

Centre de Méditation Kadampa Metz Février 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
02 12h30-12h45 Méditation 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	03 12h30-13h00 Méditation 16h00-17h20 JQES	04 16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	05 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	06 16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée 18h45-20h45 PF	07 8h45-13h05 PFE 15h00-16h20 JQES (tsog)	Evénement spécial : Amour ou attachement ? avec Guèn Kelsang Eupamé 10h-11h15 Séance 1 11h45-13h Séance 2 15h-16h30 Séance 3
09 11h00-13h00 Sodjung 16h00-17h20 JQES 20h-21h30 Conférence : Lâcher prise : mode d'emploi avec Guèn Kelsang Eupamé	10 12h30-13h00 Méditation 18h00-19h45 OGS (tsog)	11 14h-15h Powa 16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	12 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	13 16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée 18h45-20h45 PF	14 8h45-13h05 PFE 15h00-16h20 JQES (tsog)	15 10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions
16 12h30-12h45 Méditation 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement	17 12h30-13h00 Méditation 16h00-17h20 JQES ---- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	18 16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ---- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	19 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	20 16h-17h20 JQES (tsog) 18h45-20h45 PF	21 Retraite guidée Bouddha Amitayous 09h15-10h45 Séance 1 11h30-13h00 Séance 2 15h00-16h30 Séance 3	22 Retraite guidée Bouddha Amitayous 09h15-10h45 Séance 1 11h30-13h00 Séance 2 15h00-16h30 Séance 3
23	24	25	26	27	28	01
Vacances						

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 *Réserve aux personnes qui ont reçu les transmissions de Hérouka et Vajrayogini