

MÉDITATION

et Bouddhisme Moderne

À MULHOUSE



Septembre

Juin

2026
2027



Auberge de Jeunesse
37 Rue de l'Illberg
68200 Mulhouse



COURS DE MÉDITATION

le Mercredi à Mulhouse de 19h30 à 20h45

Chaque mercredi, un thème différent pour apprendre à lâcher prise.
Rejoignez-nous quand vous voulez ! **L'opportunité idéale pour se ressourcer et faire le plein d'énergie positive !**

Avec l'enseignante principale : Guèn Kelsang Konchog, moniale bouddhiste, appréciée pour sa douceur, la clarté de ses enseignements et sa capacité à rendre la sagesse bouddhiste applicable à notre vie moderne.



Septembre	Février
09 : Pourquoi notre esprit refuse le calme (et comment l'aider) 23 : Lâcher prise sans abandonner	03 : L'antidote à la solitude et à la morosité
Octobre	Mars
07 : Trouver son chemin quand la douleur s'invite	10 : Comment ne plus subir les autres 24 : Karma : y croire change tout
Novembre	Avril
11 : Choisir la non-violence intérieure 25 : Faire de nos difficultés des alliées	14 : Rompre le cycle de nos problèmes
Décembre	Mai
09 : Transformer la jalousie et l'envie en inspiration	05 : Apprendre à se faire confiance
Janvier	Juin
20 : Trois pratiques pour stopper l'agitation intérieure	09 : Amener de la paix autour de soi 23 : Célébrer le succès des autres

PARTICIPATION : 10€ (Réduit 8€)
Gratuit avec le Pass Méditation
Personne n'est refusé pour manque d'argent

LIEU DES COURS :
Auberge de Jeunesse
37 Rue de l'illberg
68200 Mulhouse

Flashez moi



Organisé par :
Centre de Méditation Kadampa Metz
55 rue Jacques Chirac 57000 Metz
07 49 49 99 82

S'inscrire :
MEDITATION-METZ.ORG/
MULHOUSE