Centre de Méditation Kadampa Lille **Septembre 2025**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18h15 - 19h15 : Pratique de purification des 35 Bouddhas **19h30-21h30** PF	**17h-18h15** JES	**16h30-17h45** JES **19h30-20h45** COURS DE MÉDITATION L'art de se transformer : révéler la meilleure version de soi	**16h30-17h45** JES **18h30-19h** Méditations pour s'apaiser **19h-20h** Gestion de nos émotions négatives : Faire ses premiers pas en méditation	**7h30-9h** Voie Rapide** **17h-18h15** JES	**14h-18h** BRADERIE – Stand d'information au village des associations	**14h-18h** BRADERIE – Stand d'information au village des associations
8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
18h-19h Pratique de Tara **19h30-21h30** PF	**12h45-13h15** DÉFI MÉDITATION * **17h-18h15** JES **19h30-20h15** Méditations coachées	**11h-12h30** OGS (tsog) **19h30-20h45** COURS DE MÉDITATION Vivre avec intentions : le secret d'une vie pleine de sens	**12h45-13h15** DÉFI MÉDITATION * **16h30-17h45** JES **18h30-19h** Méditations pour s'apaiser **19h-20h** Gestion de nos émotions négatives : Le bonheur est en nous	**7h30-9h** Voie Rapide** **-18h15** JES	**8h30-13h** PFE **14h30-17h30** APRÈS-MIDI THÉMATIQUE Être heureux au travail	**17h-18h15** JES (tsog)
15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
6h30 – 7h : Préceptes **18h - 19h** : Pratique du Powa **19h30-21h30** PF	**12h45-13h15** DÉFI MÉDITATION * **17h-18h15** JES **19h30-20h15** Méditations coachées	**16h30-17h45** JES **19h30-20h45** COURS DE MÉDITATION Entre attachement et rejet : trouver l'équilibre dans nos relations	**12h45-13h15** DÉFI MÉDITATION * **16h30-17h45** JES **18h30-19h** Méditations pour s'apaiser **19h-20h** Gestion de nos émotions négatives : Comprendre nos problèmes	**7h30-9h** Voie Rapide** **17h-18h15** JES **19h-20h** CONFÉRENCE « le secret d'une vie pleine de sens » à la MDA	**8h30-13h** PFE **14h30-17h30** RETRAITE URBAINE Résoudre nos problèmes quotidiens	**10h-15h45** RETRAITE URBAINE Résoudre nos problèmes quotidiens **17h-18h15** JES (tsog)
22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
19h-20h30 OGS (tsog)	**12h45-13h15** DÉFI MÉDITATION * **17h-18h15** JES **19h30-20h15** Méditations coachées	**16h30-17h45** JES **19h30-20h45** COURS DE MÉDITATION Ouvrir son cœur aux autres : la joie de la connexion véritable	**12h45-13h15** DÉFI MÉDITATION * **16h30-17h45** JES **19h-20h30** OGS (tsog)	**7h30-9h** Voie Rapide** **17h-18h15** JES **19h-20h** Prières pour la paix dans le monde	**8h30-13h** PFE **14h30-17h30** APRÈS-MIDI THÉMATIQUE Détente et méditation	**17h-20h30** Tambour Mélodieux
29	**30**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
19h30-21h30 PF	**17h-18h15** JES **19h30-20h15** Méditations coachées	**16h30-17h45** JES **19h30-20h45** COURS DE MÉDITATION La bonté des autres : une réalité à contempler	**on 16h30-17h45** JES **18h30-19h** Méditations pour s'apaiser **19h-20h** Gestion de nos émotions négatives : La source de toutes nos difficultés	**FESTIVAL INTERNATIONAL D'AUTOMNE** *Transmission des bénédictions de Dordjé Shougdèn avec Guèn-la Dekyong au Centre de Retraite International Kadampa Grand Canyon*		

PF : PROGRAMME FONDAMENTAL | **PFE :** PROGRAMME DE FORMATION DES ENSEIGNANTS ; **JES :** JOYAU QUI EXAUCE LES SOUHAITS, **OGS :** OFFRANDE AU GUIDE SPIRITUEL, **TSOG :** OFFRANDES DE NOURRITURE, **POWA :** PRIÈRE POUR LES DÉFUNTS ; * Défi méditation " Restez zen dans l'agitation de la rentrée " **seulement en direct sur YouTube;** **Réservé aux pratiquants du TYS