Centre de Méditation Kadampa Metz Décembre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30	01	02	03	04	05	06
Célébration du Dharma Transmission des bénédictions de Tara verte Avec Guèn Kelsang Eupamé Au CMK France	**16h00-17h20** JQES **18h30-19h15** Méditation **19h45-21h** Enseignement	**16h00-17h30** Joyau du cœur avec méditation guidée --- **19h30-20h45** STRASBOURG Enseignement	**16h00-17h20** JQES **18h-19h** Enseignement **19h30-21h30** PF	**16h00-17h20** JQES (tsog)	**10h00-13h00 Matinée sur le thème :** Routine & Sérénité : le Yoga des actions quotidiennes! **14h30-18h00** Tantra (enseignement et méditation)	**10h30-11h45** Enseignement Gestion des émotions --- **11h00-12h15** NANCY Enseignement **16h00-17h00** Prosternations 35 Bouddhas & La Grande Mère
07	08	09	10	11	12	13
16h00-17h20 JQES --- **18h00-19h00** SAINT AVOLD Méditation **19h30-20h45** SAINT AVOLD Méditation & Enseignement	**10h00-11h30 :** Sodjong guidé* **14h00-15h00** Tara **16h00-17h20** JQES **18h30-19h15** Méditation **19h45-21h** Enseignement	**16h00-17h30** Joyau du cœur avec méditation guidée --- **19h30-20h45** STRASBOURG Enseignement **19h30-20h45** MULHOUSE Enseignement	**15h30-17h15** OGS (tsog) **18h-19h** Enseignement **19h30-21h30** PF	**16h00-17h30** Joyau du cœur avec méditation guidée	**WE Accueillir et transformer nos émotions négatives** Avec Guèn Kelsang Tonpa 10h-11h15 Enseignement 11h45-13h Enseignement 15h-16h15 Enseignement **17h15-18h35** JQES(tsog)	**WE Accueillir et transformer nos émotions négatives** Avec Guèn Kelsang Tonpa 10h-11h15 Enseignement 11h45-13h Enseignement 15h-16h15 Enseignement
14	15	16	17	18	19	20
Retraite non guidée Vajrassattva **09h15-10h45** Séance 1 **14h00-15h30** Séance 2 **16h00-17h30** Séance 3 --- **18h00-19h00** SAINT AVOLD Méditation **19h30-20h45** SAINT AVOLD Méditation & Enseignement	**Retraite non guidée Vajrassattva** **09h15-10h45** Séance 1 **14h00-15h30** Séance 2 **16h00-17h30** Séance 3 --- **18h30-19h15** Méditation **19h45-21h** Enseignement	**14h-15h** Powa **16h00-17h30** Joyau du cœur avec méditation guidée --- **19h30-20h45** MULHOUSE Enseignement	**16h00-17h20** JQES **18h-19h** Enseignement **19h30-21h30** PF	**16h00-17h30** Joyau du cœur avec méditation guidée	**Vacances**	
21	22	23	24	25	26	27
Vacances						

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