

Centre de Méditation Kadampa Metz Juin 2026

Lundi 01	Mardi 02	Mercredi 03	Jeudi 04	Vendredi 05	Samedi 06	Dimanche 07
16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min 19h45-21h Enseignement ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	16h00-17h20 JQES ---- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ---- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	Retraite non guidée Offrande de foi Anniversaire rotation roue du dharma et de Vénérable Guéshé La 9h15-10h45 Séance 1 11h30-13h Séance 2 15h-16h30 Séance 3 17h-18h45 OGS (tsog)	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée 18h45-20h45 PF	08h45-13h00 PFE 15h00-17h30 JQES (tsog)	10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions
08	09	10	11	12	13	14
14h00-15h00 Tara 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min 19h45-21h Enseignement ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	16h00-17h20 JQES	17h00-18h45 OGS (tsog)	11h00-12h30 Sodjong guidé 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h30 JQES (tsog)	Week-end : Quel sens donner à notre vie ? avec Kadam Olivier Terreault 10h-11h15 Séance 1 11h45-13h Séance 2 15h-16h15 Séance 3	Week-end : Quel sens donner à notre vie ? avec Kadam Olivier Terreault 10h-11h15 Séance 1 11h45-13h Séance 2 15h-16h15 Séance 3
15	16	17	18	19	20	21
16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min 19h45-21h Enseignement ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	16h00-17h20 JQES	14h00-15h00 Powa 16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h30 JQES (tsog) 18h45-20h45 PF	08h45-13h00 PFE 14h30-16h30 La Nouvelle Essence du Vajrayana avec méditation guidée*	10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions 12h00-14h30 Pique-Nique fin d'année
22	23	24	25	26	27	28
16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min 19h45-21h Enseignement ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	16h00-17h20 JQES ---- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ---- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	16h00-17h45 OGS (tsog) 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h30 JQES (tsog) 18h45-20h45 PF	Retraite non guidée Yoga Guide Spirituel et Offrande de Mandalas 9h15-10h45 Séance 1 11h30-13h Séance 2 14h30-16h00 Séance 3 16h45-18h15 Séance 4	Retraite non guidée Yoga Guide Spirituel et Offrande de Mandalas 9h15-10h45 Séance 1 11h30-13h Séance 2 14h30-16h00 Séance 3 16h45-18h15 Séance 4
29	30	01	02	03	04	05
13h00-17h00 Tambour Mélodieux 18h30-19h15 Méditation 45 min 19h45-21h Enseignement ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	16h00-17h20 JQES	14h00-15h00 Powa 16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	10h30-11h45 Enseignement	10h30-11h45 Enseignement

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 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