



### Notre vision de l'avenir

La Communauté de méditation Tergar œuvre pour un monde dans lequel chaque personne, quelle que soit sa culture ou sa foi, peut s'épanouir et vivre en harmonie avec les autres.

### Notre mission

La Communauté de méditation Tergar enseigne des pratiques qui permettent à chacun de cultiver la pleine conscience, la compassion et la sagesse.

Elle soutient des personnes de tous horizons et de toutes nationalités qui pratiquent la méditation, quel que soit leur niveau d'engagement et d'expérience.

"Tergar" et le logo Tergar sont des marques de service déposées par Tergar International. Tous droits réservés.

# Communauté de Méditation Tergar

## Nos valeurs

**Motivation** : nous avons la volonté de prendre soin de tous les êtres et du monde que nous avons en partage.

**Amitié** : nous cultivons l'amitié et la confiance, qui sont les fondations de toute communauté.

**Respect** : nous reconnaissons en chacun la bonté, la compassion et la sagesse fondamentales.

**Inclusion** : nous nous soutenons mutuellement en créant un environnement dans lequel des personnes de toutes origines et identités sociales se sentent bienvenues et appréciées.

**Responsabilité** : notre organisation, notre communauté et chacun de nous veillons au respect des normes d'intégrité, de transparence et de responsabilité les plus élevées.

**Équilibre** : nous veillons à équilibrer l'innovation et les orientations stratégiques tout en prenant soin de nous-même et des autres afin d'entretenir une organisation saine et viable.

## Notre identité

La Communauté de méditation Tergar aide des personnes, des groupes de pratique et des communautés de méditation dans le monde entier à vivre dans la pleine conscience, la compassion et la sagesse.

Nos programmes de formation sont fondés sur la lignée bouddhiste tibétaine de notre enseignant fondateur, Mingyur Rinpoché.

Ils peuvent être suivis par internet ou en personne, sont accessibles à chacun – quelle que soit sa culture ou sa foi – et soutiennent un chemin de vie dédié à l'application de ces principes dans la vie de tous les jours.





## Nos rendez-vous

### Sessions de méditation hebdomadaires

Ouvertes à tous, elles permettent à chacun d'entrer en contact avec la méditation de manière laïque et d'explorer la richesse des enseignements de Mingyur Rinpoché.

Les dimanches de 9h à 11h  
Au Centre Terre et ciel  
Espace Terre  
9 rue Pierre Gourdault  
75013 Paris

### Accès

Bibliothèque François Mitterrand



Chevaleret



### Programmes d'approfondissement

Une occasion de découvrir, dans un cadre favorable, la richesse des enseignements de Mingyur Rinpoché, à travers des vidéos, des discussions et des exercices pratiques. Le cycle « Joie de vivre » comporte 3 modules : *Calmer l'esprit*, *Ouvrir son cœur* et *S'éveiller à la sagesse*.



## Retrouvez Tergar Paris

### Newsletter et agenda

<https://francais.tergar.org/tergar-paris/>



Facebook



Instagram



paris@tergar.org



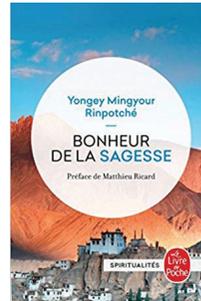
## Pour aller plus loin

### Livres de Yongey Mingyur Rinpoché



#### **Le Bonheur de la méditation**

Nous dévoile que de simples exercices quotidiens de méditation (au bureau, dans le métro ou même dans la rue) peuvent changer notre vision du monde et répondre à nos préoccupations essentielles.



#### **Le Bonheur de la Sagesse**

Petit à petit, nous apprenons à regarder en face les émotions qui nous perturbent et à reconnaître le potentiel illimité qui gît en chacun d'entre nous. C'est toute notre vision de la vie qui s'en trouve changée.



#### **Pour l'amour du monde**

Une nuit d'été, à trente-six ans, Mingyur Rinpoché décide d'abandonner le confort et le prestige de son nom. Son voyage en solitaire va durer plus de quatre ans...

Egalement édité en français : **De la confusion à la clarté**

### Plateforme de formations :

<https://learning.tergar.org/>

Un cours gratuit d'introduction dans l'onglet « Courses »

### Chaine YouTube :

[www.youtube.com/mingyurrinpoche](http://www.youtube.com/mingyurrinpoche)

### Des audio disponibles ici :

<https://soundcloud.com/tergar>

# Bienvenue à Tergar Paris



La communauté de méditation Tergar Paris est une association à but non lucratif qui cherche à soutenir tous ceux qui sont intéressés par la méditation et souhaitent pratiquer sur la base de méthodes qui permettent de vivre dans le monde avec conscience, compassion et sagesse.

L'ensemble des activités et programmes proposés s'appuie sur les enseignements développés par Mingyur Rinpoché, en particulier dans ses ouvrages *Bonheur de la méditation* et *Bonheur de la sagesse*.

La communauté de méditation Tergar Paris offre un accueil bienveillant à chacun de ses membres, quelle que soit sa religion ou sa culture, et s'appuie sur la charte de conduite mise en place pour l'ensemble des groupes Tergar dans le monde.

Chacun est libre de participer aux activités proposées par Tergar Paris à son rythme et selon ses disponibilités.

L'équipe Tergar Paris