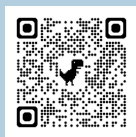


Méditation

Août 2026 -
Janv 2027

et Bouddhisme Moderne



CENTRE DE
MÉDITATION
KADAMPA METZ



SAGESSE ET MÉDITATION

MARDIS 19h45 - 21h  **LIVE**

Avec Guèn Kelsang Konchog, enseignante principale
Méthodes simples et profondes de méditation pour trouver de la clarté et améliorer ses relations avec les autres

Sagesse pratique pour mieux vivre aujourd'hui

01/09 : Désencombrer l'esprit

08/09 : Pourquoi notre esprit refuse le calme (et comment l'aider)

15/09 : Avancer sans colère

29/09 : Lâcher prise sans abandonner

06/10 : Trouver son chemin quand la douleur s'invite

20/10 : Trois étapes pour désamorcer une émotion envahissante

03/11 : Le secret bouddhiste pour dédramatiser

10/11 : Choisir la non-violence intérieure

17/11 : Pourquoi ça n'arrive qu'à moi ?

24/11 : Faire de nos difficultés des alliées

01/12 : Rester zen face aux critiques

08/12 : Transformer la jalousie et l'envie en inspiration

15/12 : "Ça aussi, ça passera..." : l'impermanence comme source de paix

05/01 : Moins d'attentes, plus de présence

12/01 : Pourquoi la vie nous résiste (et comment y faire face)

19/01 : Trois pratiques pour stopper l'agitation intérieure

26/01 : Réapprendre à aimer

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

MÉDITATION POUR TRANSFORMER NOTRE VIE

JEUDIS 18h - 19h  **LIVE**

Avec Guèn Kelsang Konchog, enseignante principale

03/09 : Qu'est-ce que le bouddhisme ?

10/09 : La foi bouddhiste : une confiance basée sur l'expérience

17/09 : Qu'est-ce que notre esprit ?

24/09 : Devenir un méditant du quotidien

01/10 : Une feuille de route pour l'esprit : la pratique du Lamrim

22/10 : Apprendre à regarder en soi

12/11 : Célébrer la beauté de l'instant

19/11 : Pourquoi penser à la mort donne du sens à la vie

03/12 : Si je meurs aujourd'hui, où serai-je demain ?

10/12 : Trouver son ancrage : l'art bouddhiste du refuge intérieur

17/12 : Qu'est-ce que le Karma ?

07/01 : Apprendre à habiter une vie imparfaite

14/01 : Repérer nos saboteurs intérieurs

21/01 : Adopter les habitudes qui libèrent l'esprit

28/01 : Trouver son nirvana à l'intérieur de soi

GESTION DES ÉMOTIONS

DIMANCHES 10h30 - 11h45  **LIVE**

Avec Guèn Kelsang Konchog, enseignante principale

Dates : 20 sept. | 25 oct. | 15 nov. | 06 déc. | 31 janv.

Pour connaître les thèmes, consulter le site internet :
MEDITATION-METZ.ORG

Participation suggérée : 10€ (8€ faibles revenus).

Personne n'est refusé pour manque d'argent.

Ces cours, spécialement conçus pour s'intégrer dans un week-end chargé, offrent la possibilité d'approfondir la méditation et d'apprendre à appliquer nos expériences de méditation dans la vie quotidienne afin d'améliorer notre qualité de vie.

AOÛT - SEPTEMBRE

- **29-30/08*** : Retraite guidée post festival été : La pratique de Vajrayogini
- 05-06/09 : Retraite guidée Lamrim
- 19/09 : Oser être soi-même sans peur du jugement

OCTOBRE

- **03-04*** : Neuf réflexions sur la mort pour booster notre vie
- 17-18 : Retraite guidée post festival automne - La pratique de cœur des Kadampas

NOVEMBRE

- **07-08*** : Toujours à nos côtés : trouver un protecteur au fond de notre cœur - Transmission des bénédictions de Dordjé Shougden
- 21 : Le Soutra du Cœur : une méthode pour pacifier les obstacles

DÉCEMBRE

- **12-13*** : Accueillir et transformer nos émotions négatives

JANVIER

- 09-10 : Retraite guidée tantrique : La pratique de Hérrouka
- 16 : Six pratiques pour transformer notre vie : vivre en héros du quotidien
- **17*** : Méditation & Brunch

* **Événements spéciaux** avec Guèn Kelsang Konchog - enseignante de Metz et Guèn Kelsang Tonpa - enseignant de Paris.

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX LIVE

- *Sam 29 et Dim 30 août - WE*
"Retraite guidée post festival été"
La pratique de Vajrayogini
- *Mar 22 sept - Conférence*
"Overbooké, stressé, fatigué ? Comment ne plus subir son quotidien ?"
- *Sam 03 au Dim 04 oct - WE*
"Neuf réflexions sur la mort pour booster notre vie"
- *Sam 07 et Dim 08 nov - WE*
"Toujours à nos côtés : trouver un protecteur au fond de notre cœur"
Transmission des bénédictions de Dordjé Shougdèn

Avec Guèn Kelsang Konchog,
Enseignante principale du CMK Metz

.....

- *Sam 12 et Dim 13 déc - WE*
"Accueillir et transformer nos émotions négatives"
Avec Guèn Kelsang Tonpa,
Enseignant principal du CMK Paris



Nombre de places limité, réservation conseillée
Possibilité de participer à tout ou seulement une partie des enseignements.

MÉDITATION - MARDI 18H30 - 19H15 LIVE

Avec Guèn Kelsang Konchog, enseignante principale

SEPTEMBRE - OCTOBRE : Méditations anti stress pour la rentrée

- 01/09, 08/09, 15/09, 29/09, 06/10

OCTOBRE - NOVEMBRE : Retrouver son équilibre émotionnel

- 20/10, 03/11, 10/11, 17/11

NOVEMBRE - DECEMBRE : Transformer l'esprit pour apaiser le corps

- 24/11, 01/12, 08/12, 15/12

JANVIER : Mieux s'aimer pour mieux aimer

- 05/01, 12/01, 19/01, 26/01

Participation suggérée : 5€ (4€ faibles revenus)

COURS EN DIRECT SUR YOUTUBE LIVE

Possibilité de suivre nos cours en direct sur Youtube avec le
Pass méditation ou le Pass streaming

Participation suggérée : Pass streaming : 35 € / mois

Pass méditation : normale 55 €/ mois, (réduit : 40€)

OÙ NOUS TROUVER ET NOUS CONTACTER ?

Centre de Méditation Kadampa Metz

55 rue Jacques Chirac 57000 Metz



L 17 arrêt Piscine Olympique, L 5 arrêt Lothaire, N 85 arrêt Muse

Parking à 1€ à partir de 19h à proximité

Partenaire du dispositif Pass Avant'Âges - Metz



07 49 49 99 82



[meditation-metz.org](https://www.meditation-metz.org)



[centremeditationkadampametz](https://www.centremeditationkadampametz.com)



info@meditation-metz.org



Membre de la Nouvelle Tradition Kadampa - l'Union Internationale du Bouddhisme Kadampa (NKT-IKBU)