



JANVIER – AVRIL 2017

# MÉDITATION ET BOUDDHISME MODERNE

---

Metz • Nancy • Thionville • Luxembourg  
Mulhouse • Strasbourg • Belfort • Reims

CENTRE BOUDDHISTE KADAMPA DHARMACHAKRA

[www.meditation-metz.org](http://www.meditation-metz.org)

## POUR DÉCOUVRIR : METZ ET AILLEURS DANS LE GRAND EST

**Déroulement d'une séance :** méditation guidée sur la sensation du souffle ; enseignement sur un thème de la sagesse bouddhiste ; méditation guidée sur ce thème ; échange entre participants, puis venez poser vos questions et continuer à échanger autour d'une boisson !

Tout le monde est le bienvenu. Pas de pré-requis nécessaire.



■ **PARTICIPATION SUGGÉRÉE :** 8 € (6 € : tarif réduit étudiants, chômeurs). Personne n'est refusé pour manque d'argent

Ouvertes à tous, séances autonomes, vous n'avez pas besoin de réserver à l'avance. Il vous suffit d'arriver sur le lieu de l'enseignement 15 mn avant le début du cours pour procéder à votre inscription.



## METZ : LUNDI • 20H > 21H45

Centre Bouddhiste Kadampa Dharmachakra 17 rue des jardiniers 57000 Metz  
avec Kelsang Konchog (sauf en janvier)

### ■ THÈME 1 « UNE VIE PLEINE D'ESPOIR »

**02/01** : (Re)trouver un regard positif sur la vie

**09/01** : Pourquoi nos problèmes peuvent cesser

**16/01** : Emprunter le chemin de la paix

**23/01** : La solution est en nous

**30/01** : Un cœur libre et léger : la beauté de la vacuité

### ■ THÈME 2 « GOÛTER À LA LIBERTÉ INTÉRIEURE »

**06/02** : Quelle est la source de nos déceptions et de nos mécontentements ?

**13/02** : Comment prendre plaisir sans devenir addict ?

**20/02** : Aimer sans se blesser

**27/02** : L'art de simplifier sa vie

**06/03** : Revenir à l'essentiel

**13/03** : Comment ne plus s'éparpiller

**20/03** : Trouver la joie et la liberté en soi-même

### ■ THÈME 3 « DEVENIR SON PROPRE PROTECTEUR »

**27/03** : Maître de son esprit, maître de sa vie

**03/04** : Comment se libérer des peurs et de l'anxiété

**10/04** : Protéger notre esprit



## THIONVILLE : JEUDI • 20H > 21H45

Les Grands Chênes • 1 rue Saint Martin 57100 Thionville/Veymerange  
avec l'enseignant bouddhiste Elie Boinnard

### ■ THÈME 1 « UNE VIE PLEINE D'ESPOIR »

**05/01** : (Re)trouver un regard positif sur la vie

**12/01** : Pourquoi nos problèmes peuvent cesser

**26/01** : Emprunter le chemin de la paix

**02/02** : La solution est en nous

**09/02** : Un cœur libre et léger : la beauté de la vacuité

### ■ THÈME 2 « GOÛTER À LA LIBERTÉ INTÉRIEURE »

**02/03** : Aimer sans se blesser

**09/03** : L'art de simplifier sa vie

**16/03** : Revenir à l'essentiel

**23/03** : Comment ne plus s'éparpiller

**30/03** : Trouver la joie et la liberté en soi-même

### ■ THÈME 3 « DEVENIR SON PROPRE PROTECTEUR »

**06/04** : Maître de son esprit, maître de sa vie

**27/04** : Protéger notre esprit

# AILLEURS DANS LE GRAND EST



## ■ NANCY : LUNDI • 20H > 21H45

Lieu : Domaine de l'Asnée / 11 rue de Laxou - 54600 VILLERS-LÈS-NANCY  
Avec l'enseignant bouddhiste Philippe Thauvoye

## ■ LUXEMBOURG : VENDREDI • 20H > 21H45

Lieu : Librairie Scarabaeus / 11 rue de la Boucherie - L-1247 Luxembourg,  
Avec l'enseignant bouddhiste Philippe Thauvoye

## ■ MULHOUSE : MARDI • 20H > 21H45

Lieu : Hôtel Salvator  
29 Passage Central (5e étage - ascenseur) - 68100 Mulhouse, avec Kelsang Konchog

## ■ STRASBOURG : MERCREDI • 20H > 21H45

Lieu : Cap Europe Apart'Hôtel / 6 rue de Bitche - 67000 Strasbourg  
avec Kelsang Konchog

## ■ BELFORT : MARDI • 20H > 21H45

Lieu : Maison du Peuple (salle n°10) : Place de la résistance 90000 Belfort  
Avec l'enseignant bouddhiste Elie Boinnard

## ■ REIMS : JEUDI • 20H > 21H45

Lieu : Paroisse Saint François Xavier/ 1 Place Jeanne d'Arc - 51350 Cormontreuil  
avec Kelsang Konchog

THÈME ↓	LIEU →	Nancy	Mulhouse	Luxembourg	Strasbourg	Belfort	Reims
(Re)trouver un regard positif sur la vie		09/01	10/01	20/01	04/01	31/01	19/01
Pourquoi nos problèmes peuvent cesser		23/01	24/01	17/02		28/02	
Emprunter le chemin de la paix		06/02		17/03		28/03	
La solution est en nous		13/02	14/02	28/04			
Un cœur libre et léger: la beauté de la vacuité		06/03				25/04	
Quelle est la source de nos déceptions et de nos mécontentements ?		20/03	21/02				
Comment prendre plaisir sans devenir addict ?		03/04	07/03		08/02		
Aimer sans se blesser		10/04	21/03		29/03		16/03
Comment se libérer des peurs et de l'anxiété			04/04		26/04		27/04

Consulter les dates (susceptibles d'être modifiés) sur le site : [www.meditation-metz.org](http://www.meditation-metz.org)



## CENTRE BOUDDHISTE KADAMPA DHARMACHAKRA

17, rue des jardiniers - 57000 Metz / 03 87 57 35 17 / [info@meditation-metz.org](mailto:info@meditation-metz.org)

[www.meditation-metz.org](http://www.meditation-metz.org) / [f](https://www.facebook.com/CentreBouddhisteKadampaDharmachakra) Centre Bouddhiste Kadampa Dharmachakra

Le Centre Bouddhiste Dharmachakra est une association régie par la loi de 1908 à but non lucratif reconnue à caractère exclusif de culte et membre de la Nouvelle Tradition Kadampa - l'Union Internationale du Bouddhisme Kadampa.