

Centre de Méditation Kadampa Metz Janvier 2025

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

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