



Week-end d'enseignements



**Enseignements en anglais
(avec traduction française par Jinpa)
avec Geshé Dorji Damdul**

**du vendredi soir 31.07.2026 dès 16h00 jusqu'au lundi
03.08.2026 à 12h00**

à Thubten Jamtse Ling, Sorens, près de Bulle, Fribourg

« Nous nous réjouissons d'accueillir pour la première fois le Vénérable Guéshé Dorji Damdul en Suisse pour nous aider à faire face à nos difficultés quotidiennes en utilisant le développement de bodhicitta, l'intention altruiste de devenir un Bouddha pour bénéficier à tous les êtres. Guéshé-la nous guidera à partir des enseignements du Bouddha Shakyamouni sur la manière de développer l'amour et la compassion, en s'appuyant sur la sagesse. C'est une opportunité incroyable de pouvoir vivre ce week-end d'étude et pratiquer le cœur des enseignements du bouddhisme avec ce très grand maître »



Informations pratiques

Hébergements

L'hébergement dans la maison (chambres à plusieurs lits) est limité à 18 lits, plus 1 ou 2 personnes dans la Gompa. En plus, il y a la possibilité de prendre vos tentes.

Il n'y a pas de chambre individuelle dans la maison.

Si vous souhaitez loger à l'extérieur nous vous invitons à aller visiter le site :

<https://fribourg.ch/fr/la-gruyere/bulle/hebergement-bulle/>

L'inscription est indispensable jusqu'au 24 juillet 26 - Le nombre limite de personne dans la gompa et pour les repas est de 40

Veillez-vous inscrire sur notre site - www.gendundrupa.ch et en plus si vous souhaitez dormir sur place par email sous : info@gendundrupa.ch

Tarifs

Prix pour l'hébergement et la nourriture : Marianne, Patrick assureront notre bien-être, en nous préparant entre autres divers délicieux repas :

Remarque :

Pendant cette retraite, le repas du soir sera plus léger et moins élaboré. Il est conseillé de procéder ainsi lors des retraites de méditation afin de favoriser une bonne concentration.

*Le repas du soir sera composé par exemple d'un potage ou une salade.
un fruit...*

Du pain ou du riz pour ceux qui auraient trop faim.

Dans la maison Fr.50.- par jour - pension complète

Camping: en accord avec Patrick 40.- par jour - pension complète

Par votre propre organisation pour la nuit, coûts prises en charge par vous-même et pour les repas à Sorens : **le petit-déjeuner 10.- le midi 15.- et souper 10.-**

Dana pour Geshé Damdul et Jinpa et l'organisation de la retraite: **Sur donation (50.- par jour suggéré)**

Arrivée à Sorens

Vendredi 31 juillet dès 16h00 (installation) - session d'introduction à 19h30

Dans la JOIE de vous y rencontrer !

Le comité





Horaires du Week-end (encore à confirmer)

31.07 Vendredi

Arrivée	dès	16:00
Souper		18:00
Session		19:30

Du samedi au dimanche

Session	6h-6h50
<i>Petit déjeuner</i>	7h00-8h30
Session	8h30-9h20
<i>Pause</i>	9h20-10h
Session	10h-10h50
<i>Pause</i>	10h50-11h30
Session	11h30-12h20
<i>Repas de Midi</i>	13h
Question-réponse	15h-15h50
<i>Pause</i>	15h50-16h30
Session	16h30-17h20
<i>Pause</i>	17h20-18h
Session	18h-18h50
<i>Souper</i>	19h
Session	20h-21h

03.08 Lundi

Session	6h-6h50
<i>Petit déjeuner</i>	7h00-8h30
Session	8h30-9h20
<i>Pause</i>	9h20-10h
Session	10h-10h50
<i>Pause</i>	10h50-11h30
Question-réponse et dernière session	11h30-12h20
<i>Repas de Midi</i>	* 13h

