

Centre de Méditation Kadampa Metz Octobre 2025

| Lundi                                                                                                                                                                                   | Mardi                                                                                                                                                                                                      | Mercredi                                                                                                                                          | Jeudi                                                                                                                                          | Vendredi                                                   | Samedi                                                                                                                                                         | Dimanche                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06                                                                                                                                                                                      | 07                                                                                                                                                                                                         | 08                                                                                                                                                | 09                                                                                                                                             | 10                                                         | 11                                                                                                                                                             | 12                                                                                                                                                             |
| <b>Festival International d’Automne<br/>Transmission des bénédictions de Dordjé Shougden<br/>Avec Guèn-la Kelsang Dékyong<br/>Au CMK Arizona (Etats-Unis)</b>                           |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                | <b>Repos</b>                                               |                                                                                                                                                                | <b>10h30-11h45</b> Enseignement<br>Gestion des émotions                                                                                                        |
| 13                                                                                                                                                                                      | 14                                                                                                                                                                                                         | 15                                                                                                                                                | 16                                                                                                                                             | 17                                                         | 18                                                                                                                                                             | 19                                                                                                                                                             |
| <b>12h30-12h45</b> Méditation<br><b>16h00-17h20</b> JQES<br><b>18h30-19h15</b> Méditation<br><b>19h45-21h</b><br>Enseignement<br>----<br><b>19h30-20h30</b> SAINT<br>AVOLD Enseignement | <b>08h30-10h30</b> La Voie<br>Rapide<br><b>10h30-12h00</b> Permanence<br>accueil<br><b>12h30-13h00</b> Méditation<br><b>16h00-17h20</b> JQES                                                               | <b>16h00-17h30</b> Joyau du<br>cœur avec méditation<br>guidée                                                                                     | <b>10h15-11h45</b> : Sodjong<br><b>12h00-14h00</b><br>Permanence accueil<br><b>16h00-17h20</b> JQES<br><b>18h30-19h15</b><br>Méditation 45 min | <b>16h00-17h20</b> JQES<br>(tsog)<br><b>18h45-20h45</b> PF | <b>Week-end :</b><br><b>Hypersensible, mais<br/>pas hyper fragile :</b><br><b>10h-11h15</b> Séance 1<br><b>11h45-13h</b> Séance 2<br><b>15h-16h15</b> Séance 3 | <b>Week-end :</b><br><b>Hypersensible, mais pas<br/>hyper fragile :</b><br><b>10h-11h15</b> Séance 1<br><b>11h45-13h</b> Séance 2<br><b>15h-16h15</b> Séance 3 |
| 20                                                                                                                                                                                      | 21                                                                                                                                                                                                         | 22                                                                                                                                                | 23                                                                                                                                             | 24                                                         | 25                                                                                                                                                             | 26                                                                                                                                                             |
| <b>12h30-12h45</b> Méditation<br><b>16h00-17h20</b> JQES<br><b>18h30-19h15</b> Méditation<br><b>19h45-21h</b><br>Enseignement                                                           | <b>08h30-10h30</b> La Voie<br>Rapide<br><b>10h30-12h00</b> Permanence<br>accueil<br><b>12h30-13h00</b> Méditation<br><b>18h00-19h20</b> JQES (tsog)<br>----<br><b>19h30-20h45</b> MULHOUSE<br>Enseignement | <b>14h-15h</b> Powa<br><b>16h00-17h30</b> Joyau du<br>cœur avec méditation<br>guidée<br>-----<br><b>19h30-20h45</b><br>STRASBOURG<br>Enseignement | <b>12h00-14h00</b><br>Permanence accueil<br><b>16h00-17h20</b> JQES<br><b>18h30-19h15</b><br>Méditation 45 min                                 | <b>16h00-17h20</b> JQES<br><b>18h45-20h45</b> PF           | <b>08h45-13h00</b> PFE<br><b>15h00-16h45</b> OGS (tsog)                                                                                                        | <b>10h30-11h45</b> Enseignement<br>Gestion des émotions<br><b>14h30-16h30</b> Voie Rapide<br>avec méditation guidée                                            |
| 27                                                                                                                                                                                      | 28                                                                                                                                                                                                         | 28                                                                                                                                                | 30                                                                                                                                             | 31                                                         | 01                                                                                                                                                             | 02                                                                                                                                                             |
| <b>Vacances</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