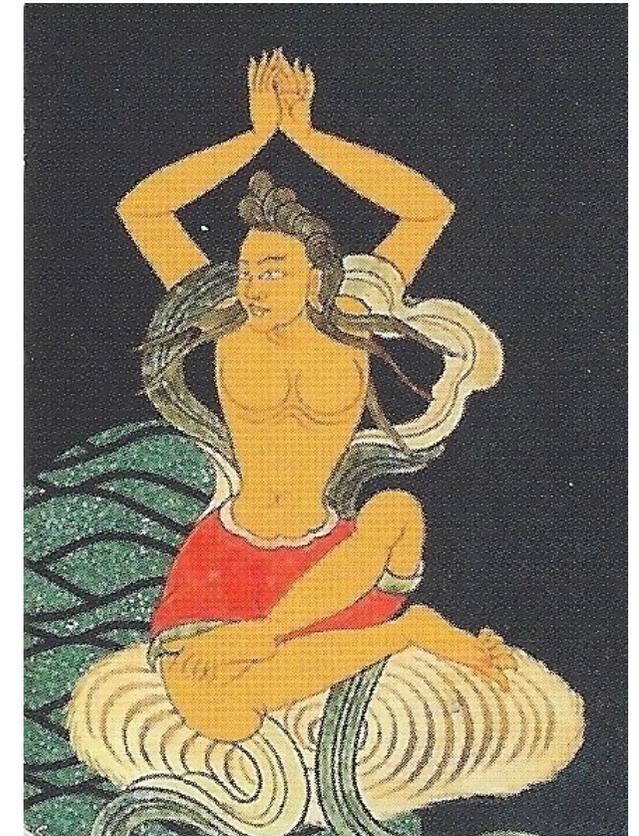


# Méditation yoga tibétain Bön

Ligmincha France



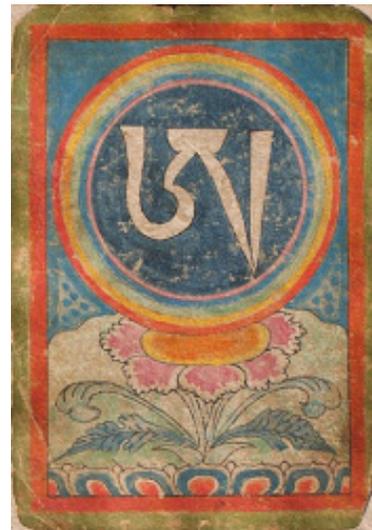
Selon l'enseignement  
de Tenzin Wangyal Rinpoché

**Kyudojo - Parc Oriental**

Le Bön est une tradition spirituelle tibétaine pluri-millénaire. C'est une voie vers l'éveil qui propose une diversité de pratiques d'un grand soutien dans la vie quotidienne des pratiquants.

La méditation est une méthode pour prendre conscience de la perfection intrinsèque de chaque moment.

*Tenzin Wangyal Rinpoché*

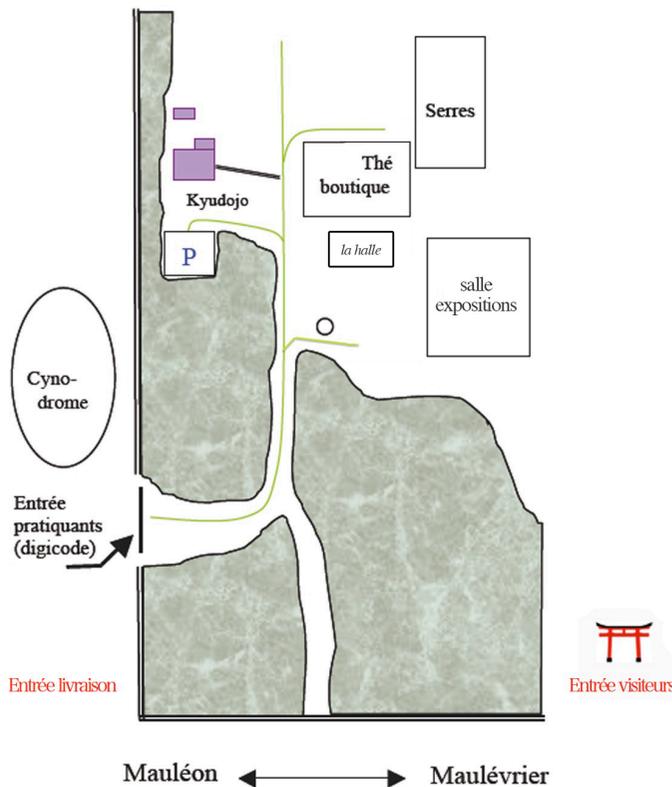


« Une demi-heure de méditation est essentielle...  
sauf quand on est très occupé,  
alors une heure est nécessaire. »

*Saint François de Sales*

Le Kyudojo se trouve au sein du Parc Oriental de Maulévrier.

L'entrée des pratiquants se fait par le portail coulissant côté livraison (digicode).



## Méditation Kyudojo de Maulévrier

### HORAIRES

*Zoom (méditation guidée  
par Bernard Bleyer):*  
- mardi matin : de 7h à 8h

*En présentiel au kyudojo :*  
conduit par Frédéric Pantaloni

- mercredi : 19h à 20h  
- samedi matin : 8h à 9h



**Il est nécessaire d'arriver 15 min avant  
pour la préparation du lieu.  
(5 min. avant, sur zoom)**

Se munir de vêtements confortables  
et chauds en hiver.  
Apportez un coussin de type zafu  
et une couverture.

*Il est possible de rester assis sur une chaise.*

### PARTICIPATION

*Découverte : Il est possible de participer  
ponctuellement à une séance.  
Participation demandée : 10€*

#### ° Inscription Associations 2025/2026 :

- 30 € pour Ligmincha France
- 15 € pour le Parc Oriental  
(sauf habitants de Maulévrier)

#### ° Pratique régulière :

- zoom uniquement : 150 € l'année
- dojo : les deux séances 180 € l'année
- dojo + zoom : 280 € l'année

*Inscriptions ouvertes toute l'année*

#### Renseignements :

Frédéric Pantaloni  
tél : 06 63 71 45 17

**mail : [pantalonifrederic@gmail.com](mailto:pantalonifrederic@gmail.com)**

#### sites internet

youtube - chaine ligminchafrance  
facebook - Ligmincha.France.Suisse  
[www.parc-oriental.com/activites/arts-orientaux](http://www.parc-oriental.com/activites/arts-orientaux)



Tenzin Wangyal Rimpoché est un  
maître reconnu de la tradition  
Bouddhiste Bön du Tibet.  
Il est le fondateur et le directeur spirituel  
de Ligmincha International.

Enseignant en Occident depuis 1988,  
Tenzin Wangyal Rimpoché est  
renommé pour la profondeur de sa  
sagesse, pour son style clair et  
engageant et pour son talent à  
rendre les anciens enseignements  
Tibétains accessibles et pertinents  
pour les Occidentaux.

Il est l'auteur de nombreux livres  
et enregistrements audio et vidéos.

#### Ouvrages de T.W.R.

Aux Editions Claire Lumière  
[www.clairelumiere.com](http://www.clairelumiere.com)