

# Centre de Méditation Kadampa Metz Novembre 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Vacances</b>						<b>Préparation de la TP</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>16h00-17h20</b> JQES <b>18h45-19h30</b> Méditation 45 min <b>20h-21h30</b> Enseignement ----- <b>19h30-20h30</b> SAINT AVOLD Enseignement	<b>8h30-10h</b> La Voie Rapide* <b>12h30-13h</b> Méditation 30 min <b>16h00-17h20</b> JQES <b>18h-19h</b> PPM	<b>14h-15h</b> Tara <b>19h00-20h20</b> JQES (tsog)	<b>15h30-17h15</b> OGS <b>19h15-20h</b> Méditation 45 min ----- <b>20h-21h30</b> THIONVILLE Enseignement	<b>12h15-13h15</b> MJC METZ SUD Méditation	<b>11h-13h : TP Tara Verte</b> 15h00-16h30 Enseignement	10h-11h15 Enseignement 11h45-13h Enseignement 15h-16h15 Enseignement
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>16h00-17h20</b> JQES <b>18h45-19h30</b> Méditation 45 min <b>20h-21h30</b> Enseignement ----- <b>19h30-20h30</b> SAINT AVOLD Enseignement	<b>8h30-10h</b> La Voie Rapide* <b>12h30-13h</b> Méditation 30 min <b>16h00-17h20</b> JQES ----- <b>19h30-21h</b> PONT À MOUSSON Enseignement <b>19h30-21h</b> MULHOUSE Enseignement	<b>14h-15h</b> Powa <b>16h00-17h20</b> JQES ----- <b>19h30-21h</b> STRASBOURG Enseignement	<b>10h15-11h45</b> Sodjong <b>16h00-17h20</b> JQES <b>19h15-20h</b> Méditation 45 min ----- <b>20h-21h30</b> THIONVILLE Enseignement	<b>16h-17h20</b> JQES <b>18h45-20h45</b> PF ----- <b>12h15-13h15</b> MJC METZ SUD Méditation	<b>8h45-13h05</b> PFE <b>15h15-16h35</b> JQES (tsog)	<b>10h-13h</b> Matinée Il est où le bonheur ?
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>16h00-17h20</b> JQES <b>18h45-19h30</b> Méditation 45 min <b>20h-21h30</b> Enseignement ----- <b>19h30-20h30</b> SAINT AVOLD Enseignement	<b>8h30-10h</b> La Voie Rapide* <b>12h30-13h</b> Méditation 30 min <b>16h00-17h20</b> JQES <b>18h-19h</b> PPM	<b>16h00-17h20</b> JQES <b>19h-20h30</b> Enseignement le Tantra	<b>16h00-17h20</b> JQES <b>19h15-20h</b> Méditation 45 min ----- <b>20h-21h30</b> THIONVILLE Enseignement	<b>16h-17h20</b> JQES (tsog) <b>18h45-20h45</b> PF ----- <b>12h15-13h15</b> MJC METZ SUD Méditation	<b>8h45-13h05</b> PFE <b>15h30-17h15</b> : OGS	<b>10h-13h</b> Matinée Gérer les personnes difficiles
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>16h00-17h20</b> JQES <b>18h45-19h30</b> Méditation 45 min <b>20h-21h30</b> Enseignement ----- <b>19h30-20h30</b> SAINT AVOLD Enseignement	<b>8h30-10h</b> La Voie Rapide* <b>12h30-13h</b> Méditation 30 min <b>16h00-17h20</b> JQES ----- <b>19h30-21h</b> PONT À MOUSSON Enseignement <b>19h30-21h</b> MULHOUSE Enseignement	<b>16h-20h : TM</b> ----- <b>19h30-21h</b> STRASBOURG Enseignement	<b>16h00-17h20</b> JQES <b>19h15-20h</b> Méditation 45 min ----- <b>20h-21h30</b> THIONVILLE Enseignement	<b>Célébration du Dharma 2023</b> <b>La beauté d'un esprit qui s'élève</b> <b>TP de Bouddha Shakyamouni avec Guèn Kelsang Eupamé</b> Au CMK France		

PF : PROGRAMME DE FONDATION| PFE : PROGRAMME DE FORMATION DES ENSEIGNANTS PRIÈRES BOUDDHISTES OUVERTES À TOUS - JQES : JOYAU QUI EXAUCÉ LES SOUHAITS, TARA : LIBÉRATION HORS DE LA DOULEUR, PPM : PRIÈRES POUR LA PAIX DANS LE MONDE, OGS : OFFRANDE AU GUIDE SPIRITUEL, TM : TAMBOUR MÉLODIEUX, TSOG : OFFRANDES DE NOURRITURE, POWA : PRIÈRE POUR LES DÉFUNTS, SODJONG : PRATIQUE POUR LES PERSONNES ORDONNÉES \*Réservé aux personnes qui ont reçu les transmissions de Hérouka et Vajrayogini