

Méditation

Février -
Juillet 2025

et Bouddhisme Moderne



CENTRE DE
MÉDITATION
KADAMPA METZ



*En présentiel et en
direct sur YouTube*

SAGESSE ET MÉDITATION LIVE

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 une collation / discussion.

Sagesse pratique pour mieux vivre aujourd'hui

- 10/02 : Méditer efficacement et dans la joie
- 24/02 : Vivre heureux dans la conscience de l'impermanence
- 10/03 : Vers quoi se tourner quand tout va mal ?
- 17/03 : Trouver une véritable liberté intérieure
- 24/03 : Donner un nouveau souffle à notre vie
- 31/03 : Trois pratiques pour construire un bonheur vrai au quotidien
- 14/04 : Réenchanter notre vie grâce à la gratitude
- 28/04 : Être compatissant sans être déprimé
- 12/05 : Ne plus se sentir impuissant face à la souffrance des autres
- 19/05 : Trouver de la joie en cultivant notre générosité
- 02/06 : Protéger notre esprit de la négativité
- 09/06 : Rester calme et heureux dans les difficultés
- 16/06 : Relever le défi d'avoir une vie spirituelle dans le monde d'aujourd'hui
- 23/06 : Devenir plus efficace et paisible en améliorant notre concentration
- 30/06 : La sagesse de la vacuité : s'ouvrir à des possibilités infinies
- 07/07 : Comprendre le karma, notre pouvoir de tout changer
- 14/07 : Cultiver la joie

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

Personne n'est refusé pour manque d'argent.

MÉDITATION ET PENSÉES POSITIVES

LES LUNDIS ET JEUDIS DE 18H30 À 19h15

Lundi avec Guèn Kelsang Konchog, enseignante principale 

Jeudi avec Dominique Moffa, enseignant de méditation

Courtes séances de 45 minutes pour débiter notre entraînement à la méditation et mettre en place une routine quotidienne.

DES MÉDITATIONS POUR

- Apaiser l'anxiété : En février les L 10-24, les J 6-13-27
Booster l'estime de soi : En mars les L 10-17-24-31, les J 6-13-20-27
Apprendre à se centrer: En avril les L 14-28, les J 3-10-24
Cultiver la joie : En mai les L 12-19, les J 1-8-15-22
Mettre notre esprit en vacances :
 En juin les L 2-9-16-23 et les J 5-12-19-26
 En juillet les L 7-14 et les J 3-10

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

GESTION DES ÉMOTIONS *Nouveau* ✨

LES DIMANCHES DE 10H30 À 11h45

Avec Guèn Kelsang Konchog, enseignante principale

Cours de sagesse et méditation pour apprendre à identifier, comprendre et mieux gérer nos émotions, et être capable de surmonter les difficultés.

- 09/02 : Sortir de l'auto sabotage
02/03 : Qu'est-ce qui m'empêche de trouver la paix ?
16/03 : Ne plus souffrir de l'attachement
30/03 : Réussir à moins s'énerver
06/04 : Ma résilience, ma force intérieure
27/04 : Développer une confiance en soi authentique
04/05 : Être empathique sans être une éponge pour les émotions des autres
18/05 : Savoir se protéger
01/06 : Un nouveau moi
22/06 : Apprendre à faire confiance
06/07 : Lâcher le passé, réussir à avancer
13/07 : Méditer peut tout changer

.....
Participation suggérée : 10€ (8€ participation réduite : faibles revenus). Personne n'est refusé pour manque d'argent.



EN FÉVRIER

02 fév * : Faire de nos difficultés une chance

08 fév : Soutenir les proches dans les moments difficiles

09 févr : Sortir de l'auto sabotage

15-16 févr : Retraite guidée Amitayous



EN MARS

08 mars : Guérir la souffrance de la solitude

22-23 mars * : Transmission des bénédictions de Bouddha de la médecine



EN AVRIL

5 avril : Apaiser les relations toxiques

EN MAI

09-11 mai * : Retraite dans les Vosges : méditation et déconnexion : plonger dans la paix de notre propre esprit

17 mai : Apprendre à s'en remettre à un guide spirituel



EN JUIN-JUILLET

07-08 juin * : Sortir de l'épuisement, retrouver sa joie de vivre

21 juin : Je me libère de ma charge mentale

05 juill : Lâcher prise : mode d'emploi



* **Événements spéciaux** avec Guèn Kelsang Eupamé, directeur spirituel national de la NTK et enseignant du CMK France, Guèn Kelsang Konchog, enseignante de Metz et Guèn Kelsang Sangyé, enseignant de Toulouse.

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

■ *Dim 02 février-Journée à thème*

“Faire de nos difficultés une chance”

■ *Lun 03 février-Conférence aux Arènes de Metz **

“Des clés pour apaiser le stress et l'anxiété” (* *présentiel uniquement*)

Avec Guèn Kelsang Eupamé,
Directeur spirituel national de la NTK en France et enseignant principal du CMK France



■ *Sam 22 et Dim 23 mars-WE*

Transmission des bénédictions de Bouddha de la Médecine

Et enseignements sur le thème “Guérir notre cœur, guérir le monde”

Avec Guèn Kelsang Konchog,
Enseignante principale du CMK Metz



■ *Sam 07 et Dim 08 juin-WE*

“Sortir de l'épuisement, retrouver sa joie de vivre”

Avec Guèn Kelsang Sangyé,
Enseignant principal du CMK Toulouse



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

CONFÉRENCES AU CMK METZ

03/03 : Amour, désir et dépendances

07/04 : Le pouvoir du non, s'affirmer sans culpabiliser

05/05 : Méditation, bien être, santé mentale

Conférences publiques les lundis de 19h30 à 21h avec Guèn Kelsang Konchog au Centre de Méditation Kadampa Metz

COURS EN DIRECT SUR YOUTUBE

Possibilité de suivre nos cours en ligne avec le Pass méditation ou le Pass streaming.

Participation suggérée :

Pass méditation : normale 55 €/ mois, (réduit : 40€)

Pass streaming : 35 € / 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

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

 info@meditation-metz.org

