# Centre de Méditation Kadampa Metz Novembre 2026

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