

## 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](http://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](http://meditation-metz.org)

 [centremeditationkadampametz](https://www.facebook.com/centremeditationkadampametz)

 [info@meditation-metz.org](mailto:info@meditation-metz.org)

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



# Méditation | Février - et Bouddhisme Moderne | Juillet 2026



CENTRE DE  
**MÉDITATION**  
KADAMPA METZ



## SAGESSE ET MÉDITATION

### LUNDIS 19H45 - 21h00

Avec Guèn 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 traumatismes grâce à la méditation 1
- 01/06 : Dépasser ses traumatismes grâce à la méditation 2
- 08/06 : Dépasser ses traumatismes grâce à la méditation 3
- 15/06 : Dépasser ses traumatismes 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 : Guèn 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 Guèn 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 Guèn Kelsang Eupamé - directeur spirituel national de la NTK, Guèn Kelsang Konchog - enseignante de Metz, et Kadam Olivier Terreault - enseignant de Montpellier.