

Centre de Méditation Kadampa Metz Juin 2025

Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06	Samedi 07	Dimanche 08
16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min 19h45-21h Enseignement ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	08h30-10h30 La Voie Rapide 10h30-12h00 Permanence accueil 16h00-17h20 JQES	Retraite non guidée Offrande de foi Anniversaire rotation roue du dharma et de Vénérable Guéshé La 9h15-10h45 Séance 1 11h30-13h Séance 2 15h-16h30 Séance 3 17h-18h45 : OGS (tsog)	12h00-14h00 Permanence accueil 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	15h00-16h20 JQES (tsog)	Week-end sur le thème : Sortir de l'épuisement : retrouver sa joie de vivre avec Guèn Sangyé : 10h-16h15 Séance 1 11h30-13h Séance 2 15h-16h15 Séance 3	Week-end sur le thème : Sortir de l'épuisement : retrouver sa joie de vivre avec Guèn Sangyé : 10h-16h15 Séance 1 11h30-13h Séance 2 15h-16h15 Séance 3
09	10	11	12	13	14	15
16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min 19h45-21h Enseignement ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	08h30-10h30 La Voie Rapide 10h30-12h00 Permanence accueil 18h00-19h45 OGS (tsog) ---- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	14h-15h Powa 16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ---- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	12h00-14h00 Permanence accueil 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h20 JQES 18h45-20h45 PF	08h45-13h00 PFE 15h00-16h20 JQES (tsog)	Pause
16	17	18	19	20	21	22
16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min 19h45-21h Enseignement ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	08h30-10h30 La Voie Rapide 10h30-12h00 Permanence accueil 16h00-17h20 JQES	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	10h15-11h45 : Sodjong 12h00-14h00 Permanence accueil 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h20 JQES 18h45-20h45 PF	08h45-13h00 PFE Après-midi : Je me libère de ma charge mentale 14h30-15h45 Séance 1 16h15-17h30 Séance 2	10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions 15h00-16h20 JQES (tsog)
23	24	25	26	27	28	29
16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min 19h45-21h Enseignement ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	08h30-10h30 La Voie Rapide 10h30-12h00 Permanence accueil 16h00-17h20 JQES ---- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	18h00-19h45 OGS (tsog) ---- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	12h00-14h00 Permanence accueil 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h20 JQES 18h45-20h45 PF	Retraite non guidée Yoga Guide Spirituel et Offrande de Mandalas 9h15-10h45 Séance 1 11h30-13h Séance 2 14h30-16h00 Séance 3 16h45-18h15 Séance 4	Retraite non guidée Yoga Guide Spirituel et Offrande de Mandalas 9h15-10h45 Séance 1 11h30-13h Séance 2 16h-20h Tambour mélodieux

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