



CENTRE DE MÉDITATION KADAMPA
METZ

SEPTEMBRE > DÉCEMBRE 2017

www.meditation-metz.org

COURS ET MÉDITATION

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'enseignant résident
Romain Abjean

Il étudie et pratique le Bouddhisme Kadampa depuis 14 ans. Il est apprécié pour son enthousiasme, la clarté et la profondeur de ses enseignements, que l'on peut mettre directement en pratique dans sa vie quotidienne, afin de l'améliorer et de la transformer.

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

METZ : LUNDI • 20H > 21H45

Lieu : L'Atelier de Charles

15 rue de Verdun, 57160 Moulins Les Metz

avec l'enseignant résident Romain Abjean

■ **THÈME 1 « UNE SAGESSE INTEMPORELLE POUR MIEUX VIVRE NOS VIES MODERNES »**

04/09 : Une oasis de paix dans notre propre esprit

11/09 : Esprit sans limite, potentiel sans limite

18/09 : L'impermanence et la mort: une perspective bouddhiste pour vivre la joie au cœur

25/09 : Comprendre le karma: la confiance de changer

02/10 : Notre potentiel de faire cesser les problèmes

■ **THÈME 2 « MÉDITATION ASSISE, MÉDITATION EN ACTION »**

16/10 : Pourquoi et comment méditer?

30/10 : Respecter soi-même et les autres

06/11 : Se libérer de la dépendance affective

■ **THÈME 3 « L'ÉVEIL DU CŒUR »**

13/11 : L'estime de soi selon Bouddha

20/11 : Se relier à notre amour pour le faire grandir

27/11 : Développer nos capacités d'empathie

11/12 : La compassion en action

18/12 : La vacuité, l'espace des possibilités infinies

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

■ MULHOUSE : MARDI • 20H > 21H45

Lieu : Hôtel Salvator / 29 Passage Central (5^e étage - ascenseur) - 68100 Mulhouse
avec l'enseignant résident Romain Abjean

■ STRASBOURG : MERCREDI • 20H > 21H45

Lieu : Cap Europe Appart'Hôtel / 6 rue de Bitche - 67000 Strasbourg
Avec l'enseignant bouddhiste Elie Boinnard

■ REIMS : JEUDI • 20H > 21H45

Lieu : Paroisse Saint François Xavier / 1 Place Jeanne d'Arc - 51350 Cormontreuil
avec l'enseignant résident Romain Abjean

■ LUXEMBOURG : MERCREDI • 20H > 21H45

Lieu : Librairie Scarabaeus / 11 rue de la Boucherie - L-1247 Luxembourg,
avec l'enseignant résident Romain Abjean

CALENDRIER

THÈME ↓	LIEU →	Nancy	Thionville	Mulhouse	Strasbourg	Reims	Luxembourg
Une oasis de paix dans notre propre esprit		04/09	07/09	05/09	13/09	21/09*	27/09
Esprit sans limite, potentiel sans limite		18/09	14/09	26/09			
L'impermanence et la mort: une perspective bouddhiste pour vivre la joie au cœur		02/10	21/09	31/10			
Comprendre le karma: la confiance de changer		16/10	28/09	07/11	18/10	26/10*	
Notre potentiel de faire cesser les problèmes		30/10	05/10				
Pourquoi et comment méditer?		13/11	19/10	21/11	15/11	16/11*	18/10
Respecter soi-même et les autres		27/11	09/11				
Se libérer de la dépendance affective		11/12	16/11	05/12			
L'estime de soi selon Bouddha			23/11				
Se relier à notre amour pour le faire grandir			30/11	19/12	13/12	21/12*	13/12
Développer nos capacités d'empathie			07/12				
La compassion en action			14/12				
La vacuité, l'espace des possibilités infinies			21/12				

* Dates à confirmer, merci de consulter sur notre site Internet

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

JOURNÉES & MATINÉES THÉMATIQUES

Lieu : Foyer du Jeune Travailleur – Etap'HABITAT 2 rue Georges Durocq 57070 METZ

■ 9H30 > 17H

SAMEDI 23 SEPTEMBRE : « Se libérer de la colère »

La sagesse bouddhiste nous explique comment sortir de nos colères et avancer dans la vie avec confiance et courage.

DIMANCHE 01 OCTOBRE : « Aimer sans souffrir »

Nous verrons comment faire grandir notre amour et réduire notre attachement, nos attentes, nous permettant d'avoir de belles relations harmonieuses, paisibles et équilibrées.

DIMANCHE 05 NOVEMBRE : « La mort : la comprendre, s'y préparer sans peur, accompagner les autres »

Nous pourrions aborder sereinement cette réalité, et y entrer le moment venu comme on entame un beau voyage.

DIMANCHE 19 NOVEMBRE : « Ma vie sans anxiété, sans peur »

Nous découvrirons qu'il est possible de surmonter nos diverses angoisses grâce à la pratique de la méditation, et de trouver un véritable refuge à l'intérieur même de notre esprit.

■ **Participation suggérée** : 30€ journée. (21€ réduit : étudiants, demandeurs d'emploi).
Personne n'est refusé pour manque d'argent.



■ 9H30 > 12H30

DIMANCHE 17 DÉCEMBRE « Vivre positif au quotidien »

Des conseils à la fois simples, profonds et très pragmatiques, nous permettront de véritablement transformer notre quotidien.

■ **Participation suggérée** : 16€ matinée (12€ réduit : étudiants, demandeurs d'emploi). Personne n'est refusé pour manque d'argent.



ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

■ JOURNÉE À THÈME AVEC GUÈN KELSANG EUPAMÉ DIMANCHE 22 OCTOBRE

« En finir avec le découragement »

Lieu : Foyer du Jeune Travailleur (**Résidence Les Saules**) : **76 Sente à My 57000 METZ**

Au cours de cette journée Guèn Kelsang Eupamé partagera son expérience sur les méthodes enseignées par Bouddha pour éliminer progressivement le découragement de notre cœur.

INSCRIPTION NÉCESSAIRE SUR NOTRE SITE INTERNET

■ CONFÉRENCE AVEC GUÈN KELSANG EUPAMÉ LUNDI 23 OCTOBRE 20H AUX ARÈNES DE METZ « Reste Zen en toutes circonstances »

Réservation nécessaire sur le site Internet. Nombre de places limité.

INSCRIPTION NÉCESSAIRE SUR NOTRE SITE INTERNET





CENTRE DE MÉDITATION KADAMPA METZ

info@meditation-metz.org / www.meditation-metz.org



Centre Bouddhiste Kadampa Dharmachakra

Centre de Méditation Kadampa Metz

est en cours de déménagement pour un plus grand centre !

Merci de nous contacter par mail : admin@meditation-metz.org

ou par téléphone [06 45 71 96 61](tel:0645719661)

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.