

Centre de Méditation Kadampa Metz Novembre 2025

Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07	Samedi 08	Dimanche 09
12h30-12h45 Méditation 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement ----- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	08h30-10h30 La Voie Rapide 10h30-12h00 Permanence accueil 12h30-13h00 Méditation 18h00-19h20 JQES (tsog) ----- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ----- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	12h00-14h00 Permanence accueil 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	Préparation TP	WE : Un cœur apaisé : dissoudre les blessures du passé : 11h-13h : TP Bouddha Prajnaparamita 15h-16h30 Enseignement	WE : Un cœur apaisé : dissoudre les blessures du passé : 10h-11h15 Enseignement 11h45-13h Enseignement 15h-16h15 Enseignement
10	11	12	13	14	15	16
12h30-12h45 Méditation 16h00-17h45 OGS (tsog) 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement ----- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	08h30-10h30 La Voie Rapide 10h30-12h00 Permanence accueil 12h30-13h00 Méditation 16h00-17h20 JQES	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	12h00-14h00 Permanence accueil 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h20 JQES 18h45-20h45 PF	08h45-13h00 PFE 14h30-16h30 Voie Rapide avec méditation guidée	10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions 15h00-16h20 JQES (tsog)
17	18	19	20	21	22	23
12h30-12h45 Méditation 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement ----- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	08h30-10h30 La Voie Rapide 10h30-12h00 Permanence accueil 12h30-13h00 Méditation 16h00-17h20 JQES ----- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	14h-15h Powa 16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ----- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	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 : La vacuité de l'esprit 14H30-15h45 Séance 1 16h15-17h30 Séance 2	10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions 15h00-16h20 JQES (tsog)
24	25	26	27	28	29	30
12h30-12h45 Méditation 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement ----- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	08h30-10h30 La Voie Rapide 10h30-12h00 Permanence accueil 12h30-13h00 Méditation 18h00-19h45 OGS (tsog)	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	12h00-14h00 Permanence accueil 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	Célébration du Dharma Transmission des bénédictions d'Avalokiteshvara (1000 bras) Avec Guèn Kelsang Eupamé Au CMK France		

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