Centre de Méditation Kadampa Lille **Octobre 2025**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
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	**16h30-17h45** JES **18h30-19h** Méditations pour s'apaiser **19h30-20h30** 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*		
6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
FESTIVAL INTERNATIONAL D'AUTOMNE *Transmission des bénédictions de Dordjé Shougdèn avec Guèn-la Dekyong au Centre de Retraite International Kadampa Grand Canyon*				**7h30-9h** Voie Rapide** **19h-20h30** OGS (tsog) **19h-20h** CONFÉRENCE « Voir la vie du bon côté » à la MDA		**10h-15h45** ATELIER DE MÉDITATION Trouver son propre équilibre émotionnel **17h-18h15** JES (tsog)
13	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**
18h - 19h : Pratique du Powa **19h30-21h30** PF	**12h45-13h15** DÉFI MÉDITATION * **17h-18h15** JES **19h30-20h15** Méditations coachées	**6h30 – 7h :** Préceptes **16h30-17h45** JES **19h30-20h45** COURS DE MÉDITATION Aimer les autres : une clé vers la paix intérieure	**12h45-13h15** DÉFI MÉDITATION * **16h30-17h45** JES **18h30-19h** Méditations pour s'apaiser **19h30-20h30** Gestion de nos émotions négatives : Sortir de la souffrance, c'est possible	**7h30-9h** Voie Rapide** **19h-20h** Prières pour la paix dans le monde	**8h30-13h** PFE **14h30-17h30** RETRAITE URBAINE Se libérer du critique intérieur et être bienveillant avec soi, avec Guèn Detchèn	**10h-15h45** RETRAITE URBAINE Se libérer du critique intérieur et être bienveillant avec soi, avec Guèn Tonpa **17h-18h15** JES (tsog)
20	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
18h15 - 19h15 : Pratique de purification des 35 Bouddhas **19h30-21h30** PF	**12h45-13h15** DÉFI MÉDITATION * **17h-18h15** JES **19h30-20h15** Méditations coachées	**16h30-17h45** JES **19h30-20h45** COURS DE MÉDITATION Chérir tous les êtres : la pratique suprême de bonheur	**12h45-13h15** DÉFI MÉDITATION * **16h30-17h45** JES **18h30-19h** Méditations pour s'apaiser **19h30-20h30** Gestion de nos émotions négatives : Ce qui nous empêche d'être heureux	**7h30-9h** Voie Rapide**	**10h-11h :** Accueil de Guèn Shri **11h-12h30** OGS (tsog)	**17h-18h15** JES (tsog)
27	**28**	**29**	**30**	**31**	**1**	**2**
	12h45-13h15 DÉFI MÉDITATION * **17h-18h15** JES **19h30-20h15** Méditations coachées	**17h-20h30** Tambour Mélodieux	**12h45-13h15** DÉFI MÉDITATION * **16h30-17h45** JES **18h30-19h** Méditations pour s'apaiser **19h30-20h30** Gestion de nos émotions négatives : La colère ne résout rien		**9h-17h** **ÉVÉNEMENT SPÉCIAL !** *Revenir à l'essentiel* Transmission des bénédictions de Bouddha Shakyamouni	**10h-17h** RETRAITE DE MÉDITATION **Un esprit fort et serein**

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 "Ancrer nos bonnes habitudes " **seulement en direct sur YouTube;** **Réservé aux pratiquants du TYS