

Centre de Méditation Kadampa Metz Février 2026

Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06	Samedi 07	Dimanche 08
12h30-12h45 Méditation 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	12h30-13h00 Méditation 16h00-17h20 JQES	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée 18h45-20h45 PF	8h45-13h05 PFE 15h00-16h20 JQES (tsog)	Événement spécial : Amour ou attachement ? avec Guèn Kelsang Eupamé 10h-11h15 Séance 1 11h45-13h Séance 2 15h-16h30 Séance 3
09	10	11	12	13	14	15
11h00-13h00 Sodjong 16h00-17h20 JQES 20h-21h30 Conférence : Lâcher prise : mode d'emploi avec Guèn Kelsang Eupamé	12h30-13h00 Méditation 18h00-19h45 OGS (tsog)	14h-15h Powa 16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée 18h45-20h45 PF	8h45-13h05 PFE 15h00-16h20 JQES (tsog)	10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions
16	17	18	19	20	21	22
12h30-12h45 Méditation 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement	12h30-13h00 Méditation 16h00-17h20 JQES ---- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ----- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h-17h20 JQES (tsog) 18h45-20h45 PF	Retraite guidée Bouddha Amitayous 09h15-10h45 Séance 1 11h30-13h00 Séance 2 15h00-16h30 Séance 3	Retraite guidée Bouddha Amitayous 09h15-10h45 Séance 1 11h30-13h00 Séance 2 15h00-16h30 Séance 3
23	24	25	26	27	28	01
<h3 style="color: #4F81BD;">Vacances</h3>						

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