

MÉDITATION

et Bouddhisme Moderne

À NANCY



Septembre
Juin

2026
2027



BeePlex 3ème étage Salle
Pelt 10 rue Victor Poirel
54000 Nancy



COURS DE MÉDITATION

le dimanche à Nancy de 11h à 12h15

Chaque dimanche, 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

27 : Amour, désir et dépendance

Février

14 : Cœur ouvert, esprit libre : se libérer du jugement et de la rancœur

Octobre

25 : Des clés pour surmonter l'anxiété - Vivre le moment présent

Mars

21 : Comprendre notre esprit : un voyage au cœur de nous-mêmes

Novembre

22 : Bienveillant envers soi, apaiser l'autocritique

Avril

11 : Cesser de subir, commencer à choisir : la sagesse du karma

Décembre

06 : Burn-out du cœur : comment donner sans s'effondrer

Mai

16 : Espoir et confiance : une voie vers une vie riche de sens

Janvier

24 : L'éloge de l'échec : pourquoi rater est le nouveau réussir

Juin

20 : Trouver le grand amour à l'intérieur de soi

PARTICIPATION : 10€ (Réduit 8€)

Gratuit avec le Pass Méditation

Personne n'est refusé pour manque d'argent

LIEU DES COURS :

BeePlex -Salle Pelt

10 rue Victor Poirel
54000 Nancy

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/
NANCY**