

# Méditation

Sept 2024  
Janv 2025

## et Bouddhisme Moderne



CENTRE DE  
**MÉDITATION**  
KADAMPA METZ



## LES LUNDIS DE 19H45 À 21h00

Avec Guèn Kelsang Konchog, enseignante principale

Déroulement de chaque séance : méditation pour se relaxer, puis enseignement, suivi d'une méditation à thème et d'une collation / discussion. Ouvert à tous et sans réservation.

### Se libérer du stress et de la colère

09/09 : Trouver la paix à l'intérieur de soi

16/09 : Moins d'attentes, plus de joie

23/09 : Gérer la colère sans la refouler

30/09 : L'art du lâcher prise

07/10 : Se réconcilier avec notre vie

14/10 : La gestion des émotions douloureuses dans le bouddhisme

21/10 : Transformer nos problèmes en opportunités

04/11 : La sagesse qui fait disparaître nos ennemis

11 / 11 : Choisir la non violence intérieure

18/11 : Karma et compassion : être fort face à la colère des autres

25/11 : Relativiser et prendre du recul

09/12 : Apaiser la souffrance de la jalousie

16/12 : Redécouvrir la joie de donner

### Sagesse pratique pour mieux vivre aujourd'hui

06/01 : Esprit sans limite, potentiel sans limite

13/01 : Explorer le mystère de la réincarnation

20/01 : Le pouvoir de nos intentions et de nos actions

27/01 : Vivre à la hauteur de tout notre potentiel

**Participation suggérée** : 10€ (8 € participation réduite : faibles revenus) hors événement spécial

Personne n'est refusé pour manque d'argent.

# MÉDITATION ET PENSÉES POSITIVES

Courtes séances de 45 minutes pour débiter notre entraînement à la méditation et mettre en place une routine quotidienne pour développer un esprit calme, clair et chaleureux.

Les lundis avec Guèn Kelsang Konchog,  
enseignante principale

Les jeudis avec Dominique Moffa,  
enseignant de méditation

Méditation 45 minutes	Lundi 18h30-19h15 	Jeudi 19h15-20h00
Méditations pour trouver la paix en soi	09/09, 16/09, 23/09, 30/09, 07/10, 14/10, 21/10	12/09, 19/09, 26/09, 03/10, 10/10, 17/10, 24/10
Méditations pour aimer sans se blesser	04/11, 11/11, 18/11, 25/11, 09/12, 16/12	07/11, 14/11, 21/11, 28/11, 05/12, 12/12, 19/12
Méditations pour se libérer de nos mauvaises habitudes mentales	06/01, 13/01, 20/01, 27/01	09/01, 16/01, 23/01, 30/01

Participation suggérée : 5€ (3€ participation réduite : faibles revenus) *hors événement spécial*  
Personne n'est refusé pour manque d'argent.



## EN SEPTEMBRE

- 31 août-1er sept : Retraite guidée post festival  
15 sept : C'est la rentrée ! Comment garder la tête hors de l'eau  
21 sept : Forum des associations  
28-29 sept \* : Transmission des bénédictions de Vajrapani - Réveiller notre force intérieure



## EN OCTOBRE

- 05 oct : La mort, et après ... ?  
19-20 oct : Se libérer de nos peurs



## EN NOVEMBRE

- 9 nov : Comment rebondir face à nos difficultés ?  
16-17 nov \* : Apprendre à s'accepter et accepter les autres  
24 nov : 3 clés pour un esprit en paix



## EN DÉCEMBRE

- 08 déc : Vaincre le ressentiment : apprendre à pardonner  
14-15 déc : Pureté et renouveau : la pratique libératrice de Vajrassattva  
31 déc : Commencer la nouvelle année avec Tara, la protectrice



## EN JANVIER

- 18 janv : Développer notre propre équilibre émotionnel : la vacuité des sensations  
19 janv : Ma bonne résolution pour 2025 : méditer !

Possibilité d'assister à tout ou seulement à une partie.

\*Événements spéciaux avec Guèn Kelsang Konchog, enseignante principale de Metz et Kadam Olivier Terreault, enseignant principal de Montpellier

## Week-end thématique

■ *Sam 28 et Dim 29 septembre*

Transmission des bénédictions  
de Vajrapani

Et enseignements sur le thème  
"Réveiller notre force intérieure"

Avec Guèn Kelsang Konchog,  
Enseignante principale du CMK  
Metz



## Week-end thématique

■ *Sam 16 et Dim 17 novembre*

"Apprendre à s'accepter et  
accepter les autres"

Avec Kadam Olivier Terreault,  
Enseignant principal du CMK  
Montpellier



Nombre de places limité, réservation conseillée  
Possibilité de participer à tout ou seulement  
une partie des enseignements.

## COURS EN DIRECT SUR YOUTUBE

**Programme en ligne avec le Pass méditation, un abonnement mensuel sans engagement.**

*Inclus dans le Pass méditation :*

- Les cours du lundi soir : 45 minutes et 1h15 en ligne et présentiel,
- Les cours du jeudi soir en présentiel,
- Les cours dans les annexes en présentiel,
- Les 1/2 journées et journées à thème gratuites et une réduction sur les week-ends (hors événements spéciaux) en présentiel et en ligne.

Participation normale : 55 € / mois

Participation réduite : 40 € / mois

## OÙ NOUS TROUVER ET NOUS CONTACTER ?

### Centre de Méditation Kadampa

55 rue Jacques Chirac 57000 Metz

*En bus : L 17 arrêt Piscine Olympique et L 5 arrêt Lothaire ou Muse*

*Parking à 1€ à partir de 19h à proximité*

Partenaire du dispositif Pass Avant'Âges - Metz

Permanence accueil : Mardi 10h30-12h, Jeudi 12h-14h

 07 49 49 99 82

 [meditation-metz.org](http://meditation-metz.org)

 [centremeditationkadampametz](https://www.facebook.com/centremeditationkadampametz)

 [info@meditation-metz.org](mailto:info@meditation-metz.org)

