

MÉDITATION

et Bouddhisme Moderne

À STRASBOURG



Septembre

Janvier

2026
2027



Maison des Associations
1a place des Orphelins,
67000 Strasbourg



COURS DE MÉDITATION

le Mercredi à Strasbourg 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

- 16 : Avancer sans colère
- 23 : Désencombrer l'esprit
- 30 : Lâcher prise sans abandonner

Décembre

- 02 : Rester zen face aux critiques
- 09 : Transformer la jalousie et l'envie en inspiration
- 16 : "Ça aussi, ça passera..." : l'impermanence comme source de paix

Octobre

- 07 : Trouver son chemin quand la douleur s'invite
- 21 : 3 étapes pour désamorcer une émotion envahissante

Janvier

- 13 : Pourquoi la vie nous résiste
- 20 : 3 pratiques pour stopper l'agitation intérieure
- 27 : Réapprendre à aimer

Novembre

- 04 : Le secret bouddhiste pour dédramatiser
- 18 : Pourquoi ça n'arrive qu'à moi ?
- 25 : Faire de nos difficultés des alliées



Flashez ce QR code pour accéder à la page du site et vous inscrire.



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

LIEU DES COURS : Maison des Associations

1a place des Orphelins,
67000 Strasbourg



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

S'inscrire :
MEDITATION-
METZ.ORG/STRASBOURG