

## Centre de Méditation Kadampa Metz Février 2025

Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07	Samedi 08	Dimanche 09
<b>11h-12h45</b> : Sodjong avec Guèn Eupamé <b>16h00-17h20</b> JQES <b>19h30-21h</b> Événement spécial : Conférence aux Arènes avec Guèn Kelsang Eupamé	<b>16h00-17h20</b> JQES	<b>16h00-17h30</b> Joyau du cœur avec méditation guidée	<b>16h00-17h20</b> JQES <b>18h30-19h15</b> Méditation 45 min	<b>16h00-17h20</b> JQES <b>18h45-20h45</b> PF	<b>08h45-13h00</b> PFE  <b>Après-midi Soutenir les proches dans les moments difficiles</b> <b>14H30-15h45</b> Séance 1 <b>16h15-17h30</b> Séance	<b>10h30-11h45</b> Enseignement Gestion des émotions  <b>15h00-16h20</b> JQES (tsog)
10	11	12	13	14	15	16
<b>15h45-17h30</b> OGS (tsog) <b>18h30-19h15</b> Méditation 45 min <b>19h45-21h</b> Enseignement	<b>16h00-17h20</b> JQES ---- <b>19h30-20h45</b> MULHOUSE Enseignement	<b>14h-15h</b> Powa <b>16h00-17h30</b> Joyau du cœur avec méditation guidée ----- <b>19h30-20h45</b> STRASBOURG Enseignement	<b>10H15-11h45</b> : Sodjong <b>16h00-17h20</b> JQES <b>18h30-19h15</b> Méditation 45 min	<b>16h00-17h20</b> JQES <b>18h45-20h45</b> PF	<b>Retraite guidée Amitayous</b> <b>09h15-10h45</b> Séance 1 <b>11h30-13h</b> Séance 2 <b>15H00-16h30</b> Séance 3  <b>17h00-16h20</b> JQES (tsog)	<b>Retraite guidée Amitayous</b> <b>09h15-10h45</b> Séance 1 <b>11h30-13h</b> Séance 2 <b>15H00-16h30</b> Séance 3
17	18	19	20	21	22	23
<h1 style="color: #4F81BD;">Vacances</h1>						
24	25	26	27	28	01	02
<b>16h00-17h20</b> JQES <b>18h30-19h15</b> Méditation 45 min <b>19h45-21h</b> Enseignement ----- <b>19h30-20h30</b> SAINT AVOLD Enseignement	<b>18h30-20h15</b> OGS (tsog) ---- <b>19h30-20h45</b> MULHOUSE Enseignement	<b>16h00-17h30</b> Joyau du cœur avec méditation guidée ----- <b>19h30-20h45</b> STRASBOURG Enseignement	<b>16h00-17h20</b> JQES <b>18h30-19h15</b> Méditation 45 min	<b>13h30-17h30</b> Tambour mélodieux <b>18h45-20h45</b> PF	<b>09h00-12h00</b> PFE  <b>Journée portes ouvertes</b> <b>14h30-17h30</b> (avec méditations guidées)	<b>10h30-11h45</b> Enseignement Gestion des émotions  <b>15h00-16h20</b> JQES (tsog)

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