

Centre de Méditation Kadampa Metz Septembre 2026

Lundi 31	Mardi 01	Mercredi 02	Jeudi 03	Vendredi 04	Samedi 05	Dimanche 06
16h00-17h20 JQES	11h00-12h30 : Sodjong guidé* 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	16h00-17h20 JQES 18h-19h Enseignement	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	Retraite guidée Lamrim 09h15-10h45 Séance 1 11h30-13h00 Séance 2 15h00-16h30 Séance 3 17h15-18h35 JQES (tsog)	Retraite guidée Lamrim 09h15-10h45 Séance 1 11h30-13h00 Séance 2 15h00-16h30 Séance 3 17h00-18h30 Séance 4
07	08	09	10	11	12	13
16h00-17h20 JQES ---- 18h00-19h00 SAINT AVOLD Méditation 19h30-20h45 SAINT AVOLD Méditation & Enseignement	14h00-15h00 Tara 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement	14h-15h Powa 16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ---- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	15h30-17h15 OGS (tsog) 18h-19h Enseignement 19h30-21h30 PF	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	08h45-13h00 PFE 15h00-16h20 JQES (tsog)	10h30-12h30 Voie Rapide avec méditation guidée
14	15	16	17	18	19	20
16h00-17h20 JQES ---- 18h00-19h00 SAINT AVOLD Méditation 19h30-20h45 SAINT AVOLD Méditation & Enseignement	16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ---- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	16h00-17h20 JQES 18h-19h Enseignement 19h30-21h30 PF	16h00-17h20 JQES (tsog)	08h45-13h00 PFE Après-midi à thème : Oser être soi-même sans peur du jugement 14h30-15h45 Séance 1 16h15-17h30 Séance 2	10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions
21	22	23	24	25	26	27
16h00-17h20 JQES ---- 18h00-19h00 SAINT AVOLD Méditation 19h30-20h45 SAINT AVOLD Méditation & Enseignement	16h00-17h45 OGS (tsog) 19h30-20h45 Conférence	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ---- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement ---- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	16h00-17h20 JQES 18h-19h Enseignement 19h30-21h30 PF	16h00-17h45 OGS (tsog)	08h45-13h00 PFE	11h00-12h15 NANCY Enseignement
28	29	30	01	02	03	04
16h00-17h20 JQES ---- 18h00-19h00 SAINT AVOLD Méditation 19h30-20h45 SAINT AVOLD Méditation & Enseignement	13h30-17h30 Tambour mélodieux 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ---- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	16h00-17h20 JQES 18h-19h Enseignement 19h30-21h30 PF (révision)	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	Week-end Neuf réflexions sur la mort pour booster notre vie 10h-11h15 Séance 1 11h45-13h Séance 2 15h00-16h15 Séance 3 17h15-18h35 JQES (tsog)	Week-end Neuf réflexions sur la mort pour booster notre vie 10h-11h15 Séance 1 11h45-13h Séance 2 15h00-16h15 Séance 3

Code couleur : Médiation et Programme Générale (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 : 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 Hérrouka et Vajrayogini