

**DHAGPO Deux-Sèvres**

ÉTUDES ET MÉDITATION BOUDDHIQUES

12 juin 2021 à 20h30

# Le stress et la vie quotidienne

Lama Shédroup

Salle Langevin-Wallon  
48 rue Rouget de Lisle 79000 Niort

---

## CONFÉRENCE

---

Samedi 12 juin de 20h30 à 22h30

### Le stress et la vie quotidienne

Le stress fait partie intégrante de notre vie. Les responsabilités que nous avons à assumer, l'environnement parfois difficile à vivre, nos attentes et nos exigences sont autant de facteurs qui favorisent les tensions intérieures. Dans ces conditions, nous avons beaucoup de difficultés à nous adapter aux situations, ce qui génère de nombreuses souffrances. Comment le stress prend-il place ? Quels sont ses effets ? Quels sont les remèdes à notre portée ? Autant de questions abordées au cours de cette conférence à la lumière des enseignements du Bouddha, afin de rassembler les ressources qui nous permettront de vivre le changement sans la pression du stress.

Intervenant : Lama Shédroup - La conférence sera donnée par Lama Shédroup appartenant à la tradition Karma Kagyu de la lignée tibétaine bouddhiste dont le siège européen est au centre de Dhagpo Kagyu Ling à St-Léon sur Vézère (Dordogne).

Lieu : Salle Langevin-Wallon - 48 rue Rouget de Lisle, Niort

Entrée : 8€. / tarif réduit : 5€.

ouvert à tous

