

Programme Association Veṇu Garden

Octobre 2025 à octobre 2026

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

Agenda

BIEN-ÊTRE DE L'ESPRIT

5 octobre 2025 EN LIGNE PRÉSENTIEL

Instructions essentielles de 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 €



14 au 19 octobre 2025 PRÉSENTIEL

Traumathérapie niveau 1

Andreas Eberhardt a cultivé au fil des ans une riche expertisedans 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 : 660 €



BIEN-ÊTRE DE L'ESPRIT

du 21 au 23 novembre 2025 EN LIGNE PRÉSENTIEL

4 Noble truths

Ga Lhakang Rinpoché



Frais de session : 180 €

Son Éminence le **XIIIe Ga Lhakhang Rinpoché** Jigmé Ngawang Chokle Namgyal est né en 1992 dans une colonie de réfugiés tibétains à Dehradun, en Inde, et a été reconnu comme la réincarnation de son prédécesseur à l'âge de deux ans. Dès l'âge de quatre ans, il a reçu une éducation traditionnelle dans des monastères en Inde, puis au Bhoutan, sous la direction de Gyalwang Drukpa XII , chef de la tradition Drukpa Kagyu, qui est devenu son gourou principal. Au Bhoutan, Rinpoché a passé six ans en retraite, maîtrisant un large éventail de pratiques bouddhistes, principalement le mahamoudra et les Six Yogas de Naropa.
Rinpoché est également étroitement lié à la tradition Nyingma, car dans l'une de ses vies antérieures, il fut l'un des vingt-cinq disciples directs de Guru Rinpoché, connu sous le nom de Lhalung Pelgye Dorje . Ce moine ermite transféra avec compassion la conscience de Langdarma, le roi-démon du Tibet, sur la Terre Pure, sauvant ainsi le Dharma du Bouddha au Tibet d'une destruction imminente.
Auparavant, dans l'Inde ancienne, Rinpoché était l'un des 84 mahasiddhas connus sous le nom de Kukkuripa .

Les **Quatre Nobles Vérités** constituent le **premier enseignement** donné par le Bouddha après son éveil. Elles exposent la réalité universelle de la souffrance et en révèlent les causes profondes. Elles montrent qu'il existe une cessation de la souffrance, l'état de libération ou nirvāṇa. Elles indiquent enfin le chemin à suivre, connu comme le Noble Sentier Octuple, pour réaliser cette libération. Étudier et contempler ces vérités, c'est entrer au cœur même du Dharma et poser les bases de toute la pratique bouddhique.

CULTURE

du 11 au 16 novembre PRÉSENTIEL

Initiation au tibétain parlé Lo Djong



Kunchok Tenzin a étudié au Shèdra de Kalimpong.
Le Vénérable Lama Teunsang est l'un de ses grands-oncles.
Enfant, il entre dans une école en Inde, où il apprend la grammaire tibétaine, la littérature anglaise, les mathématiques et d'autres matières.
Après avoir obtenu son diplôme de fin d'études secondaires en 2011, il devient moine au Shèdra de Kalimpong. Cette même année, il a la chance de rencontrer pour la première fois Sa Sainteté le 14e Kunzig Shamar Rinpoche, qui lui donne le nom de « Kunchok Tenzin ».
Pendant 10 ans, il étudie tous les textes majeurs de la philosophie bouddhiste et de nombreux autres textes auprès de Khenpos et d'enseignants respectés au Shèdra de Kalimpong. Il obtient son diplôme d'Acharya en 2020.

Cette retraite offre une occasion unique de d**écouvrir le tibétain parlé dans un cadre soutenant et inspirant**. Pendant plusieurs jours, les participants seront plongés dans la langue vivante : **apprentissage des expressions essentielles, pratique de la conversation et expérience du tibétain tel qu'il se parle au quotidien**.

Comme base d'étude, nous travaillerons sur le texte du **Lo Djong** (Entraînement de l'esprit), en alliant apprentissage linguistique et profondeur du Dharma.
Des échanges en groupe et des moments de **conversation partagée** permettront aux participants de gagner en confiance à l'oral, tout en ouvrant la porte à une compréhension plus profonde de la langue et des enseignements.



Enseignant(s) Kuntchok Acharya Tenzin
Frais de session : 220 €

Agenda

BIEN-ÊTRE DE L'ESPRIT

9 novembre 2025 PRÉSENTIEL

Qi Gong

Plus qu'une discipline uniquement physique ou énergétique, le Qi gong conduit vers un approfondissement de son être ..bien sûr, pour celui qui souhaite se rencontrer plus attentivement et soigneusement.
Ce stage abordera le **Qi gong de l'étoile polaire** : une forme composée de 12 mouvements liés entre eux par un seul et même mouvement harmonisant.
C'est une pratique gracieuse, énergisante et clarifiante, aux bénéfices profonds et immédiats. À **un niveau plus subtil, cette forme introduit et opère sur le canal central.**

Christophe voyage en Asie et en Orient depuis plus de 20 ans, étudie des pratiques méditatives et martiales puis retourne en France pour vivre dans les Pyrénées depuis 2006.

Enseignant(s) Christophe Souques
Frais de session : 60 €



02 au 04 janvier 2026 PRÉSENTIEL

Retraite de shiné

Cette **retraite intensive de Shiné**, avec un rythme de six sessions par jour pour une immersion complète sera associée aux pratiques de Tara, Tchenrézi, Mahakala, Riwo Sang Chö et de Sur. Ces pratiques complémentaires soutiennent la clarté de l'esprit, la purification des obstacles et l'accumulation de mérite selon le modèle designé par Sabchu Rinpoché.
L'objectif est de **progresser dans l'accomplissement des 360 heures idéalement de Shiné, soutien nécessaire à la pratique de Shi Lag et pré-requis indispensable pour avancer dans le programme des Duntsam organisées par Sabchu Rinpoché**.
C'est une occasion unique de renforcer la stabilité intérieure, de purifier les voiles et poser des fondations solides pour le développement de ce qui est à adopter, ce qui est à abandonner. et dompter son esprit.

Enseignant(s) Alexandrine Léon
Frais de session : 90 €





À NE PAS MANQUER

Du 15 au 30 mai 2026

PÈLERINAGE À MANANG DANS LA GROTTE DE MILARÉPA



Coût

2200 euros sans le vol

Le pèlerinage débutera à Katmandou sur plusieurs jours sous la guidance de Sabchu Rinpoché, puis la visite vers Manang sera encadrée par Ganesh et Alexandrine

Pourquoi faire un pèlerinage à Manang, dans la grotte de Jetsün Milarépa?

Dans notre tradition, le pèlerinage – nékor (གནས་སྐོར་) en tibétain, tīrtha en sanskrit – est bien plus que la visite d'un lieu sacré. **Le Bouddha l'a présenté comme une voie de purification**. Ce sens profond est rappelé dans l'Udānavarga et dans le **Mahāparinirvāṇa Sūtra**, qui demeure le texte de référence sur la dimension spirituelle des pèlerinages.
Un pèlerinage ne consiste pas seulement à voir des monuments anciens ou à honorer des souvenirs. C'est un **processus intérieur qui agit sur notre esprit et transforme nos dispositions**. On distingue traditionnellement plusieurs types de lieux :

- **Représentationnels** (pratik, མཚོན་བྱེད་) : ils évoquent les accomplissements éveillés par des signes et symboles.
- **Utilitaires** (pāribhogik, ལོངས་སྤྱོད་བྱེད་) : ils transmettent une énergie directement bénéfique à la pratique.
- **Reliques ou restes** (avashesha, ལྷག་མར་ལུས་པ་) : ils conservent l'empreinte physique et spirituelle des maîtres.

Ainsi, visiter ces lieux, réciter des mantras ou des aspirations, méditer et rendre hommage, permet de purifier les obscurcissements, augmenter la dévotion et renforcer notre valeur du Dharma.
La grotte de Jetsün Milarépa, à Manang, appartient à cette catégorie de lieux exceptionnels. Elle porte l'empreinte directe des années de méditation du grand yogi Milarépa et transmet encore aujourd'hui son inspiration. Marcher jusqu'à cette grotte, et méditer autour, permet de nourrir notre aspiration juste.
C'est pourquoi, le pèlerinage est une pratique complète en soi. Il allie marche, méditation, pratique et purification.
Nous visiterons pendant 15 jours Kathmandou, Manang et Pharping. Pour sûr, ce voyage sera une immersion complète et un point de renversement sur notre façon de percevoir.

Le guide complet de présentation

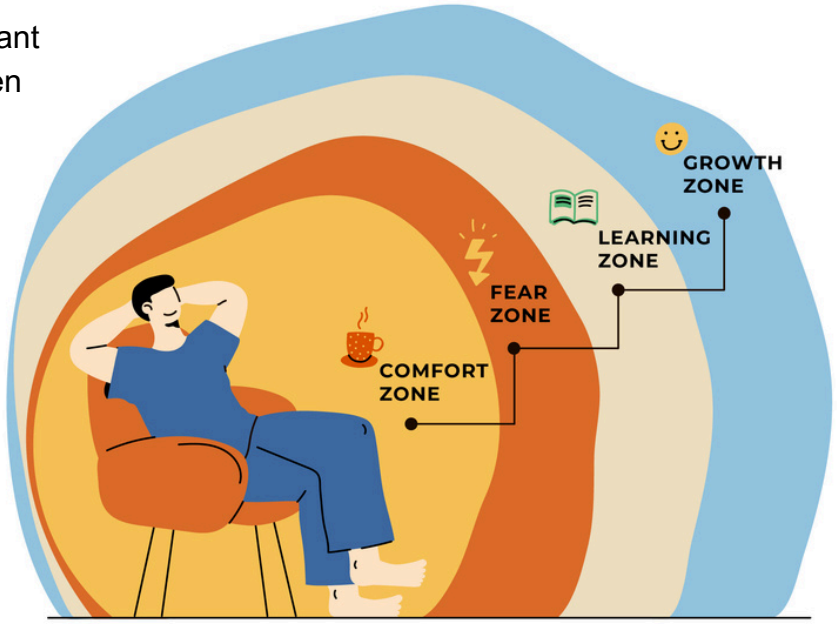
Agenda

BIEN-ÊTRE DE L'ESPRIT

16 au 21 juin 2026 PRÉSENTIEL

Traumathérapie niveau 2

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.
Ce stage vous permettra d'**approfondir l'expérience somatique de l'accompagnement des personnes ayant traversé des traumatismes**. Après avoir découvert les bases au niveau 1, vous explorerez ici comment affiner votre écoute du corps, développer votre ressenti et expérimenter des pratiques qui engagent davantage la dimension sensorielle et relationnelle. L'objectif est d'aller au-delà des clefs théoriques pour vivre, dans votre propre corps, les processus qui favorisent la régulation, la sécurité et la reconstruction.



THE COMFOR ZONE MODEL

Enseignant(s) Andreas Eberhardt
Frais de session : 660 €



Éduquer signifie apprendre à se connaître, à se réguler, à développer une lucidité sur ses fonctionnements mentaux et émotionnels.
Sabchu Rinpoché

Agenda

ÉDUCATION

7 au 9 août 2026

PRÉSENTIEL

Cultiver la sérénité en famille

Stage de 3 jours pour découvrir des outils de **calme, d'écoute et de présence dans la vie familiale**.
Dans un monde où tout va vite, comment offrir à nos enfants un **espace intérieur de stabilité** ? Comment, en tant que parent, retrouver le calme nécessaire pour répondre plutôt que réagir ?
Pendant ces trois jours, en famille, vous découvrirez des pratiques issues de la tradition bouddhiste (méditation, communication avec attention duelle, atelier vertueux, atelier jonglage, fabrication de cabane,etc...) pour cultiver la sérénité au quotidien.
Aucun prérequis, il s'agit avant tout d'expérimenter ensemble des chemins de présence, de paix et de joie partagée.
Public : familles avec enfants (à partir de 6 ans), grands-parents, éducateurs.
Objectif : repartir avec des outils concrets pour apaiser les tensions, renforcer les liens, et mieux habiter l'instant ensemble.



Organisation du stage
Le stage se déroule du vendredi à **9h00 jusqu'au dimanche à 17h30.**
Chaque journée est rythmée par des ateliers le matin et en début d'après-midi, conçus pour les enfants comme pour les adultes.
Vous découvrirez des pratiques de pleine présence, des jeux coopératifs, des ateliers créatifs et des temps de parole, dans une ambiance simple et bienveillante.
Les repas sont préparés et partagés ensemble, chacun contribuant à tour de rôle. Lors de votre inscription, vous pourrez nous indiquer si vous êtes végétarien·ne ou si vous avez des allergies alimentaires, afin que nous puissions en tenir compte dans l'organisation des repas.
Chaque soirée se termine par une **veillée conviviale** : contes, jeux, cercles d'échange ou ateliers familiaux…
Fin de la veillée : 22h.
Le stage accueille entre 5 et 12 familles, pour préserver une atmosphère intime, conviviale et propice à l'échange.
Les hébergements sont attribués dans l'ordre des inscriptions :

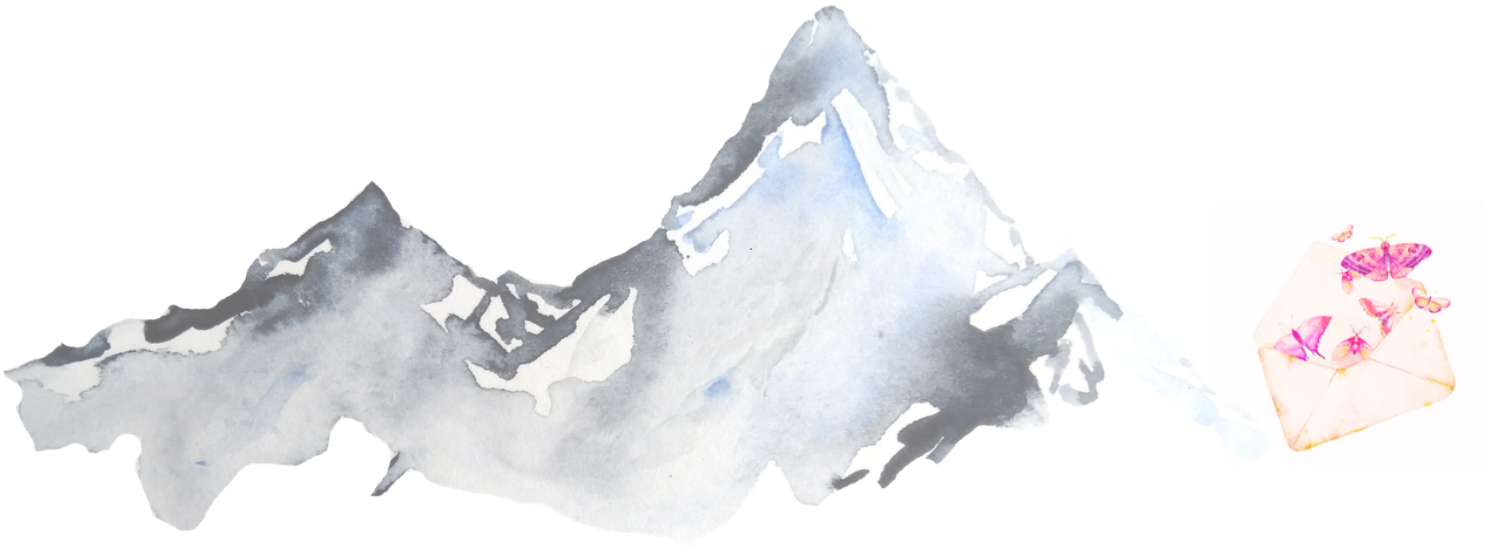
- Chambres partagées ou familiales
- Grandes tentes équipées de lits et matelas
- Et, en cas d'inscription tardive : emplacement pour votre propre tente (accès aux sanitaires inclus)

Animation: Jacques Morrisson, Samuel Gaboriaud, Alexandrine Léon
Frais de session :
270 € pour 1 enfant et 1 parent
350 € pour 1 enfant et 2 parents
Hébergement, nourriture inclus

MÉDITATION

PRATIQUES RÉGULIÈRES : TCHENRÉZI, MAHAKALA, SUR ET SHINÉ

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 reçu le lung et la transmission de la sadhana est recommandée.

DATES
Consultez le site 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.

À NE PAS MANQUER EN LIGNE PRÉSENTIEL

Du jeudi 22 octobre au dimanche 25 octobre 2026

Venue exceptionnelle de Sabchu Rinpoché



Sujet à déterminer

Début du stage : jeudi 22 à 18h
L'enseignement est donné en anglais et traduit en français ;

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

Sabchu Rinpoché est né au Népal. Feu le 14ème Shamar Rinpoché l'a formellement reconnu comme la 5ème incarnation de Sabchu Rinpoché lors de la transmission des initiations Tersar donnée à Nagi Gompa par feu Tulku Urgyen 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 Urgyen 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 Gyüdé 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 Tcheu 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 Gyaltsen 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.

LE DHARMA AU QUOTIDIEN

Envie de pratiquer le dharma hors du coussin ?

Sivous le souhaitez, vous êtesles bienvenus pour nousaider. 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 gompa, 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

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



Favoriser la Sangha

Faire ensemble, collaborer, partager permet d'assoir des projets à court et long terme. Une sangha bien enracinée assure la continuité du dharma sur le long terme.

Vous voulez nous aider à construire demain?
Venez nous rejoindre quelques heures, quelques jours, quelques semaines!



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

- 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 7 lits en chambre partagée et de 6 lits en dortoir en tente extérieure.
- Afin de préserver le bien-être de chacun, les animaux ne sont pas admis.

RELEVE D'IDENTITE BANCAIRE

Identifiant national de compte bancaire - RIB

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

Domiciliation
CCM LIMOUX

Identifiant international de compte bancaire

IBAN (International Bank Account Number)
FR76 1027 8079 5000 0205 8230 127

BIC (Bank Identifier Code)
CMCIFR2A

Domiciliation
CCM LIMOUX
22 RUE JEAN JAURES
11300 LIMOUX

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

Tarifs

Veṇu 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
- **téléphone :** 05 54 54 30 23

Comment venir à **Veṇu Garden** ?

- **Adresse :**
  21 rue du communal 11230 Saint Benoît
- **Train gare** la plus proche : Limoux, bus de Limoux à Saint Benoît
- **Aéroport** le plus proche : Toulouse. Shuttle sur demande 7 jours avant

