session



Du 15 au 20 mai 2025

## Traumathérapie

Andreas Eberhardt a cultivé au fil des ans une riche expertise dans le travail corporel et les modalités de résolution des traumatismes.

Depuis 2007, Andreas est activement impliqué dans l'expérience somatique, une technique de résolution des traumatismes mise au point par le Dr Peter Levine, mettant l'accent sur la compréhension et la prise en compte des réponses du corps aux événements traumatiques passés, favorisant ainsi la guérison par la prise de conscience corporelle.

Andreas est l'assistant du Dr Sonia Gomez PhD, s'immergeant dans son travail SOMA qui intègre de manière unique les aspects émotionnels et physiologiques de l'incarnation, en particulier en ce qui concerne la désorganisation du développement.

Fort d'une expérience de plus de vingt ans, Andreas possède une expertise dans le traitement des personnes qui cherchent à mieux comprendre leur corps et leur bien-être personnel.

Ce stage visera à vous donner des clefs pour accompagner les personnes ayant eu des traumatismes.

Enseignant(s)

Andreas Eberhardt

Frais de session : 350€ le stage

Enseignement en anglais, traduit en français

Groupe de 12 personnes maximum



Samedi 24 et dimanche 25 mai 2025

## Hatha Yoga

Développer l'attention en se relâchant

Le mouvement nous accompagne à chaque instant et même pendant le sommeil. Par la pratique ancestrale du Yoga, nous nous entraînons et habituons à être naturellement présent, à savourer simplement l'instant, l'action, le geste. En développant relâchement et attention.

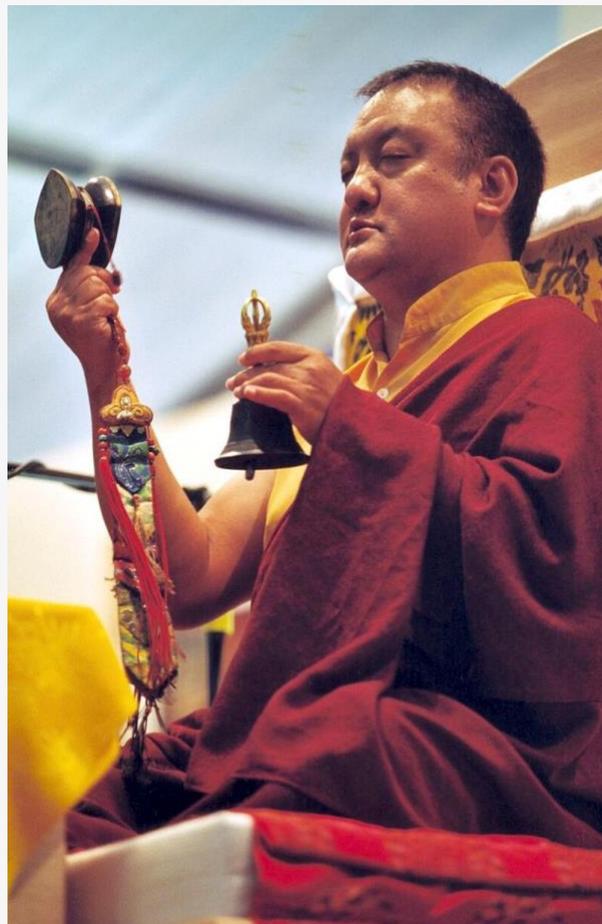
Durant ce week-end, nous pratiquerons graduellement ensemble, les postures, les exercices de souffles, la concentration et le sommeil conscient en théorie et action.

Enseignant(s)

Quentin Fichot. Formé au Hatha et Raja Yoga, à la méditation bouddhiste et au massage thaïlandais. Depuis 10 ans, il enseigne le Yoga et organise des retraites dans le Sud-Ouest, visant à intégrer des pratiques ancestrales dans la vie moderne pour un équilibre global.

Frais de session : 150€

Groupe de 12 personnes maximum



Mercredi 11 juin

## Commémoration du parinirvāṇa de Mipham Chokyi Lodre, le 14<sup>ème</sup> Shamarpa et début de Saga Dawa

Comme l'a dit le Gyalwa Karmapa au moment du parinirvāṇa de Shamarpa : Rinpoché a été et continue d'être notre enseignant, et ses souhaits et bénédictions nous accompagneront toujours.

Durant toute son existence, il a déployé l'activité d'un bodhisattva, accomplissant le bienfait des êtres bien au-delà de ce que nous pouvons concevoir.

Nous célébrons son parinirvana par une journée de réalisation de lampe à beurre, de méditation et les pratiques habituelles des duchens suivi d'un Zoom avec Sabchu Rinpoché.

Enseignant(s)

La sangha de Veṇu Garden et Sabchu Rinpoché

Pas de frais de session



Nous pratiquons la méditation de shiné régulièrement afin de développer une stabilité mentale, nécessaire à la pacification des émotions et à la préparation aux méditations de laktong et du Vajrayana.

Les sessions durent 1 heure mais vous pouvez arriver en cours de session ou partir avant la fin.

Chaque session comprend des temps de pratique et des temps de partages.

Nous alternons des horaires à 07h du matin et 19h le soir.

### Important

► Les pratiques collectives permettent de conserver notre discipline, notre engagement et soutienne l'appartenance à la sangha.

#### Dates

► Consultez le site [venugarden.fr](http://venugarden.fr) ou rejoignez notre groupe WhatsApp

#### Inscription

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance.

#### Tarif

- Les sessions sont gratuites.
- Vous pouvez faire une offrande pour soutenir l'activité de l'association.



# Le Dharma au quotidien

## Envie de pratiquer le dharma hors du coussin ?

Si vous le souhaitez, vous êtes les bienvenus pour nous aider. Voici quelques-uns de nos projets d'ici juillet 2025 : entretenir les espaces qui accueillent le public, aider à l'aménagement de l'extension du gompas, à la création d'une esplanade en béton pour pratiquer les différentes offrandes de fumée et de nourriture, à la création d'un petit abri pour les offrandes de lampes à beurre, à la création d'un mandala géant en pierre, à des esplanades en bois pour se poser à l'ombre, au plantage d'arbres fruitiers.

Si vous avez envie de venir passer quelques heures, quelques jours, ou quelques semaines, n'hésitez pas, nous organiserons au mieux votre venue.



### Prendre part à l'activité du lieu

Pendant les stages, vous pouvez vous joindre à l'une ou l'autre activité du centre, telle que l'aide au ménage, à la tenue de la boutique, à la préparation des boissons.



### Vous investir régulièrement

Diverses activités concourent à la vie de l'association : jardin, construction, maintenance, etc.



### Favoriser la Sangha

Faire ensemble, collaborer, partager permet d'asseoir des projets à court et long terme.

Une sangha bien enracinée assure la continuité du dharma sur le long terme.



# Modalités d'inscription

## Inscription

### Par mail

- ▶ Vous envoyez votre fiche d'inscription avec le règlement par virement ou Paypal

### Par courrier

- ▶ Si vous ne souhaitez pas payer le stage à l'avance, merci d'envoyer votre dossier par voie postale.  
**Voici les éléments indispensables à fournir :**
  - l'intitulé et les dates du stage ;
  - les repas et le type d'hébergement si souhaité
  - le chèque pour les frais pédagogiques et les frais de dossier

## Informations

### Stage

- ▶ Pour participer à un stage, il est nécessaire de s'inscrire à la totalité et ceci au moins 7 jours avant.
- ▶ Les enseignements sont donnés soit en français, soit en anglais, avec une traduction française.

### Repas

- ▶ La restauration est accessible uniquement aux personnes inscrites à un stage.
- ▶ Lors de votre inscription, vous pouvez réserver un ou plusieurs repas, végétariens ou non.

### Hébergement

- ▶ Lors de votre inscription, vous pouvez demander à être hébergé sur place. Nous disposons de 3 lits en chambre partagée.
- ▶ Afin de préserver le bien-être de chacun, les animaux ne sont pas admis.

#### RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

Identifiant national de compte bancaire - RIB

Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise
10278	07950	00020582301	27	EUR

Identifiant international de compte bancaire

FR76	1027	8079	5000	0205	8230	127
------	------	------	------	------	------	-----

**Domiciliation**  
CCM LIMOUX  
22 RUE JEAN JAURES  
11300 LIMOUX

**Domiciliation**  
CCM LIMOUX

**BIC (Bank Identifier Code)**  
CCMIFR2A

**Titulaire du compte (Account Owner)**  
VENU GARDEN FONDATION  
45 CHEMIN DE L HORTE  
11290 ARZENS



## Tarifs

---

### Enseignements

---

Venu Garden est une association loi 1901. Il est indispensable d'en être membre pour participer aux activités.

- ▶ Adhésion annuelle individuelle..... 15€
- ▶ Adhésion annuelle ado (14-17 ans) et étudiant..... 10€
- ▶ Adhésion annuelle pour personne sans emploi..... 10€
- ▶ Adhésion en tant que membres bienfaiteurs ..... 50€

### Enseignements

---

#### Frais de session

- ▶ Ils sont destinés à couvrir les frais d'organisation des stages et le déplacement des enseignants. Ils sont les mêmes à distance ou en présentiel
- ▶ Les tarifs sont indiqués dans le descriptif de chaque stage.

### Repas et Hébergement

---

- ▶ Le repas est à 14 euros par personne et lit en chambre partagée est à 25 euros la nuitée.
- ▶ La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue au stage. Si vous avez des difficultés financières, n'hésitez pas à le signaler lors de votre phase d'inscription.
- ▶ Taxe de séjour : en application de l'article L 233-31 du code des communes, la taxe de séjour applicable est de 0,61 € par nuit et par personne.

## Infos pratiques

---

### Nous contacter

---

- ▶ mail : [venugarden@gmail.com](mailto:venugarden@gmail.com)
- ▶ téléphone : 05 54 54 30 23

### Comment venir à Venu Garden ?

---

- ▶ Adresse :  
21 rue du communal 11230 Saint Benoît
- ▶ Station de train la plus proche : Limoux, bus de Limoux à Saint Benoît
- ▶ Aéroport le plus proche : Toulouse. Shuttle sur demande

