

# Centre de Méditation Kadampa Metz Janvier 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30	31	01	02	03	04	05
<b>Vacances</b>						
06	07	08	09	10	11	12
<b>16h00-17h20 JQES</b> <b>18h30-19h15 Méditation</b> 45 min <b>19h45-21h</b> Enseignement ----- <b>19h30-20h30 SAINT</b> AVOLD Enseignement	<b>16h00-17h20 JQES</b>	<b>14h-15h Tara</b> <b>16h00-17h30 JQES</b> (tsog)	<b>16h00-17h20 JQES</b> <b>19h15-20h Méditation</b> 45 min	<b>16h00-17h45 OGS</b> (tsog)	<b>WE Le Yoga non commun de l'inconcevabilité</b> <b>10h00-11h15 Séance 1</b> <b>11h45-13h Séance 2</b> <b>15H00-16h15 Séance 3</b> <b>16h45-18h00 Séance 4</b>	<b>WE Le Yoga non commun de l'inconcevabilité</b> <b>10h00-11h15 Séance 1</b> <b>11h45-13h Séance 2</b> <b>15H00-16h15 Séance 3</b> <b>16h45-18h00 Séance 4</b>
13	14	15	16	17	18	19
<b>16h00-17h20 JQES</b> <b>18h30-19h15 Méditation</b> 45 min <b>19h45-21h</b> Enseignement ----- <b>19h30-20h30 SAINT</b> AVOLD Enseignement	<b>16h00-17h20 JQES</b> ----- <b>19h30-20h45</b> MULHOUSE Enseignement	<b>14h-15h Powa</b> <b>16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée</b> ----- <b>19h30-20h45</b> STRASBOURG Enseignement	<b>16h00-17h20 JQES</b> <b>19h15-20h Méditation</b> 45 min	<b>16h00-17h20 JQES</b> <b>18h45-20h45 PF</b>	<b>Matinée sur le thème : La vacuité des sensations</b> <b>10H00-11h15 Séance 1</b> <b>11h45-13h Séance 2</b>  <b>Journée portes ouvertes</b> <b>14h30-17h30 (avec méditations guidées)</b>	<b>10h30-11h45 Enseignement</b> Gestion des émotions  <b>15h00-16h20 JQES (tsog)</b>
20	21	22	23	24	25	26
<b>16h00-17h20 JQES</b> <b>18h30-19h15 Méditation</b> 45 min <b>19h45-21h</b> Enseignement ----- <b>19h30-20h30 SAINT</b> AVOLD Enseignement	<b>16h00-17h20 JQES</b>	<b>16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée</b> <b>19h-20h30 :</b> Enseignement Tantra	<b>10H15-11h45 : Sodjong</b> <b>16h00-17h20 JQES</b> <b>19h15-20h Méditation</b> 45 min	<b>16h00-17h20 JQES</b> <b>18h45-20h45 PF</b>	<b>09h00-12h00 PFE</b> (examen) <b>15h00-16h45 OGS (tsog)</b>	<b>10h30-11h45 Enseignement</b> Gestion des émotions  <b>15h00-16h20 JQES (tsog)</b>
27	28	29	30	31	01	02
<b>16h00-17h20 JQES</b> <b>18h30-19h15 Méditation</b> 45 min <b>19h45-21h</b> Enseignement ----- <b>19h30-20h30 SAINT</b> AVOLD Enseignement	<b>16h00-17h20 JQES</b> ----- <b>19h30-20h45</b> MULHOUSE Enseignement	<b>17h00-21h00 Tambour mélodieux</b> ----- <b>19h30-20h45</b> STRASBOURG Enseignement	<b>16h00-17h20 JQES</b> <b>19h15-20h Méditation</b> 45 min	<b>16h00-17h20 JQES</b> <b>18h45-20h45 PF</b>	<b>8h45-13h05 PFE</b>	<b>Événement spécial avec Guèn Eupamé – Faire de nos difficultés une chance</b> <b>10h00-11h15 Séance 1</b> <b>11h45-13h Séance 2</b> <b>15H00-16h15 Séance 3</b> <b>16h45-18h00 Séance 4</b>

PF : PROGRAMME DE FONDATION| PFE : PROGRAMME DE FORMATION DES ENSEIGNANTS PRIÈRES BOUDDHISTES OUVERTES À TOUS - JQES : JOYAU QUI EXAUCE 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