





Centre de Méditation Kadampa France



Centre de Retraite Internationale
au Château de Segrais dans la Sarthe

 kadampafrance.org

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



CENTRE DE MÉDITATION KADAMPA FRANCE

- CMK France -

Un lieu dédié à la paix intérieure

Le CMK France a été inauguré en 2008 par Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché, le fondateur de la Nouvelle Tradition Kadampa. Situé près de la ville du Mans, dans une région d'une beauté naturelle remarquable, il représente le premier centre de retraite Kadampa en France et constitue la maison mère du bouddhisme moderne Kadampa dans l'hexagone. Le centre fait partie du Projet International des Temples, dont l'objectif est d'établir des lieux dédiés à la paix dans les principaux pays du monde.

Ouvert à tous, que l'on soit bouddhiste ou non, le CMK France est une association offrant une infrastructure propice à une première approche du bouddhisme et de la méditation. Que ce soit pour une visite occasionnelle, pour assister à des cours hebdomadaires, participer à une retraite, ou simplement rencontrer les membres de la communauté impliqués dans la vie du centre, chacun est le bienvenu. Le CMK France offre un cadre idéal à toute personne désirant se reposer et se ressourcer dans un lieu spirituel, et en quête d'une vie pleine de sens.

Ces activités sont ouvertes à tous, que l'on soit débutant ou plus expérimenté, que l'on soit bouddhiste ou non bouddhiste. Le Centre est soutenu par une communauté bouddhiste diversifiée, comprenant des moniales, des moines et des pratiquants laïques de tous âges et de toutes origines. Tous partagent le même désir de vivre avec un esprit paisible et de créer un environnement propice aux retraites spirituelles.

Tout le monde est le bienvenu !

LE FONDATEUR

Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché

Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché est le fondateur de la Nouvelle Tradition Kadampa et le principal acteur du renouveau mondial du bouddhisme kadampa à notre époque.

Né au Tibet en 1931, il prend l'ordination à l'âge de 8 ans et étudie pendant 20 ans dans de grandes universités monastiques du Tibet. Il obtient le titre de Guéshé sous la tutelle de son guide spirituel, Kyabjé Trijang Rinpotché, puis s'engage pendant 18 ans dans une série de retraites approfondies dans différents endroits de l'Himalaya et du nord de l'Inde.

En 1977, il reçoit une invitation du Centre Mandjoushri en Angleterre. Avec l'approbation de son guide spirituel, il entreprend d'enseigner le bouddhisme kadampa, offrant une présentation adaptée au monde moderne. En 1991, il fonde la Nouvelle Tradition Kadampa, qui s'est depuis étendue à des milliers de centres à travers le monde.

Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché a partagé son savoir et son expérience avec les personnes de notre monde moderne. Il a donné des milliers d'enseignements, rédigé 23 livres remarquables expliquant clairement la pensée bouddhiste et la méditation. Il a mis en place trois programmes d'études uniques, créé plus de 1300 centres et annexes à travers le monde, formé des enseignants qualifiés, rassemblé une communauté florissante de personnes ordonnées, et établi le projet de construction de temples bouddhistes dédiés à la paix dans chacune des grandes villes de ce monde.

A photograph of Venerable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché, a Buddhist teacher, seated and speaking into a microphone. He is wearing orange and maroon robes and glasses. The background is softly blurred, showing a vase of pink lilies and yellow flowers. The text is overlaid on the lower half of the image.

Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché

Guide spirituel et fondateur du bouddhisme moderne Kadampa

*Mon engagement est de venir en aide aux personnes de ce monde
moderne en faisant connaître le dharma kadam.
J'ai consacré ma vie à cela.*

Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché

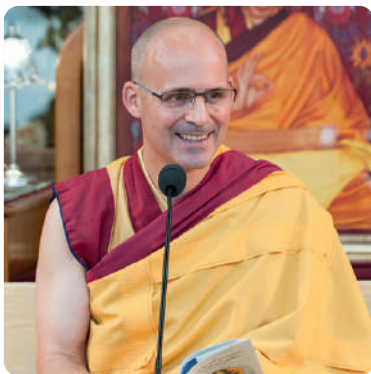
LES DIRECTEURS DE LA NTK-UIBK*



Guèn-la Kelsang Dékyong

**Directrice spirituelle générale de la NTK-UIBK*,
enseignante résidente du Centre de Méditation
Kadampa Mandjoushri (UK).**

Guèn-la Dékyong a étudié auprès de Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché pendant plus de trente-cinq ans et perfectionne, sous sa direction, son entraînement dans tous les aspects du dharma kadam. Guèn-la est reconnue comme une enseignante pleinement qualifiée du dharma du soutra et du tantra.



Guèn-la Kelsang Jampa

**Directeur spirituel adjoint de la NTK-UIBK*,
enseignant résident du Centre de Méditation
Kadampa du Texas (USA)**

Guèn-la Jampa a étudié auprès de Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché et enseigne à l'international depuis de nombreuses années.

Il est grandement admiré pour sa personnalité chaleureuse ainsi que pour ses enseignements clairs et inspirants.

* Nouvelle Tradition Kadampa - l'Union Internationale du Bouddhisme Kadampa

LES ENSEIGNANTS DU CMK FRANCE



Guèn Kelsang Eupamé

Directeur spirituel national de la NTK-UIBK* en France et enseignant principal du CMK France

Guèn Kelsang Eupamé est moine bouddhiste depuis plus de 23 ans. Il enseigne avec bon cœur, partageant son expérience personnelle pour nous guider dans l'utilisation pratique de la sagesse des enseignements de Bouddha dans notre vie quotidienne.



Guèn Kelsang
Tséwang



Kelsang
Dordjé



Kelsang
Wangdak



Valérie
Galland



Philippe
Buisson



Pascale
Chauvel



Gilles Diard



Sonia
Gribaa



Agnès
Cormier



Élie
Boinnard

Régulièrement, nous invitons également des enseignants francophones d'autres centres kadampa.



Venir en séjour "Faire un Break"

Créer son propre espace de paix intérieure

Le séjour « *Faire un Break* » est idéal pour vous offrir une parenthèse, vous détendre et vous ressourcer dans un lieu calme et spirituel. Il vous permet d'organiser vos journées selon vos envies (détente, lecture, marche, méditation, échanges avec les autres, etc.).

Si vous le souhaitez, vous pourrez également découvrir et discuter de la philosophie bouddhiste, et participer au fonctionnement quotidien du CMK France pendant votre séjour en apportant votre aide à la préparation des repas, à l'entretien des hébergements, au jardinage, etc.

Consultez les autres formules de séjour au CMK France sur le site : kadampafrance.org

● VENIR EN SÉJOUR "FAIRE UN BREAK"

Inclus dans ce séjour

- **Tous les enseignements du soir**, y compris ceux des week-ends et des retraites de méditations guidées, ainsi que la méditation guidée du midi. Pour assister aux autres enseignements de la journée, la participation demandée par séance est de 8 € en tarif normal et 5 € en tarif réduit*. Personne n'est refusé en raison d'une contrainte financière.
*pour toute personne disposant de faibles ressources.
- **L'hébergement et les 3 repas** (il ne sera pas possible de retirer vos repas du tarif global forfaitaire de votre séjour, même si vous n'en prenez qu'une partie).
- **Les prières en groupe**, ouvertes à tous.
- **La possibilité d'emprunter un lecteur mp3** contenant des méditations guidées.
- **La consultation des livres de l'espace lecture.**

Plus d'informations sur les tarifs et réservation : kadampafrance.org



Venir en séjour de bénévolat

donner plus de sens à ses actions



Comme dans toute association, le bon déroulement des activités et le fonctionnement du CMK France reposent sur la participation de bénévoles. Outre les méditations et les enseignements proposés par le CMK France, la paix et l'harmonie ressenties au sein du centre proviennent également du fait que ses activités sont gérées par des bénévoles.

La communauté, composée d'environ 25 résidents, étudiants et personnes vivant à proximité, s'investit tout au long de l'année, que ce soit en cuisine, à l'entretien des espaces communs, à l'accueil, à la préparation des hébergements, aux travaux, à l'entretien des espaces verts, etc., rendant possible l'accueil des visiteurs.

Tout le monde est le bienvenu pour participer au bon fonctionnement quotidien ou hebdomadaire du centre et à son entretien. C'est **une manière de contribuer directement au projet international des temples, de découvrir et/ou d'approfondir la pratique** des enseignements de Bouddha dans le contexte de nos activités quotidiennes.

Si vous n'êtes pas de la région mais que vous souhaitez aider le CMK France, vous pouvez venir tout au long de l'année, sauf lorsque le centre est fermé au public, dans le cadre d'un séjour de bénévolat, pour une durée minimale de 7 jours. Vous aurez l'occasion de partager la vie quotidienne d'une communauté bouddhiste et de rencontrer d'autres personnes venues faire un séjour ou une retraite. Venant de toute la France et même du monde entier, elles sont unies dans une même démarche : **donner plus de sens à sa vie, en entraînant son esprit et en renforçant son désir d'aider les autres.**

● VENIR EN SÉJOUR DE BÉNÉVOLAT

Inclus dans ce séjour

■ **Tous les enseignements du soir**, y compris ceux des week-ends et des retraites de méditations guidées, ainsi que la méditation guidée du midi. Pour assister aux autres enseignements de la journée, la participation demandée par séance est de 8 € en tarif normal et 5 € en tarif réduit*. Personne n'est refusé en raison d'une contrainte financière.

*pour toute personne disposant de faibles ressources.

■ **l'hébergement et les 3 repas** : l'hébergement habituel en séjour de bénévolat est en dortoir ou en camping. Si vous souhaitez une chambre individuelle, veuillez nous contacter.

■ **La possibilité de remboursement des frais d'hébergement et de repas**. Pour connaître les conditions, veuillez nous contacter.

■ **les prières en groupe**, ouvertes à tous.

■ **La possibilité d'emprunter un lecteur mp3** contenant des méditations guidées (en échange d'une caution).

■ **La consultation des livres** de l'espace lecture.

Plus d'informations sur les tarifs et réservation : kadampafrance.org/benevolat



Week-end et retraites de méditation



Vous avez la possibilité de participer soit pour un simple week-end, soit de vous immerger pleinement pendant 5 jours, offrant ainsi une expérience plus approfondie.

- 1) Week-end : Détente & méditation
- 2) Week-end : Apprendre à méditer
- 3) Retraites de méditation à thème
- 4) Retraites avancées (Consultez les conditions sur le site)



1) Week-end : Détente & méditation

Vous aspirez à profiter pleinement de votre week-end au CMK France, pour vous détendre dans un cadre spirituel enchanteur et découvrir la méditation ? Cette formule est spécialement conçue pour vous. Au programme : des séances guidées pour découvrir la méditation de manière simple et légère, ainsi que du temps libre pour vous permettre de discuter, lire, et bien plus encore. En résumé, un week-end empreint de sérénité, offrant une véritable pause loin de l'agitation quotidienne. Chaque séance dure environ 1 heure, pendant laquelle l'enseignant donne des conseils et vous guide à travers une méditation guidée d'environ 30 minutes.

2) Week-end : Apprendre à méditer

Ces retraites s'adressent à toute personne souhaitant apprendre à méditer en général et à découvrir la méditation. Vous y découvrirez les techniques de base de la méditation kadampa, de l'attention à la respiration à la concentration de l'esprit sur un objet de méditation, source de paix intérieure et de bonheur.

À la fin du week-end, vous partirez avec tous les outils nécessaires, faciles à intégrer dans votre vie quotidienne, pour pratiquer la méditation. Lors de chaque séance, l'enseignant commencera par une méditation guidée sur la respiration, partagera des techniques de méditation, puis vous guidera dans la méditation proprement dite. Chaque séance durera environ 1h15.

3) Retraites de méditation à thème

Les retraites de méditation à thème sont guidées par des enseignants qualifiés et sont ouvertes à tous, que vous soyez débutant ou plus expérimenté. Elles offrent une opportunité de se familiariser avec des états d'esprit positifs, permettant d'apprendre à faire face aux difficultés de la vie quotidienne tels que le stress, la maladie, les relations difficiles, les moments de découragement, le deuil et bien d'autres. Vous repartirez avec des solutions pratiques pour aborder le quotidien avec un esprit plus léger et joyeux.

La durée de ces retraites varie de 3 à 6 jours, et il est possible de participer seulement à une partie de la retraite. Dans ce cas, il est recommandé d'arriver au début plutôt qu'à la fin.

Il n'est pas nécessaire d'être bouddhiste pour participer à ces retraites.





Événements spéciaux



En plus de concevoir des programmes d'étude et de méditation et d'établir des centres de méditation à travers le monde, Vénérable Guéshé-la a instauré un programme annuel de festivals nationaux et internationaux, ainsi que de célébrations dédiées au bouddhisme moderne Kadampa.

Ces événements comprennent des transmissions de bénédictions, des enseignements et des retraites guidées par des enseignants Kadampas qualifiés.

Les festivals organisés chaque année revêtent une importance toute particulière, offrant une occasion précieuse d'étudier et de pratiquer le bouddhisme moderne Kadampa, tout en vivant une expérience à l'échelle nationale et internationale.

En participant à ces festivals et événements spéciaux, nous sommes directement témoins de l'universalité des enseignements de Bouddha. Nous constatons comment, en nous unissant sur un chemin spirituel commun, nous créons les causes nécessaires à la paix dans le monde.

Festivals internationaux de la NKT

FESTIVAL DE PRINTEMPS au CMK
Mandjoushri (Royaume-Uni)

■ **Du ven. 24 au mer. 29 mai 2024**

Accomplir la Protection de la Grande Sagesse

Transmission des bénédictions de Dordjé Shougden

Avec Guèn-la
Kelsang Jampa



FESTIVAL D'ÉTÉ au CMK Mandjoushri
(Royaume-Uni)

■ **Du ven. 26 au mer. 10 août 2024**

*Les profonds enseignements du cœur de
Bouddha*

Transmission des bénédictions de Prajnaparamita

Avec Guèn-la
Kelsang Dékyong
et Guèn-la
Kelsang Jampa



FESTIVAL D'AUTOMNE au CMK Brésil

■ **Du ven. 25/10 au mer. 1^{er} novembre 2024**

La porte d'entrée du Tantra du Yoga Suprême

**Transmissions de Pouvoir du Tantra du Yoga
Suprême de Hérouka et Vajrayogini**

Avec Guèn-la
Kelsang Dékyong





Venir au CMK France à tout moment de l'année

Le Centre de Méditation Kadampa France (CMK France) accueille le public tous les jours, toute l'année, de 9h à 13h et de 14h à 18h (à l'exception de fermetures exceptionnelles, à vérifier sur notre site internet).

Vous êtes invité à faire une pause au château de Segrais, que ce soit pour flâner dans le parc, découvrir les salles de méditation, dont la principale avec ses grandes statues de bouddhas, ou profiter de la boutique et de notre espace café, où des boissons chaudes sont à votre disposition en libre-service. C'est également l'occasion d'échanger avec les membres de la communauté. Vous avez la possibilité de découvrir la méditation lors des séances gratuites de 30 minutes proposées à midi. Sur demande, nous sommes disponibles pour organiser des visites du château en groupe ainsi que des initiations à la méditation.

Si l'envie vous prend de vous aventurer dans le bois en face du château, sachez qu'il fait partie d'un circuit de randonnée de 9 km, d'une durée totale d'environ 2 heures.

Informations pratiques

> sur les séjours en général

Hébergements

Le CMK France propose divers types d'hébergements adaptés à vos besoins :

- **Des chambres simples ou doubles**, , équipées de salles de bain privatives ou communes
- **Des dortoirs de 4 à 10 personnes (non mixtes)**, avec une salle de bain commune.
- **Des emplacements pour le camping**, avec accès aux installations sanitaires communes. Si vous optez pour le camping, veuillez apporter votre propre matériel. Bien que l'accès soit possible en camping-car, veuillez noter que nous ne disposons pas d'aménagements spécifiques.

Il est essentiel de noter que le CMK France est un lieu dédié au ressourcement spirituel, distinct d'un centre social ou d'un hôtel. Si vous cherchez simplement un lieu d'hébergement aux environs du CMK France, vous trouverez une liste d'hôtels et de chambres d'hôtes sur notre site internet.

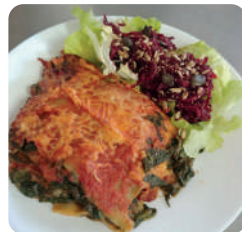
Repas

Tous les repas proposés au CMK France sont végétariens. Nous sommes en mesure de proposer des alternatives sans gluten pour ceux qui auront choisi cette option au moins une semaine à l'avance.

Malheureusement, pour des raisons d'organisation, nous ne sommes malheureusement pas en mesure de satisfaire d'autres régimes alimentaires.

Veuillez noter que le coût des repas est inclus dans votre inscription, et nous ne pouvons pas déduire ce montant de votre réservation si vous choisissez de ne pas les prendre. Il est important de souligner que notre structure n'est pas adaptée pour les personnes souhaitant jeûner.

Si vous préférez être hébergé à proximité et ne pas prendre les repas sur place, vous avez la possibilité de profiter de tous les enseignements à la carte.



Personnes à mobilité réduite

Nous mettons à disposition des chambres simples avec salle de bain adaptée situées au rez-de-chaussée.

Les installations telles que l'accueil, la salle à manger et la salle de méditation du rez-de-chaussée du château sont accessibles en fauteuil roulant. Pour toute demande spécifique, n'hésitez pas à nous contacter afin de confirmer que nous sommes en mesure de vous accueillir dans les meilleures conditions.

Venir en train

La gare la plus proche se trouve à Ecommoy, à seulement 10 minutes en voiture du centre. Plusieurs trains circulent quotidiennement entre la gare d'Ecommoy et des gares plus importantes telles que celles du Mans ou de Tours. Pour consulter les horaires de trains, veuillez visiter le site internet de la SNCF.

Venir en car

Plusieurs lignes de cars proposent un arrêt au Mans (Gare routière ou Université). Consultez les tarifs ou les horaires de bus sur les sites internet des compagnies Flixbus ou Ouibus. Une fois arrivé au Mans, vous pouvez prendre le train en

direction d'Ecommoy ou bien prendre un bus de la ligne 217 à la gare routière qui vous déposera à proximité du CMK France.

Consultez les horaires de bus sur le site <https://aleop.paysdelaloire.fr/les-horaires-de-vos-lignes-en-sarthe>.

Demander une navette

Le CMK France organise régulièrement des navettes pour venir vous chercher à la gare d'Ecommoy en voiture.

Venir en voiture

Coordonnées GPS

Chercher le lieu-dit Segras, 72220 Saint-Mars-d'Outillé, France. Latitude : 47.869689 - Longitude : 0.31518 / N : 47° 52' 10,88 – E : 0° 18' 54,648

Plus d'informations et réservation sur

kadampafrance.org
ou par téléphone au **02 43 87 71 02**

Participation financière :

■ Pour les séjours *Faire un break*

Lodge (peut accueillir jusqu'à 4 personnes)	Chambre simple		Chambre double		Partage de chambre	Dortoir	Camping
	avec sdb privative	avec sdb commune	avec sdb privative	avec sdb commune	(dépend de la chambre)	avec sdb commune	avec sdb commune
• Tarif par jour •							
Pension complète (une nuit et 3 repas)							
79 € (70 €*)	65,55 € (49,55 €*)	58,55 € (45,55 €*)	68,55 € (52,55 €*)	61,55 € (47,55 €*)	22,55 € (18,55 €*)	32,55 € (24,55 €*)	26,22 € (21,22 €*)
3 jours minimum	2 jours minimum						
-15% à partir de 7 jours / -30% à partir de 14 jours							
			La deuxième personne réserve l'option "Partage de chambre"				

*Tarif réduit pour toute personne disposant de faibles ressources financières

■ Pour les séjours *Bénévolat*

La législation française ne permet pas de bénéficier des repas et du logement gratuits en échange d'heures de bénévolat. Cependant, si lors de votre séjour de bénévolat au CMK France, vous ne pouvez pas retourner chez vous pour manger ou dormir en raison de votre engagement, vous pouvez demander un remboursement intégral de ces frais.

A titre indicatif, en tant que bénévole, les frais pour une nuit en dortoir s'élevaient à 6 € au tarif réduit (9 € au tarif plein), 5,50 € pour le repas au tarif réduit (7,50 € au tarif plein), et 2,50 € pour le petit-déjeuner au tarif réduit (3,50 € au tarif plein).

■ Pour les séjours *Retraite*

Type de logement	Lodge (peut accueillir jusqu'à 4 personnes) ¹	Chambre simple		Chambre double ¹		Partage de chambre ¹
		avec sdb privative	avec sdb commune	avec sdb privative	avec sdb commune	(dépend de chambre)
Nbre de nuit	Pension complète incluse					
5 nuits & 17 séance	486,30 € (408,05 €*)	415,55 € (301,90 €*)	380,15 € (281,65 €*)	430,70 € (317,05 €*)	395,35 € (291,80 €*)	200,75 € (147 €*)
4 nuits & 13 séances	398,64 € (332,44 €*)	342,04 € (247,52 €*)	313,72 € (231,32 €*)	354,16 € (259,64 €*)	325,88 € (239,44 €*)	170,20 € (124,20 €*)
3 nuits & 11 séances	302,98 € (251,83 €*)	260,53 € (188,14 €*)	239,29 € (175,99 €*)	269,62 € (197,23 €*)	248,41 € (182,08 €*)	131,65 € (95,65 €*)
2 nuits & 7 séances	199,32 € (166,22 €*)	171,02 € (123,76 €*)	156,86 € (115,66 €*)	177,08 € (129,82 €*)	162,94 € (119,72 €*)	85,10 € (62,10 €*)
Informations	Les autres personnes réservent l'option « Partage de chambre » ¹			La deuxième personne réserve l'option « Partage de chambre » ¹		

1 : Pour toute réservation en lodge, chambre double ou chambre partagée : il est nécessaire de faire une inscription pour l'hébergement souhaité. Pour rajouter des personnes dans ce même hébergement, il est nécessaire de procéder pour chaque personne à une inscription en Partage de chambre, afin de les inscrire aux repas et aux enseignements, en indiquant le nom du compagnon.

2 : Les tarifs sans hébergement : ne comprennent pas le petit-déjeuner.

3 : Dortoirs : de 4 à 10 personnes (lits superposés).

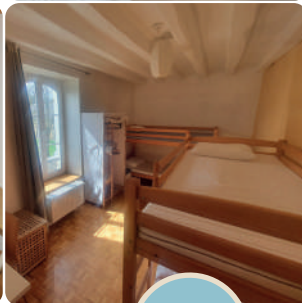
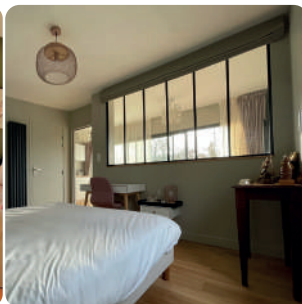
***Tarif réduit :** pour toute personne disposant de faibles ressources financières.

Tous les tarifs incluent la taxe de séjour (entre 0 € et 0,66 €/nuit en fonction du type d'hébergement)

● INFORMATIONS PRATIQUES

Dortoir ²	Camping	Sans hébergement ²
avec sdb commune	avec sdb commune	
250,75 € (177,75 €*)	219,10 € (156,10 €*)	163 € (115 €*)
210,20 € (148,20 €*)	184,88 € (130,88 €*)	140 € (94 98*)
161,65 € (113,65 €*)	142,66 € (100,66 €*)	109 € (76 €*)
105,10 € (74,10 €*)	92,44 € (65,44 €*)	70 € (49 €*)

on par personne : une seule personne réserve
ur chaque personne supplémentaire à une autre
agnon de chambre qui a réservé l'hébergement.



Le tarif est forfaitaire et comprend la pension complète (sauf l'option Sans hébergement, qui ne comprend pas le petit-déjeuner), la taxe de séjour et les enseignements. Il n'est pas possible de déduire des options de ce forfait (ex. si vous ne prenez pas un repas, il est tout de même compté dans le forfait).

Le tarif indiqué ici est à titre indicatif, le tarif en vigueur sera celui du panier d'inscription que vous recevrez en confirmation de votre réservation.



Autres programmes d'enseignements

Il existe d'autres formats d'enseignements et de méditations :

- **Programme général (PG)** : Cours ouvert à tous, sans réservation
 - Au CMK France : le mercredi soir de 20h à 21h30
 - Au CMK France : « Prières pour la paix dans le monde » le jeudi soir de 20h à 21h15 (gratuit).
 - À Tours : le vendredi soir de 19h15 à 21h30
 - À Caen : le mardi soir de 19h à 20h30
- **Méditation du midi** : Cours ouvert à tous, sans réservation
Au CMK France : chaque jour de 12h00 à 12h30 (gratuit).
- **Dharma pour les enfants** : Sans réservation
Au CMK France : Un samedi par mois de 15h à 16h15. Ouvert à tous, sans réservation
- **Programme Fondation (PF)** : Pour approfondir.
 - Au CMK France : le samedi matin de 9h à 13h30
 - À Caen : le samedi matin de 10h à 12h
- **Programme de Formation des enseignants (PFE)** : Programme avancé.
 - Au CMK France : le lundi matin de 7h à 9h, le lundi soir de 19h à 21h et le mardi soir de 19h à 21h.

Pour le PF et PFE, si vous souhaitez assister à une séance découverte, n'hésitez pas à nous contacter : epc@kadampafrance.org.

Prolonger votre expérience

> trouver un centre Kadampa près de chez vous

Centre de Méditation Kadampa Lille

🌐 meditation-lille.org ☎ 03 20 55 60 87
Annexes : Douai / Tournai / Valenciennes

Centre de Méditation Kadampa France

🌐 kadampafrance.org
☎ 02 43 87 71 02
Annexes : Caen / Tours

Centre Drolma Rennes

🌐 meditation-rennes.org
☎ 02 99 50 15 54
Annexes : Brest / Lorient / Saint-Brieuc

Centre Toushita Nantes

🌐 meditation-nantes.org ☎ 09 82 60 49 55
Annexes : Angers

Centre de Méditation Kadampa Toulouse

🌐 meditation-toulouse.org
☎ 05 61 53 74 34
Annexes : Bordeaux / Brive / Tournefeuille / Cornebarrieu

Centre de Méditation Kadampa Montpellier

🌐 meditation-montpellier.org
☎ 09 53 33 27 42
Annexes :

Centre de Méditation Kadampa Paris

🌐 meditation-paris.org ☎ 09 81 92 47 12
Annexes : Boulogne-Billancourt / Paris Les Halles / Paris
La Défense / Maison-Laffitte / Saint-Maur-des-Fossés

Centre de Méditation Kadampa Metz

🌐 meditation-metz.org
☎ 07 49 49 99 82
Annexes : Saint-Avold / Thionville / Pont à
Mousson / Strasbourg / Mulhouse

Centre Lamrim Lyon

🌐 meditation-lyon.org
☎ 04 72 71 96 28
Annexes :

Centre Tchakrasambara Nice

🌐 meditation-nice.org
☎ 04 22 16 07 12
Annexes :

Centre Menlha Marseille

🌐 meditation-marseille.org
☎ 09 83 04 55 46
Annexes : Avignon

Pays francophones

Genève : 🌐 mediter.ch ☎ (+41) 76 822 51 39

Montréal : 🌐 meditationmontreal.org ☎ (+1) 514 521 2529

Nouvelle Calédonie : 🌐 meditation.nc ☎ (+687) 76 86 08



Horaires d'ouverture

Ouvert tous les jours : de 9h à 18h au public
(sauf lors d'événements spéciaux, voir notre site internet)

Nous contacter :

Centre de Méditation Kadampa France
Château de Segrais, 72220 Saint-Mars-d'Outillé
+33 (0)2 43 87 71 02 • info@kadampafrance.org

Plus d'informations et réservation sur :

kadampafrance.org

 [cmkfrance](https://www.facebook.com/cmkraine)  [/kmcfrance](https://www.instagram.com/kmcfrance)

