

Centre de Méditation Kadampa Metz Janvier 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
05	06	07	08	09	10	11
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	14h00-15h00 Tara 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h20 JQES (tsog) 18h45-20h45 PF	L'étape de réalisation en conjonction avec le Yoga de Bouddha Hérouka 09h15-10h45 Séance 1 11h30-13h00 Séance 2 14h30-16h00 Séance 3 17h30-19h15 OGS (tsog)	L'étape de réalisation en conjonction avec le Yoga de Bouddha Hérouka 09h15-10h45 Séance 1 11h30-13h00 Séance 2 14h30-16h00 Séance 3 16h30-18h00 Séance 4
12	13	14	15	16	17	18
12h30-12h45 Méditation 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement --- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	12h30-13h00 Méditation 16h00-17h20 JQES	14h-15h Powa 16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	10h15-11h45 : Sodjong 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h20 JQES (tsog) 18h45-20h45 PF	Matinée à thème : Comment prendre les choses moins personnellement : 10h-11h15 Séance 1 11h45-13h Séance 2 Evénement spécial Après-midi portes ouvertes 14h30-17h30 Méditations guidées gratuites 15' à :15h, 16h et 17h	Evénement spécial Méditation & Brunch : 10h30-12h30 10h30-11H00 : Séance 1 11H00-12h00 : Brunch 12h30-13h00 : Séance 2
19	20	21	22	23	24	25
12h30-12h45 Méditation 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement --- 19h30-20h30 SAINT AVOLD 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	16h00-17h20 JQES (tsog) 18h45-20h45 PF	08h45-13h00 PFE Après-midi à thème : Apprendre à s'en remettre à Dordjé Shougdén : 14h30-15h45 Séance 1 16h15-17h30 Séance 2	10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions 15h00-16h45 OGS (tsog)
26	27	28	29	30	31	01
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 18h00-19h30 Introduction au Tantra	10h15-11h45 : Sodjong 13h30-17h30 Tambour mélodieux 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée 18h45-20h45 PF	08h45-13h00 PFE	10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions

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