



CENTRE BOUDDHISTE  
KADAMPA DHARMACHAKRA

.....  
MAI – AOÛT 2017

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

## POUR DÉCOUVRIR : PROGRAMME GÉNÉRAL

Ce cycle de cours, appelé **Programme Général (PG)**, est une présentation simple, claire et accessible des enseignements de Bouddha, les rendant faciles à mettre en pratique dans notre vie quotidienne.

Ces enseignements conviennent à tous, débutants ou pratiquants plus expérimentés.

Tout le monde est le bienvenu. Il n'est pas nécessaire d'être bouddhiste pour participer et tirer profit de ces enseignements.

Ces cours sont donnés hebdomadairement et organisés en séries, mais chaque enseignement est autonome.

**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.**



### **SÉANCES AUTONOMES, SANS RÉSERVATION, OUVERTES À TOUS.**

- **Participation suggérée** : 8€ (6€ : réduit - étudiants, demandeurs d'emploi).  
Personne n'est refusé pour manque d'argent.  
Chaque séance comprend un enseignement, deux méditations guidées et un moment d'échange.



L'enseignante résidente  
**Kelsang Konchog**

**METZ : LUNDI • 20H > 21H45**

**Lieu : L'Atelier de Charles**  
**15 rue de Verdun, 57160 Moulins Les Metz**

avec Kelsang Konchog

### ■ THÈME 1 « BOOSTER SA CONFIANCE EN SOI »

- 01/05** : Poser un regard honnête et bienveillant sur soi-même
- 08/05** : Cesser de se dévaloriser
- 15/05** : Se donner le droit à l'erreur

### ■ THÈME 2 « GRANDIR GRÂCE AUX ÉPREUVES »

- 22/05** : Comment valoriser nos difficultés ?
- 05/06** : Utiliser le pouvoir de l'esprit pour faire cesser les difficultés
- 12/06** : Identifier le véritable ennemi
- 19/06** : Changer notre attitude face à la douleur
- 26/06** : Que m'enseignent mes problèmes ?
- 03/07** : Avoir moins peur de nos problèmes
- 10/07** : La puissance libératrice de la compassion
- 17/07** : Une méditation pour guérir soi-même et les autres

**SÉANCES AUTONOMES, SANS  
RÉSERVATION, OUVERTES À TOUS.**

- **Participation suggérée** :  
8€ (6€ : réduit - étudiants,  
demandeurs d'emploi).  
Personne n'est refusé pour  
manque d'argent.

**Consulter les tarifs et les horaires**  
**(susceptibles d'être modifiés) :**  
**[www.meditation-metz.org](http://www.meditation-metz.org)**

# AILLEURS DANS LE GRAND EST PROGRAMME GÉNÉRAL



## ■ NANCY : LUNDI • 20H > 21H45

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

## ■ THIONVILLE : JEUDI • 20H > 21H45

Lieu : Les Grands Chênes • 1 rue Saint Martin - 57100 Thionville/Veymerange  
Avec l'enseignant bouddhiste Elie Boinnard

## ■ 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 Appart'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

## CALENDRIER

THÈME ↓	LIEU →	Nancy	Thionville	Mulhouse	Luxembourg	Strasbourg	Belfort	Reims
Poser un regard honnête et bienveillant sur soi-même			04/05	02/05				
Cesser de se dévaloriser		03/05	11/05	16/05		10/05	23/05	18/05
Comment rester fort et en paix face à la méchanceté				06/06				
Se donner le droit à l'erreur		15/05	18/05			21/06		08/06
Comment valoriser nos difficultés ?			25/05					
Identifier le véritable ennemi		12/06	01/06		12/05			
Changer notre attitude face à la douleur		26/06			23/06			
Que m'enseignent mes problèmes			08/06				27/06	
Avoir moins peur de nos problèmes			15/06					
La puissance libératrice de la compassion			22/06					
Une méditation pour guérir soi-même et les autres			29/06					

### SÉANCES AUTONOMES, SANS RÉSERVATION, OUVERTES À TOUS.

■ Participation suggérée : 8€ (6€ : réduit - étudiants, demandeurs d'emploi).  
Personne n'est refusé pour manque d'argent.

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

---

## MATINÉES THÉMATIQUES

---

**Lieu : Foyer du Jeune Travailleur - Etap'HABITAT 2 rue Georges Ducrocq 57070 METZ**

■ 10H > 13H

**DIMANCHE 14 MAI :**

« Sortir de l'épuisement »

Trouver son rythme et son équilibre

**DIMANCHE 11 JUIN :**

« Renaissance : une sagesse utile pour mieux vivre aujourd'hui »

D'où vient notre esprit ? Où va-t-il après la mort ?

Qu'est-ce que cette connaissance peut changer dans notre quotidien ?

**DIMANCHE 02 JUILLET**

(avec Philippe Thauvoye) :

« Peut-on tout pardonner? »

Découvrir l'art de pardonner aux personnes sans cautionner leurs actions négatives.

■ **Participation suggérée** : 14€ matinée

(10€ réduit : étudiants, demandeurs d'emploi). Personne n'est refusé pour manque d'argent.



---

## JOURNÉES THÉMATIQUES

---

**Lieu : Foyer du Jeune Travailleur - Etap'HABITAT 2 rue Georges Ducrocq 57070 METZ**

■ 10H > 17H

**DIMANCHE 21 MAI :**

« 3 entraînements pratiques pour apprendre à être heureux »

Comment pratiquer la joie, préserver son énergie positive et développer un immense bon cœur au quotidien.

**DIMANCHE 18 JUIN :**

« Qui suis-je ? La vacuité de notre moi »

La sagesse profonde qui révèle la vraie nature de notre être et nos possibilités de changements infinis.

**DIMANCHE 09 JUILLET** (avec Elie Boinnard) :

« Trouver notre havre de paix »

Comment trouver refuge et protection à l'intérieur de soi.

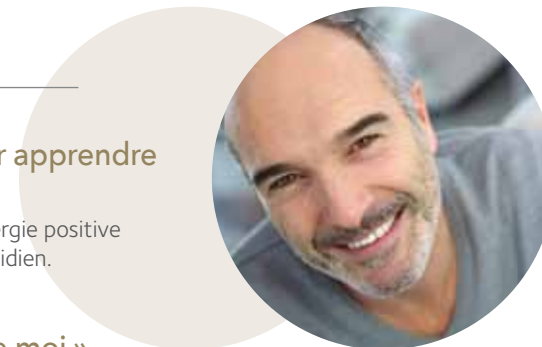
**SAMEDI 19 AOÛT :**

« Comment transformer votre vie »

Partage des enseignements reçus au festival d'été sur le dernier livre de Guéshé Kelsang Gyatso.

■ **Participation suggérée** : 26€ journée.

(18€ réduit : étudiants, demandeurs d'emploi). Personne n'est refusé pour manque d'argent.





---

## CENTRE BOUDDHISTE KADAMPA DHARMACHAKRA

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

 Centre Bouddhiste Kadampa Dharmachakra

### **Le Centre Bouddhiste Kadampa Dharmachakra**

est en cours de déménagement pour un plus grand centre !

Merci de nous contacter par mail : **[admin@meditation-metz.org](mailto:admin@meditation-metz.org)**

ou par téléphone **06 45 71 96 61**

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.