

Centre de Méditation Kadampa Metz Novembre 2026

Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06	Samedi 07	Dimanche 08
16h00-17h20 JQES ---- 18h00-19h00 SAINT AVOLD Méditation 19h30-20h45 SAINT AVOLD Méditation & Enseignement	16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ---- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	16h00-17h20 JQES	Préparation	WE Toujours à nos côtés: trouver un protecteur au fond de notre coeur Transmission des bénédictions de Dordjé Shougdèn 11h-13h : Cérémonie de la transmission des bénédictions de Dordjé Shougdèn 15h-16h30 Enseignement	WE Toujours à nos côtés: trouver un protecteur au fond de notre coeur Transmission des bénédictions de Dordjé Shougdèn 10h-11h15 Enseignement 11h45-13h Enseignement 15h-16h15 Enseignement
09	10	11	12	13	14	15
16h00-17h20 JQES ---- 18h00-19h00 SAINT AVOLD Méditation 19h30-20h45 SAINT AVOLD Méditation & Enseignement	15h30-17h15 OGS (tsog) 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ---- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	16h00-17h20 JQES 18h-19h Enseignement 19h30-21h30 PF (séance découverte)	16h00-17h20 JQES (tsog)	10h00-13h00 Matinée sur le thème : Procrastination : 3 étapes pour aller de l'avant 14h30-18h00 Tantra (enseignement et méditation)	10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions 13h30-14h30 Prostrations 35 Bouddhas & La Grande Mère
16	17	18	19	20	21	22
16h00-17h20 JQES ---- 18h00-19h00 SAINT AVOLD Méditation 19h30-20h45 SAINT AVOLD Méditation & Enseignement	11h00-12h30 : Sodjong guidé* 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement	14h-15h Powa 16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée ---- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	16h00-17h20 JQES 18h-19h Enseignement 19h30-21h30 PF	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	10h00-13h00 Matinée sur le thème : Le Soutra du coeur : une méthode pour pacifier les obstacles 15h00-16h20 JQES (tsog)	11h00-12h15 NANCY Enseignement
23	24	25	26	27	28	29
16h00-17h20 JQES ---- 18h00-19h00 SAINT AVOLD Méditation 19h30-20h45 SAINT AVOLD Méditation & Enseignement	16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement	17h30-19h15 OGS (tsog) ---- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	16h00-17h20 JQES	Célébration du Dharma Transmission des bénédictions de Tara verte Avec Guèn Kelsang Eupamé Au CMK France		

PF : PROGRAMME DE FONDATION| PFE : PROGRAMME DE FORMATION DES ENSEIGNANTS PRIÈRES BOUDDHISTES OUVERTES À TOUS - JQES : JOYAU QUI EXAUCE LES SOUHAITS, TARA : LIBÉRATION HORS DE LA DOULEUR, PPM : PRIÈRES POUR LA PAIX DANS LE MONDE, OGS : OFFRANDE AU GUIDE SPIRITUEL, TM : TAMBOUR MÉLODIEUX, TSOG : OFFRANDES DE NOURRITURE, POWA : PRIÈRE POUR LES DÉFUNTS, SODJONG : PRATIQUE POUR LES PERSONNES ORDONNÉES *Réservé aux personnes qui ont reçu les transmissions de Hérouka et Vajrayogini