MÉDITATION
et Bouddhisme Moderne
À STRASBOURG



Septembre 2026
Décembre 2026

Espace Bien être Le Colibri
15 Rue Pasteur
67 540 Ostwald

Bouddhisme Kadampa
NKT-IKBU

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

Octobre

21 : 3 étapes pour désamorcer une émotion envahissante

Novembre

04 : Le secret bouddhiste pour dédramatiser

11 : Choisir la non violence intérieure

Décembre

02 : Rester zen face aux critiques

09 : Transformer la jalousie et l'envie en inspiration



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

Ne pas jeter sur la voie publique | Imprimeur : Onlineprinters.fr | Crédit photo : AdobeStock

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

LIEU DES COURS :
Espace Bien être Le Colibri
15 Rue Pasteur
67540 Ostwald

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

S'inscrire :
MEDITATION-METZ.ORG/STRASBOURG