

Centre de Méditation Kadampa Metz Avril 2026

Lundi 06	Mardi 07	Mercredi 08	Jeudi 09	Vendredi 10	Samedi 11	Dimanche 12
Festival National (CMK France) Construire une force intérieure grâce à la sagesse Transmission des bénédictions de Mandjoushri Avec Guèn-la Kelsang Sangden			16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h45 OGS (tsog) 18h45-20h45 PF	08h45-13h00 PFE 14h30-17h30 Après-midi sur le thème : Donner du sens au deuil 14h30-15h45 : séance 1 16h15-17h30 : séance 2	10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions
13 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min 19h45-21h Enseignement	14 16h00-17h20 JQES	15 Retraite non guidée de Nyoung'né 06h30-07h00 Prise des préceptes 07h15-08h45 Séance 1 10h30-12h00 Séance 2 15h00-16h30 Séance 3 17h00-18h45 OGS (tsog)	16 Retraite non guidée de Nyoung'né 06h30-07h00 Prise des préceptes 07h15-08h45 Séance 1 10h30-12h00 Séance 2 16h00-17h30 Séance 3 18h30-19h15 Méditation 45 min	17 16h00-17h30 JQES (tsog) 18h45-20h45 PF	18 08h45-13h00 PFE 14h30-15h45 Introduction au tantra du yoga suprême	19 10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions 14h30-16h30 La Nouvelle Essence du Vajrayana avec méditation guidée*
20	21	22	23	24	25	26
Vacances						
27 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min 19h45-21h Enseignement ----- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	28 16h00-17h20 JQES ----- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	29 16h00-20h00 Tambour mélodieux ----- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	30 11h00-12h00 Sodjong 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	01 Retraite non guidée Refuge 09h15-10h45 Séance 1 11h30-13h00 Séance 2 14h30-16h00 Séance 3 18h45-20h45 PF	02 Retraite non guidée Refuge 09h15-10h45 Séance 1 11h30-13h00 Séance 2 14h30-16h00 Séance 3 16h45-18h15 Séance 4	03 10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions Retraite non guidée Refuge 14h30-16h00 Séance 1 16h45-18h15 Séance 2

Code couleur : Méditation 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 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