

PROGRAMME

2026/2027

CENTRE DE
MÉDITATION
KADAMPA METZ



Ressources gratuites

Ebooks

Deux livres qui ont transformé des milliers de vies, disponibles gratuitement en e-book, à lire à son rythme, où que l'on soit.

Un cadeau de l'auteur Guéshé Kelsang Gyatso



Podcast "Sagesse Quotidienne"

Chaque dimanche, un nouvel épisode guidé par un enseignant francophone.

L'application Kadampa

Méditations guidées, des podcasts & e-books réunis en un seul endroit.

Gratuit, en français, accessible à tout moment.

Suivez-nous sur les réseaux

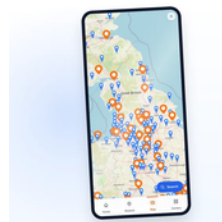


Des extraits d'enseignements, l'actualité du centre et des rappels inspirants pour garder l'esprit serein, positif et léger.

Trouvez

le centre de méditation
le plus proche de chez vous.

Utilisez l'application gratuite pour trouver rapidement des cours, des événements et des retraites dans près de 1000 lieux à travers le monde sur : <https://kadampa.org/directory/fr/app>



Le fondateur de la Nouvelle Tradition Kadampa



Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché

Le Centre de Méditation Kadampa Metz est membre de la Nouvelle Tradition Kadampa (NTK). Cette école a été fondée par Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché (1931-2022), moine bouddhiste et maître de méditation de renommée internationale.

Au cours de ses 45 années en Occident, Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché a adapté la présentation d'enseignements transmis depuis plus de 2 600 ans dans notre monde moderne, les rendant accessibles à tous, quelles que soient notre culture ou nos croyances.

Auteur de 23 livres de référence, il a mis en place 3 programmes d'études uniques, créé plus de 1200 centres et annexes à travers le monde et établi le projet de construction de temples pour la paix dans le monde.

Les directeurs spirituels de la NTK



Guèn la Kelsang Jampa

Directeur Spirituel Général de la NTK

Guèn la Jampa est très apprécié pour sa capacité à toucher le cœur des gens par sa sincérité et sa bienveillance.

Guèn la Kelsang Sangden

Directrice Spirituelle adjointe de la NTK

Guèn la Sangden est un exemple inspirant de la pratique du bouddhisme moderne et est appréciée pour la clarté, la joie avec laquelle elle enseigne.



L'enseignante principale du centre

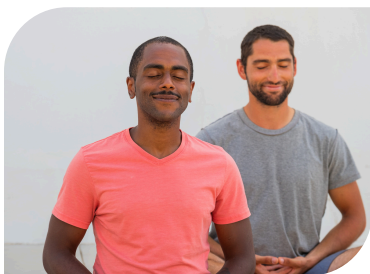
Guèn Kelsang Konchog

Enseignante expérimentée, Guèn Kelsang Konchog est appréciée pour sa douceur et la clarté de ses enseignements, les rendant accessibles à tous, autant aux néophytes qu'aux méditants de longue date. Elle enseigne à Metz et dans les annexes du Grand Est.

Nos programmes d'études et de méditation

Au cœur du bouddhisme kadampa moderne se trouvent trois programmes spécifiques d'étude et de méditation conçus par Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché :

- **Programme Général** - ouvert à tous et idéal pour les débutants *
- **Programme de Fondation** - pour ceux qui souhaitent approfondir leur compréhension et leur pratique du bouddhisme
Sur inscription - Le jeudi de 19h30 à 21h30
- **Programme de Formation des Enseignants** - pour ceux qui souhaitent se former en tant qu'enseignants qualifiés du dharma
Sur inscription - Le samedi de 8h45 à 13h *Pour en savoir + Flashez moi* 🙌



*Ces programmes nous aident à développer notre sagesse, à cultiver un cœur bienveillant et à préserver un état d'esprit serein. Comme vous le verrez dans les pages suivantes, le **Programme Général** du CMK Metz propose un large éventail d'activités adaptées à tous, allant **de cours du soirs et de week-ends d'enseignement, à des transmissions de pouvoir et des retraites.**

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site Internet : meditation-metz.org

Les méditations et sagesse quotidiennes

Soirée

Sagesse et méditation

Avec Guèn Kelsang Konchog

Deux cours indépendants vous sont proposés :

- Apprendre à méditer de 18h30 à 19h15
- Sagesse et méditation de 19h30 à 20h45

Ces séances sont idéales pour tous les débutants et / ou les expérimentés qui souhaitent approfondir leur pratique de la méditation. Sur la base de plusieurs ouvrages de Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché.

LES MARDIS - 2 cours

18h30-19h15/19h45-20h45



Soirée

Méditation pour transformer notre vie

Avec Guèn Kelsang Konchog

Ces séries permettent de découvrir l'approche bouddhiste par une présentation simple, claire et accessible à tous, les rendant faciles à mettre en pratique dans notre monde moderne.

Sur la base du livre *Un Bouddhisme Moderne*.

LES JEUDIS

18h00-19h00



Matinée

Gestion des émotions

Avec Guèn Kelsang Konchog

Découvrez des méthodes puissantes pour gérer le stress & les émotions.

Profitez de ces dimanches matins pour apprendre à développer et à maintenir un esprit calme et léger.

LES DIMANCHES

10h30 - 11h45



Participation suggérée : 10€ (8€ faibles revenus), gratuit avec les Pass méditation & streaming.

Les week-ends

Après-midi thématiques

Une ambiance relax et une formule courte pour méditer tranquillement.

2 séances de 14h30 à 17h30

□ 14h30 – 15h45

Pause de 30 mn

□ 16h15 – 17h30

Les pauses d'une demi-heure sont idéales pour poser vos propres questions et échanger sur vos expériences en méditation.

WE méditation

Ces week-ends sont des moments précieux pour réfléchir, méditer et s'améliorer...

3 séances de 10h00 à 16h15

□ 10h00 – 11h15

Pause de 30 mn

□ 11h45 – 13h00

Déjeuner convivial

□ 15h00 – 16h15

Chaque séance se compose de méditation et d'enseignement adaptés au thème du jour.

Participation pour l'après-midi

Tarif	Sans Pass Méditation	Avec Pass Médit / Stream
normal	17 €	Inclus
réduit*	14 €	Inclus

Participation / journée

Tarif	Sans Pass Méditation	Avec Pass Médit / Stream
normal	31 €	Inclus
réduit*	25 €	Inclus

Ces événements sont ouverts à tous :
débutants ou confirmés, bouddhistes ou non.
Inscription au préalable conseillée

** personnes à faibles revenus*
Personne n'est refusé pour manque d'argent.

Les abonnements d'un mois sans engagement

- **Le Pass méditation** : pour 55 €/ mois, (réduit : 40€) profitez des cours hebdos & demi-journées à volonté, et de réduction sur les WE - en présentiel et streaming
- **Le Pass streaming** : pour 35 € / mois profitez des cours hebdos & demi-journées à volonté, et de réduction sur les WE - en streaming uniquement



Nos invités exceptionnels



Guèn Kelsang Eupamé

Directeur spirituel national en France
& Enseignant principal du CMK France - **07 & 08/02/27**

Guèn Eupamé est moine bouddhiste depuis plus de 26 ans. D'une grande expérience, il transmet la sagesse millénaire bouddhiste de façon particulièrement claire, pédagogique et adaptée à notre vie moderne.

Guèn Kelsang Dragpa

Directeur spirituel national pour la Région nordique (Danemark, Suède et Norvège) et les Pays-Bas.

& Enseignant principal du CMK Pays Bas - **12 & 13/06/27**

Moine bouddhiste depuis 1993, il enseigne le bouddhisme kadampa moderne de manière pratique et rend la méditation accessible à tous.



Nos autres intervenants exceptionnels



Guèn Kelsang Tonpa

Enseignant principal du CMK
Paris - **12 & 13/12/26**

Moine bouddhiste depuis 2006, il enseigne la méditation bouddhiste avec bon cœur, sagesse et grande clarté.



Guèn Kelsang Sangyé

Enseignant principal du CMK
Toulouse - **17 & 18/04/27**

Il inspire par son exemple sincère et la fraîcheur de son approche pratique des enseignements de Bouddha, qu'il partage avec joie et douceur.

Au programme des week-ends et événements

Retraite spirituelle

Retraite guidée post festival été

Un Voyage vers la félicité

Avec Guèn Kelsang Konchog

Retraite avancée, ouverte aux personnes qui ont reçu les transmissions de pouvoir du Tantra du Yoga Suprême ou ayant l'intention de les recevoir prochainement.

Samedi 29
Dimanche 30 août
Journées



Retraite spirituelle

Retraite guidée Lamrim

L'essence du dharma kadam

Avec Guèn Kelsang Konchog

Des méditations profondes pour transformer votre esprit
Développez vos qualités spirituelles : amour, renoncement, compassion et sagesse. Ouvert à tous !

Samedi 5
Dimanche 6 septembre
Journées



Après-midi thématique

Oser être soi-même sans peur du jugement

Avec Guèn Kelsang Konchog

Libérez-vous de la peur du jugement et du besoin de plaire pour redécouvrir votre spontanéité. Guèn Kelsang Konchog vous transmettra des clés bouddhistes pour découvrir notre nature profonde et cultiver une confiance authentique.

Samedi 19 septembre
Après-midi



Il est préférable de vous inscrire sur meditation-metz.org

Overbooké, stessé, fatigué ? Comment ne plus subir son quotidien ?

Avec Guèn Kelsang Konchog

1 MOIS POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SON QUOTIDIEN

Une conférence suivie de 3 cours indépendants sur le même thème, un parcours progressif pour transformer votre quotidien !

- Mardi 29/09 : Lâcher prise sans abandonner
- Mardi 06/10 : Trouver son chemin quand la douleur s'invite
- Mardi 20/10 : 3 étapes pour désamorcer une émotion envahissante

Mardi 22 Septembre
Soirée



Pour cet événement, la réservation est conseillée.

Neuf réflexions sur la mort pour booster notre vie

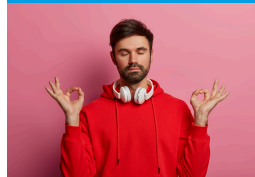
Avec Guèn Kelsang Konchog

Lors de ce week-end, nous découvrirons comment :

- prendre conscience de l'impermanence pour mieux apprécier la vie
- clarifier nos priorités et vivre sans regrets
- et développer un esprit serein face à l'inconnu

Une réflexion profonde ... pour une vie plus riche et plus sereine.

Samedi 3
Dimanche 4 octobre
Journées



Pour cet événement, la réservation est conseillée.

Retraite guidée post festival automne

Notre véritable joyau du cœur

Avec Guèn Kelsang Konchog

Méditer ensemble sur les précieux enseignements partagés au festival d'automne. En approfondissant notre expérience du yoga du guide spirituel, nous développerons une confiance en notre potentiel spirituel et nos qualités de cœur et de sagesse grandiront.

Samedi 17
Dimanche 18 octobre
Journées



Événement de l'année

Événement spécial

Toujours à nos côtés : trouver un protecteur au fond de notre coeur

Transmission des bénédictions
de Dordjé Shougden

Avec Guèn Kelsang Konchog

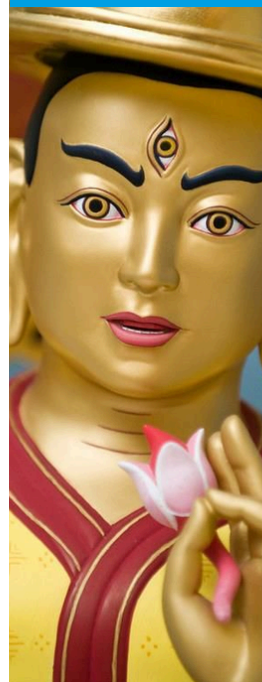
La transmission des bénédictions elle-même aura lieu le samedi 7 novembre de 11h à 13h et sera accessible uniquement en présentiel.

> Vous pouvez n'assister qu'à la journée du samedi.

Au programme :

- recevoir la transmission de pouvoir : une cérémonie de bénédiction traditionnelle qui établit un lien spécial avec Dordje Shougden.
- approfondir votre pratique : apprendre comment dissiper les obstacles extérieurs et intérieurs qui freinent notre bonheur.
- gagner en confiance : développer la certitude que nous sommes guidés et soutenus à chaque étape de notre chemin spirituel.

Samedi 7
Dimanche 8 novembre
Journées



Pour cet événement, la réservation est nécessaire.

Procrastination : trois étapes pour aller de l'avant

Avec Guèn Kelsang Konchog

« Je le ferai plus tard », « Trop fatigué »... Libérez-vous de ces pensées grâce à des méthodes bouddhistes pour aller de l'avant.

Samedi 14 novembre
Matinée



Samedi 21 novembre
Matinée



Samedi 05 décembre
Matinée



Samedi 12
Dimanche 13 décembre
Journées



Le Soutra du Coeur : une méthode pour pacifier les obstacles

Avec Guèn Kelsang Konchog

Découvrez le Soutra du Cœur : apprenez à transformer vos difficultés grâce à la sagesse de la vacuité.

Routine & sérénité : le yoga des actions quotidiennes

Avec Guèn Kelsang Konchog

Manger, dormir, travailler : transformez votre routine en source de sérénité grâce au pouvoir de l'intention.

Accueillir et transformer nos émotions négatives

Avec Guèn Kelsang Tonpa enseignant principal de Paris

Vivez un moment d'exception avec notre invité spécial Guèn Kelsang Tonpa pour un week-end privilégié dédié à la méditation, et apprenez à transformer vos émotions difficiles en paix intérieure.

Au programme de ce weekend :

- Comprendre la mécanique de l'esprit
- L'art de l'acceptation
- Transformer nos défis intérieurs en force spirituelle

Pour cet événement, la réservation est nécessaire.

Retraite non guidée de Vajrassattva

La pratique de purification (GRATUIT)

Ouverte à tous, possibilité de participer à une partie des séances.

Cette retraite sera l'occasion de découvrir ou d'approfondir notre expérience de l'une des plus puissantes pratiques de purification enseignée par Bouddha et fait suite au week-end du 12 et 13 décembre

Lundi 14
Mardi 15 décembre
Journées



Retraite guidée tantrique

La Nouvelle Essence du Vajrayana

Avec Guèn Kelsang Konchog

En janvier, la NTK se consacre traditionnellement aux bénédictions de Hérouka et Vajrayogini.

À cette occasion, nous nous engagerons dans la pratique de *La Nouvelle Essence du Vajrayana* : une opportunité de vivre la plus extraordinaire des transformations intérieures pour devenir un être de compassion pour les autres.

Samedi 09
Dimanche 10 janvier
Journées



Pour cet événement, la réservation est conseillée.

Six pratiques pour transformer notre vie : vivre en héros du quotidien

Avec Guèn Kelsang Konchog

Avez-vous déjà eu l'impression que votre vie manquait d'un souffle nouveau ? Durant cet événement, nous explorerons les 6 perfections, 6 entraînements concrets pour révolutionner notre quotidien.

Samedi 16 janvier
Matinée



Méditation & brunch

Avec Guèn Kelsang Konchog

Et si vous commenciez votre dimanche par une parenthèse de pure détente ? Au programme :

- S'ancrer : une 1ère méditation pour relâcher les tensions.
- Partager : un brunch convivial pour échanger
- S'apaiser : une 2ème méditation pour repartir l'esprit serein

Que vous découvriez le centre ou que vous soyez un habitué, venez seul ou accompagné pour savourer cette belle matinée !

Dimanche 17 janvier
Matinée



Pour cet événement, la réservation est obligatoire.

Rester calme sous la pression

Avec Guèn Kelsang Konchog

Face au stress quotidien, transformez les difficultés en force intérieure et préservez votre paix mentale grâce à la sagesse bouddhiste.

Samedi 30 janvier
Matinée



Se libérer de nos peurs

Avec Guèn Kelsang Eupamé

Directeur spirituel national de la NTK en France
& Enseignant principal du CMK France

Une journée d'enseignement exceptionnelle pour comprendre l'origine de nos peurs et acquérir des outils concrets de pensée positive au quotidien, afin de transformer chaque défi en une opportunité de grandir dans la sérénité.

Une occasion rare de profiter de la sagesse et de l'expérience de Guèn Kelsang Eupamé.

Dimanche 07 février
Journée



Pour cet événement, la réservation est nécessaire.

Les règles d'or de la confiance en soi

Avec Guèn Kelsang Eupamé

Directeur spirituel national de la NTK en France
& Enseignant principal du CMK France

1 MOIS POUR CHANGER VOS RELATIONS

Peur du jugement, difficulté à dire non... La vraie confiance est une force intérieure stable qui naît d'un état d'esprit paisible et résilient. Pour lancer ce cycle, le CMK Metz accueille exceptionnellement Guèn Kelsang Eupamé.

Conférence seule ou suivie de 3 cours avec Guèn Kelsang Konchog :

- Mardi 09/02 : Cesser de cacher nos failles : le fondement des relations authentiques
- Mardi 16/02 : Apprendre la douceur envers soi-même pour l'offrir
- Mardi 02/03 : Comment aimer les autres malgré leurs défauts

Lundi 08 février
Soirée



Pour cet événement, la réservation est nécessaire.

Réparer le passé, construire l'avenir

Avec Guèn Kelsang Konchog

Apprenez à vous libérer des regrets, de la rancœur et des schémas répétitifs qui épuisent votre énergie.
Accessible à tous !

Samedi 13 février
Matinée



Retraite guidée d'Amitayous

Avec Guèn Kelsang Konchog

Recevez les bénédictions d'Amitayous (Bouddha de la longue vie, de la sagesse et du mérite). Retraite ouverte à tous, à la séance ou au week-end.

Samedi 20
Dimanche 21 février
Journées



Le chemin qui mène à notre cœur : la pratique du Yoga du Guide Spirituel

Transmission des bénédictions
de Djé Tsongkhapa

Avec Guèn Kelsang Konchog

La transmission des bénédictions elle-même aura lieu le samedi 6 mars de 11h à 13h et sera accessible uniquement en présentiel.

> Vous pouvez n'assister qu'à la journée du samedi.

Djé Tsongkhapa est un maître bouddhiste historique, célèbre pour sa grande sagesse et sa bienveillance infinie.

Le « yoga du guide spirituel » n'est pas une pratique de postures physiques, mais un yoga de l'esprit. C'est une méthode simple et puissante pour relier notre propre esprit à l'inspiration d'un guide éveillé.

En tournant notre attention vers cette présence bienveillante, nous apprenons à ouvrir notre cœur, à transformer nos difficultés quotidiennes en opportunités.

Samedi 06
Dimanche 07 mars
Journées



Pour cet événement, la réservation est nécessaire.

Et si la compassion était la clé ? Guérison, paix et bonheur

Avec Guèn Kelsang Konchog

Selon la sagesse bouddhiste, la compassion est le levier de transformation le plus puissant qui soit. Ce stage vous donne des outils concrets pour développer la bienveillance et apaiser votre esprit au quotidien. Découvrez comment prendre soin des autres transforme radicalement votre propre paix intérieure.

Samedi 13 mars
Matinée



Marre de tourner en rond ? Mode d'emploi pour changer de scénario

Avec Guèn Kelsang Konchog

1 MOIS POUR BRISER NOS COMPORTEMENTS RÉPÉTITIFS

Une conférence suivie de 3 cours indépendants sur le même thème, un parcours progressif pour transformer votre quotidien !

- Mardi 23/03 : Karma : y croire change tout
- Mardi 06/04 : Nettoyer le passé pour libérer le présent
- Mardi 13/04 : Rompre le cycle de nos problèmes.

Mardi 16 mars
Soirée



Pour cet événement, la réservation est nécessaire.

Trois résolutions qui changent la vie

Avec Guèn Kelsang Konchog

Découvrez 3 engagements intérieurs qui transforment le quotidien. Simples, puissants, profondément libérateurs.

- Cultiver une intention bienveillante.
- Transformer les difficultés en forces intérieures.
- Méditer chaque jour, même 5 minutes.

Samedi 20 mars
Matinée



Apprendre à s'en remettre à Arya Tara : commentaires des 21 hommages

Avec Guèn Kelsang Konchog

Face au stress quotidien, découvrez une méthode moderne et rapide pour libérer votre esprit des peurs.

Samedi 03 avril
Matinée



Comment alléger la charge mentale, l'anxiété et la pression du quotidien ?

Avec Guèn Kelsang Sangyé

Enseignant principal de Toulouse

Offrez-vous un week-end de pause au CMK Metz avec notre invité spécial Guèn Kelsang Sangyé pour vous libérer de la charge mentale.

Face au rythme effréné du quotidien, découvrez des méthodes simples et des techniques de méditation accessibles pour désamorcer le stress et retrouver une clarté d'esprit durable. Un moment de déconnexion idéal pour repartir avec des outils concrets au quotidien.

Samedi 17
Dimanche 18 avril
Journées



Pour cet événement, la réservation est nécessaire.

Que faire intérieurement quand on est malade ?

Avec Guèn Kelsang Konchog

Découvrez comment transformer la maladie en une expérience d'apaisement, de résilience et de sagesse grâce à des outils mentaux simples et applicables au quotidien.

Samedi 24 avril
Matinée



Retraite dans les Vosges (3e édition) Esprit clair, vie légère

Avec Guèn Kelsang Konchog

Retrouvez la source de votre calme intérieur lors d'une retraite ressourçante dans les Vosges.

Un lieu paisible et accessible, idéalement situé entre Moselle, Meurthe-et-Moselle, Vosges, Bas-Rhin et Haut-Rhin.

Une parenthèse accessible à tous pour s'alléger mentalement et repartir avec des outils concrets pour préserver sa paix intérieure en toutes circonstances.

Durant cette retraite, nous apprendrons à :

- déposer les bagages : Identifier et relâcher les tensions qui vous pèsent.
- méditer sur la clarté de l'esprit : Découvrir la nature lumineuse de votre propre conscience.
- s'alléger au quotidien : Garder un esprit spacieux et serein, même au cœur du chaos.

Vendredi 07 au
Dimanche 09 mai
Journées



Pour cet événement, la réservation est nécessaire.

Apprendre à lâcher prise grâce à la vacuité

Avec Guèn Kelsang Konchog

Et si lâcher prise n'était pas un effort... mais une simple prise de conscience ? Vouloir tout contrôler crée du stress et de la rigidité. Pourtant, la vacuité n'est ni le vide, ni le néant : c'est la clé de la liberté. Cet enseignement vous offrira un regard nouveau pour dénouer les attachements et trouver une paix durable au cœur du changement.

Samedi 15 mai
Matinée



Retraite non guidée du Refuge (GRATUIT)

Ouverte à tous, possibilité de participer à une partie des séances.

Chercher refuge, c'est développer une protection fiable contre la souffrance en s'appuyant sur la sagesse (le Dharma), l'inspiration des êtres éveillés (les Bouddhas) et le soutien des amis spirituels (la Sangha).

Une retraite idéale pour ancrer cette confiance au plus profond de soi.

Déroulement de la retraite :

- Format : retraite non guidée (sans enseignement), dédiée à la pratique.
- Rythme : 4 séances d'1h30 par jour.
- Au programme : prières chantées, récitations et méditation.

Samedi 22
Dimanche 23 mai
Journées



L'amour plus fort que l'adieu : découvrir la méditation du Powa

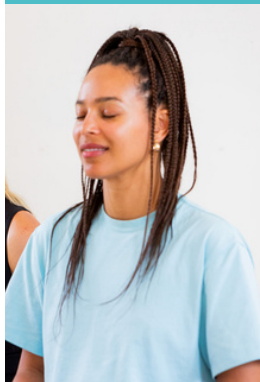
Avec Guèn Kelsang Konchog

Parce que l'amour ne s'arrête pas à la mort, découvrez comment accompagner sereinement vos proches grâce à la méditation du Powa.

Quand un être cher nous quitte, nous nous sentons souvent désemparés. Le Powa (transfert de conscience) est une méthode bouddhiste pour guider les défunts vers un monde de paix, libéré de la souffrance. C'est l'aide la plus bénéfique et la plus précieuse que nous puissions leur offrir. Elle apporte un soulagement profond à ceux qui restent tout en illuminant le chemin de ceux qui partent.

Une pratique d'une beauté bouleversante, accessible à tous — croyants ou non, débutants ou pratiquants.

Samedi 05 juin
Matinée



Patient sans être passif, comment garder son calme face aux autres ?

Avec Guèn Kelsang Dragpa

Directeur spirituel national pour la Région nordique (Danemark, Suède et Norvège) et les Pays-Bas.
& Enseignant principal du CMK Pays Bas

Le CMK Metz a l'honneur d'accueillir Guèn Kelsang Dragpa, invité international, pour un week-end dédié à la paix intérieure.

Collègue difficile, repas de famille, impolitesse... Plutôt que d'exploser ou de tout subir, découvrez une troisième voie où la patience devient votre plus grande force.

Des clés pratiques pour :

- **Désamorcer la colère** : stopper l'irritation avant qu'elle ne prenne le contrôle.
- **Poser des limites avec clarté** : dire non et gérer un conflit en restant parfaitement calme.
- **Renforcer votre résilience** : ne plus laisser le comportement des autres gâcher votre journée.
- **Développer une patience active** : une force tranquille et bienveillante pour vous et votre entourage.

Samedi 12
Dimanche 13 juin
Journées



Pour cet événement, la réservation est nécessaire.

Rejet et insécurité émotionnelle : le comprendre pour ne plus le subir

Avec Guèn Kelsang Konchog

La sécurité que nous cherchons à l'extérieur existe déjà en nous : apprenez à vous libérer définitivement du regard des autres.

Samedi 19 juin
Matinée



Retraite non guidée du Yoga du Guide Spirituel et d'Offrandes de Mandalas (GRATUIT)

Offrir des mandalas est la meilleure méthode pour surmonter l'attachement, accumuler une immense énergie positive et réaliser nos souhaits temporaires et ultimes.

En parallèle, s'en remettre au guide spirituel est la source de toutes les réalisations : cette pratique nous ouvre à une pluie de bénédictions pour transformer notre esprit.

Déroulement de la retraite :

- Format : retraite non guidée (sans enseignements) de 4 séances de 1h30 par jour.
- Au programme : prières préparatoires chantées, récitations et méditations.

Samedi 26
Dimanche 27 juin
Journées



Comment transformer les challenges quotidiens en force intérieure

Avec Philippe Thauvoye

Transformez vos difficultés en force intérieure
Stress, imprévus, pression... Apprenez à transformer les défis du quotidien grâce au Lojong (l'entraînement de l'esprit), une méthode millénaire adaptée à la vie moderne.

Une matinée d'enseignements et de méditations pour :

- Changer de regard : voir les obstacles comme des opportunités de grandir.
- Développer votre résilience : rester stable et serein face à l'agitation.
- Pratiquer au quotidien : repartir avec des outils concrets et une paix durable.

Samedi 03 juillet
Matinée



Prolongez votre expérience dans le Grand Est près de chez vous

Découvrez nos annexes dans la région !

Saint-Avold

Avec Philippe Thauvoye
Les lundis de 18h à 19h
Et de 19h30 à 20h45
MJC de Saint-Avold

Strasbourg

Avec Guèn Kelsang Konchog
et Victor Ortiz
Les mercredis de 19h30 à 20h45
Maison des Associations

Nancy

Avec Guèn Kelsang Konchog
Les dimanches de 11h à 12h15
Beeplex, espace de coworking

Mulhouse

Avec Guèn Kelsang Konchog
et Danielle Kaufmann
Les mercredis de 19h30 à 20h45
Auberge de jeunesse de Mulhouse

Enseignements accessibles à tous niveaux, bouddhiste et non bouddhiste

Les festivals kadampas

Des vacances spirituelles uniques



Date	Lieu	Événement	Enseignant	Transmission de bénédiction de
09/10 au 15/10/26	CMK Malaga, Espagne	Festival international d'automne	Guèn-la K. Dékyong	Bouddha Djé Tsongkhapa
27/11 au 30/11/26	CMK France	Célébration du dharma	Guèn K. Eupamé	Bouddha Tara verte
26/03 au 31/03/27	CMK France	Festival national		Bouddha Prajnaparamita
28/05 au 02/06/27	CMK Mandjoushri, Angleterre	Festival international de printemps	Guèn-la K. Sangden	Bouddha Avalokiteshvara
23/07 au 03/08/27	CMK Mandjoushri, Angleterre	Festival international d'été	Guèn K. Dékyong et Guèn-la K. Jampa	Bouddha Shakyamouni

- ▶ Les festivals sont aussi accessibles en ligne. Lors des
- 🎧 événements internationaux, les séances sont traduites simultanément en français.
- ❓ Pour toute question concernant les festivals (transport, hébergement, etc), contactez info@meditation-metz.org

"Pendant les festivals, nous pouvons oublier toutes les difficultés que nous connaissons et nous concentrer sur développer et maintenir un esprit paisible et heureux."
Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché



Zoom sur l'année 2026-2027

D = Demi-journée; J = Journée; C = Conférence

	Thème	Date	Enseignant
J	Retraite post festival été	29/08 30/08	Guèn K. Konchog
J	Retraite Lamrim	05/09 06/09	Guèn K. Konchog
C	Oser être soi-même sans peur du jugement	19/09	Guèn K. Konchog
J	Neuf réflexions sur la mort pour booster notre vie	03/10 04/10	Guèn K. Konchog
J	Retraite post festival automne	17/10 18/10	Guèn K. Konchog
J	Transmission des bénédictions de Dordjé Shougden	07/11 08/11	Guèn K. Konchog
D	Procrastination : trois étapes pour aller de l'avant	14/11	Guèn K. Konchog
D	Le Soutra du coeur : une méthode pour pacifier les obstacles	21/11	Guèn K. Konchog
D	Routine & sérénité : le Yoga des actions quotidiennes	05/12	Guèn K. Konchog
J	Accueillir et transformer nos émotions négatives	12/12 13/12	Guèn K. Tonpa
J	Retraite de Vajrassatva	14/12 15/12	Non guidée
J	La Nouvelle Essence du Vajrayana	09/01 10/01	Guèn K. Konchog
D	Six pratiques pour transformer notre vie : vivre en héros du quotidien	16/01	Guèn K. Konchog
D	Méditation et Brunch	18/01	Guèn K. Konchog
J	Se libérer de nos peurs	07/02	Guèn K. Eupamé
C	Les règles d'or de la confiance en soi	08/02	Guèn K. Eupamé
D	Réparer le passé, construire l'avenir	13/02	Guèn K. Konchog

	Thème	Date	Enseignant
J	Retraite d'Amitayous	20/02 21/02	Guèn K. Konchog
J	Transmission des bénédictions de Djé Tsongkhapa	06/03 07/03	Guèn K. Konchog
D	Et si la compassion était la clé ?	13/03	Guèn K. Konchog
C	Marre de tourner en rond ? Mode d'emploi pour changer de scénario	16/03	Guèn K. Konchog
D	Trois résolutions qui changent la vie	20/03	Guèn K. Konchog
D	Apprendre à s'en remettre à Arya Tara : hommage aux 21 Taras	03/04	Guèn K. Konchog
J	Comment alléger la charge mentale et la pression du quotidien	17/04 18/04	Guèn K. Sangyé
D	Que faire intérieurement quand on est malade	24/04	Guèn K. Konchog
J	Retraite de méditation dans les Vosges	07 au 09/05	Guèn K. Konchog
D	Apprendre à lâcher prise grâce à la vacuité	15/05	Guèn K. Konchog
J	Retraite le refuge	22 au 23/05	Non guidée
D	L'amour plus fort que l'adieu : découvrir la méditation du Powa	05/06	Guèn K. Konchog
J	Patient sans être passif, comment garder son calme face aux autres	12/06 13/06	Guèn K. Dragpa
D	Rejet et insécurité émotionnelle : le comprendre pour ne plus le subir	19/06	Guèn K. Konchog
J	Retraite du Yoga du Guide Spirituel & Offrandes de Mandalas	26/06 27/06	Non guidée
D	Comment transformer les challenges quotidiens en force	03/07	Philippe Thauvoye

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

Ne pas jeter sur la voie publique | Imprimeur : Onlineprinters.fr | Crédit photo : Canva.com, Magnific.com, Adobestock et NKTweb