

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

- Dim 08 février - Journée "Amour ou attachement ?"
- Lun 09 février - Conférence Arènes "Lâcher prise : mode d'emploi" Avec Guèn Kelsang Eupamé, Directeur spirituel national de la NTK



- Lun 02 mars - Conférence "Apaiser les relations toxiques"
- Sam 14 et Dim 15 mars - WE "Devenir une lumière pour les autres" *Transmission des bénédictions de Tara blanche*
- Lun 04 mai - Conférence "Libre du regard des autres"
- Ven 08 au Dim 10 mai - WE "Un océan de joie dans un cœur plein d'amour" - retraite dans les Vosges Avec Guèn Kelsang Konchog, Enseignante principale du CMK Metz



- Sam 13 et Dim 14 juin - WE "Quel sens donner à notre vie ?" Avec Kadam Olivier Terreault, Enseignant principal du CMK Montpellier



Nombre de places limité, réservation conseillée
Possibilité de participer à tout ou seulement une partie des enseignements.

MÉDITATION DU MIDI

Consulter les dates sur le site : www.meditation-metz.org

- **Lundi 12h30- 12h45 : méditation guidée gratuite 15'** avec Guèn Kelsang Konchog
- **Mardi 12h30-13h : méditation guidée 30'** avec Francine Holtz - Participation suggérée : 5€ (réduit 3€)

COURS EN DIRECT SUR YOUTUBE

Possibilité de suivre nos cours en direct sur Youtube avec le **Pass méditation** ou le **Pass streaming**

Participation suggérée :

Pass méditation : normale 55 €/ mois, (réduit : 40€)

Pass streaming : 35 € / mois

OÙ NOUS TROUVER ET NOUS CONTACTER ?

Centre de Méditation Kadampa

55 rue Jacques Chirac 57000 Metz

En bus : L 17 arrêt Piscine Olympique, L 5 arrêt Lothaire ou Muse, N

85 arrêt Muse

Parking à 1€ à partir de 19h à proximité

Partenaire du dispositif Pass Avant'Âges - Metz

 07 49 49 99 82

 meditation-metz.org

 centremeditationkadampametz

 info@meditation-metz.org

Membre de la Nouvelle Tradition Kadampa - l'Union Internationale du Bouddhisme Kadampa (NKT-IKBU)

Onlineprinters.fr | Crédit photo : Canva.com et NKT-IKBU
Ne pas jeter sur la voie publique | Imprimeur

Méditation | Février - Juillet 2026

et Bouddhisme Moderne



CENTRE DE
MÉDITATION
KADAMPA METZ



SAGESSE ET MÉDITATION

LUNDIS 19H45 - 21h00

Avec Guén Kelsang Konchog, enseignante principale

Méthodes simples et profondes de méditation pour trouver de la clarté et améliorer ses relations avec les autres, basées sur le livre « Huit étapes vers le bonheur » de Guéshé Kelsang Gyatso.

Sagesse pratique pour mieux vivre aujourd'hui

02/02 : Trouver du sens à nos épreuves de vie 1

16/02 : Trouver du sens à nos épreuves de vie 2

09/03 : Trouver du sens à nos épreuves de vie 3

16/03 : Comment accepter ce qu'on ne peut pas changer

23/03 : Prendre et donner : une voie vers la guérison intérieure

30/03 : Une pincée d'extraordinaire dans notre quotidien

13/04 : La sagesse de la vacuité dans la vie de tous les jours

27/04 : Faire confiance ... à soi-même

11/05 : Faire confiance ... à son guide intérieur

18/05 : Dépasser ses traumas grâce à la méditation 1

01/06 : Dépasser ses traumas grâce à la méditation 2

08/06 : Dépasser ses traumas grâce à la méditation 3

15/06 : Dépasser ses traumas grâce à la méditation 4

22/06 : Relâcher les tensions de l'année : libérer le mental

29/06 : Relâcher les tensions de l'année : ouvrir le cœur

06/07 : Relâcher les tensions de l'année : méditer

13/07 : Relâcher les tensions de l'année : apprendre à moins s'énerver

Participation suggérée : 10€ (8 € pour les faibles revenus).

Personne n'est refusé pour manque d'argent.

MÉDITATION ET PENSÉES POSITIVES

LUNDIS ET JEUDIS 18H30 - 19h15

Lundi : Guén Kelsang Konchog, enseignante principale 

Jeudi : Dominique Moffa, enseignant de méditation

FÉVRIER : Transformer nos peurs du changement

- Lundis : 2-16 / Jeudis : 5-12-19

MARS : Calmer les pensées envahissantes

- Lundis : 09-16-23-30 / Jeudis : 5-12-19-26

AVRIL : Karma : devenir mon coach personnel

- Lundis : 13-27 / Jeudis : 2-9-16-30

MAI : Karma : devenir mon coach personnel

- Lundis : 11-18 / Jeudis : 4-11-18

JUIN : Courir moins, savourer plus

- Lundis : 1-8-15-22 / Jeudis : 11-18-25

JUILLET : Détendre le corps et l'esprit

- Lundis : 29/06, 6-13 / Jeudis : 02-09

Participation suggérée : 5€ (3€ faibles revenus)

GESTION DES ÉMOTIONS

DIMANCHES 10H30 - 11h45

Avec Guén Kelsang Konchog, enseignante principale

01/02 : Qu'est ce qui m'empêche d'être heureux ?

15/02 & 08/03 : 6 pistes pour aller mieux

22/03 & 29/03 : Briser les liens toxiques

12/04 & 19/04 : Appuyer sur pause : des stratégies pour ne pas exploser

03/05 & 17/05 : Apprendre à s'ancrer

07/06 & 21/06 : Développer l'estime de soi

04/07 : L'art de savoir quoi ignorer

05/07 : Moins courir, plus savourer

11/07 : Retrouver sa liberté intérieure : aimer sans dépendance

12/07 : Bye bye la culpabilité : j'apprends de mes erreurs

Participation suggérée : 10€ (8€ faibles revenus).

Personne n'est refusé pour manque d'argent.

WEEK-END

Ces cours, spécialement conçus pour s'intégrer dans un week-end chargé, offrent la possibilité d'approfondir la méditation et d'apprendre à appliquer nos expériences de méditation dans la vie quotidienne afin d'améliorer notre qualité de vie.

FÉVRIER

- 08 février*** : Amour ou attachement ?

MARS

- 14-15 mars*** : Devenir une lumière pour les autres - Transmission des bénédictions de Tara blanche
- 28 mars : Le pouvoir créateur de l'esprit : apprendre à offrir des mandalas

AVRIL

- 11 avril : Donner du sens au deuil
- 18 avril : Introduction au Tantra du Yoga Suprême

MAI

- 08-10 mai*** : Un océan de joie dans un cœur plein d'amour - retraite dans les Vosges

JUIN

- 13-14 juin*** : Quel sens donner à notre vie ?

* Événements spéciaux avec Guén Kelsang Eupamé - directeur spirituel national de la NTK, Guén Kelsang Konchog - enseignante de Metz, et Kadam Olivier Terreault - enseignant de Montpellier.