

Méditation

Août 2025
Janv 2026

et Bouddhisme Moderne



CENTRE DE
MÉDITATION
KADAMPA METZ



LUNDIS 19H45 - 21h00

Avec Guèn Kelsang Konchog, enseignante principale

Méthodes simples et profondes de méditation pour trouver de la clarté et améliorer ses relations avec les autres, basées sur le livre « Huit étapes vers le bonheur » de Guéshé Kelsang Gyatso.

Sagesse pratique pour mieux vivre aujourd'hui

08/09 : Trouver le bonheur d'une source différente

15/09 : Comment trouver le sens de sa vie

29/09 : Réenchanter notre vie grâce à la gratitude

13/10 : Aimer les autres, source de paix intérieure ?

20/10 : Construire une confiance en soi authentique

03/11 : Créer l'harmonie autour de soi

10/11 : Rendre chaque rencontre précieuse

17/11 : Croire en soi, croire en l'autre

24/11 : Voir le meilleur en chacun

08/12 : Faire de nos fragilités une force

15/12 : Déjouer les pièges de l'égo

05/01 : Développer notre empathie sans faire mal

12/01 : Comment la compassion peut changer notre monde

19/01 : Grandir grâce aux épreuves

26/01 : Continuer à aimer dans les difficultés

Participation suggérée : 10€ (8 € pour les faibles revenus), hors événement. Personne n'est refusé pour manque d'argent.

MÉDITATION ET PENSÉES POSITIVES

LUNDIS ET JEUDIS 18H30 - 19h15

Lundi : Guèn Kelsang Konchog, enseignante principale 

Jeudi : Dominique Moffa, enseignant de méditation

SEPTEMBRE : Continuer à aimer dans les difficultés

- Lundis : 8-15-29 / Jeudis : 4-11-18-25

OCTOBRE : Accueillir la perte et le changement

- Lundis : 13-20 / Jeudis : 2-16-23

NOVEMBRE : Mettre de la joie en soi et autour de soi

- Lundis : 3-10-17-24 / Jeudis : 6-13-20-27

DECEMBRE : Devenir une source d'apaisement et de réconfort

- Lundis : 8-15 / Jeudis : 4-11-18

JANVIER : Dissiper la morosité hivernale:

- Lundis : 5-12-19-26 / Jeudis : 8-15-22-29

Participation suggérée : 5€ (3€ participation réduite : faibles revenus). Personne n'est refusé pour manque d'argent.

GESTION DES ÉMOTIONS

DIMANCHES 10H30 - 11h45

Avec Guèn Kelsang Konchog, enseignante principale

Cours de sagesse et méditation pour mieux gérer nos émotions.

14/09 : Mieux comprendre comment fonctionne mon esprit

28/09 : Voyage au centre de notre cœur

12/10 : Pourquoi je ressens ça ?!

26/10 : Notre pouvoir de tout réinventer

16/11 : La puissance de nos intentions

23/11 : Émerveillement, confiance et énergie

07/12 : Des clés pour rayonner autour de soi

18/01 : Ne plus souffrir de l'attachement

25/01 : Avancer sans colère

Participation suggérée : 10€ (8€ participation réduite : faibles revenus). Personne n'est refusé pour manque d'argent.

Ces cours, spécialement conçus pour s'intégrer dans un week-end chargé, offrent la possibilité d'approfondir la méditation et d'apprendre à appliquer nos expériences de méditation dans la vie quotidienne afin d'améliorer notre qualité de vie.

AOÛT-SEPTEMBRE

- **30-31 août*** : Les Conseils venant du Cœur d'Atisha
- **13 sept** : Après-midi portes ouvertes
- **27 sept** : Fête des associations du Sablon

OCTOBRE

- **18-19 oct*** : Hypersensible, mais pas hyper fragile

NOVEMBRE

- **08-09 nov*** : Un cœur apaisé : dissoudre les blessures du passé -Transmission des bénédictions de Prajnaparamita
- **22 nov** : La vacuité de l'esprit

DECEMBRE

- **13-14 déc*** : Tourner la page, s'ouvrir à de nouveaux possibles

JANVIER

- **17 janv** : Matinée : Comment prendre les choses moins personnellement ?
- **17 janv** : Après-midi portes ouvertes
- **24 janv** : Apprendre à s'en remettre à Dordjé Shougden

* **Événements spéciaux** avec Guèn Kelsang Konchog, enseignante principale de Metz et Guèn Kelsang Tonpa, enseignant principal de Paris (en décembre).

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

■ *Sam 30 et Dim 31 août - WE*
"Les Conseils Venant du Cœur d'Atisha"
- retraite guidée post festival

■ *Lun 22 septembre - Conférence*
"Choisir d'être heureux, la paix commence en toi"

■ *Sam 18 et Dim 19 octobre - WE*
"Hypersensible, mais pas hyper fragile"

■ *Dim 18 janvier - Matinée*
Méditation & Brunch

■ *Sam 22 et Dim 23 mars - WE*
"Un cœur apaisé : dissoudre les blessures du passé"
Transmission des bénédictions de
Bouddha Prajnaparamita

Avec Guèn Kelsang Konchog,
Enseignante principale du CMK Metz



■ *Sam 13 et Dim 14 décembre - WE*
"Tourner la page, s'ouvrir à de nouveaux possibles"

Avec Guèn Kelsang Tonpa,
Enseignant principal du CMK Paris



Nombre de places limité, réservation conseillée
Possibilité de participer à tout ou seulement une partie des enseignements.

MÉDITATION DU MIDI - *Nouveau*

Consulter les dates sur le site : www.meditation-metz.org

- **Lundi 12h30- 12h45** : méditation guidée **gratuite 15'** avec Guèn Kelsang Konchog
- **Mardi 12h30-13h** : méditation guidée **30'** avec Francine Holtz - Participation suggérée : 5€ (réduit 3€)

COURS EN DIRECT SUR YOUTUBE LIVE

Possibilité de suivre nos cours en ligne avec le Pass méditation ou le Pass streaming

Participation suggérée :

Pass méditation : normale 55 €/ mois, (réduit : 40€)

Pass streaming : 35 € / mois

OÙ NOUS TROUVER ET NOUS CONTACTER ?

Centre de Méditation Kadampa

55 rue Jacques Chirac 57000 Metz

En bus : L 17 arrêt Piscine Olympique et L 5 arrêt Lothaire ou Muse

Parking à 1€ à partir de 19h à proximité

Partenaire du dispositif Pass Avant'Âges - Metz

Permanence accueil : Mardi 10h30-12h, Jeudi 12h-14h

 07 49 49 99 82

 meditation-metz.org

 [centremeditationkadampametz](https://www.facebook.com/centremeditationkadampametz)

 info@meditation-metz.org

