

Centre de Méditation Kadampa Metz Mars 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
02	03	04	05	06	07	08
16h00-17h20 JQES 19h30-20h45 Événement spécial : Conférence avec Guèn Konchog ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	16h00-17h20 JQES ---- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ----- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	10H15-11h45 : Sodjong 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée 18h45-20h45 PF	08h45-13h00 PFE 15h00-16h20 JQES (tsog)	10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions 13h00-14h00 Tara Préparation TP
09	10	11	12	13	14	15
16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min 19h45-21h Enseignement ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	18h00-19h45 OGS (tsog)	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	Préparation TP	WE Devenir une lumière pour les autres : Transmission des bénédictions de Tara Blanche 11h-13h : Cérémonie de la transmission des bénédictions de Tara Blanche 15h-16h30 Enseignement	WE Devenir une lumière pour les autres : Transmission des bénédictions de Tara Blanche 10h-11h15 Enseignement 11h45-13h Enseignement 15h-16h15 Enseignement
16	17	18	19	20	21	22
16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min 19h45-21h Enseignement ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	16h00-17h20 JQES ---- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	14h-15h Powa 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 14h30-16h30 Voie Rapide avec méditation guidée*	10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions
23	24	25	26	27	28	29
16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min 19h45-21h Enseignement ----- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	16h00-17h20 JQES	18h00-19h45 OGS (tsog)	10H15-11h45 : Sodjong 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée 18h45-20h45 PF	08h45-13h00 PFE 14h30-17h30 Après-midi sur le thème : Le pouvoir créateur de l'esprit : apprendre à offrir des mandalas	10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions 14h30-18h30 Tambour mélodieux
30	31	01	02	03	04	05
16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min 19h45-21h Enseignement ----- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	16h00-17h20 JQES ---- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	14h-15h Powa 16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ----- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	Festival national avec Guèn-la Kelsang Sangden Construire une force intérieure grâce à la sagesse Transmission des bénédictions de Mandjoushri CMK France		

Code couleur : Médiation et PG, Prières, Programmes d'études approfondi PF et PFE, Événement spécial

PF : PROGRAMME DE FONDATION| PFE : PROGRAMME DE FORMATION DES ENSEIGNANTS PRIÈRES BOUDDHISTES OUVERTES À TOUS - JQES : JOYAU QUI EXAUCES LES SOUHAITS, TARA : LIBÉRATION HORS DE LA DOULEUR, PPM : PRIÈRES POUR LA PAIX DANS LE MONDE, OGS : OFFRANDE AU GUIDE SPIRITUEL, TM : TAMBOR 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