

# MÉDITATION

## et Bouddhisme Moderne

### À MULHOUSE



Septembre

2025

Juin

2026



Auberge de Jeunesse  
37 Rue de l'Illberg  
68200 Mulhouse



# SAGESSE ET MÉDITATION

Avec l'enseignante principale : Guèn Kelsang Konchog, moniale bouddhiste, disciple de Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché depuis plus de 20 ans. Elle est appréciée pour sa douceur, la clarté de ses enseignements et son exemple inspirant.



## LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

Réduit le stress et l'anxiété, améliore la concentration, augmente la confiance en soi, favorise les états d'esprit positifs ...

## LE MARDI DE 19h30 À 20h45

- 09/09 : Trouver le bonheur d'une source différente
- 23/09 : Comment trouver le sens de sa vie
- 21/10 : Construire une confiance en soi authentique
- 04/11 : Créer l'harmonie autour de soi
- 18/11 : Croire en soi, croire en l'autre
- 09/12 : Faire de nos fragilités une force
- 20/01 : Continuer à aimer dans les difficultés
- 03/02 : Trouver du sens à nos épreuves de vie 1
- 17/02 : Trouver du sens à nos épreuves de vie 2
- 03/03 : Trouver du sens à nos épreuves de vie 3
- 17/03 : Comment accepter ce qu'on ne peut pas changer
- 31/03 : Une pincée d'extraordinaire dans notre quotidien
- 28/04 : Faire confiance... à soi-même
- 12/05 : Faire confiance... à son guide intérieur
- 02/06 : Dépasser ses traumas grâce à la méditation
- 23/06 : Relâcher les tensions de l'année : libérer le mental

*Possibilité de suivre tous les cours effectués à Metz en direct sur Youtube avec le Pass méditation ou le Pass streaming. *

## PARTICIPATION SUGGÉRÉE

10€ (8€ participation réduite : faibles revenus).  
Personne n'est refusé pour manque d'argent

## ORGANISÉ PAR

Centre de Méditation Kadampa  
55 rue Jacques Chirac 57000 Metz



07 49 49 99 82



meditation-metz.org



Membre de la Nouvelle Tradition Kadampa - l'Union Internationale du Bouddhisme Kadampa