Centre de Méditation Kadampa Lille **Janvier 2026**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29	**30**	**31**	**1**	**2**	**3**	**4**
17h-20h30 Tambour Mélodieux	**17h-18h15** JES	**3h, 7h, 11h, 15h, 19h, 23h** TARA 6 SÉANCES				
5	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**
	12h45-13h15 DÉFI MÉDITATION * **17h-18h15** JES **19h30-20h15** Méditations coachées	**16h30-17h45** JES **19h30-20h45** Enseignement et méditation - Apprendre de tout	**12h45-13h15** DÉFI MÉDITATION * **17h-18h** Tara **18h30-19h** Méditations pour s'apaiser **19h30-20h30** Gestion des émotions : Se sentir libre de ne plus en vouloir aux autres	**7h30-9h** Voie Rapide** **19h-20h** CONFÉRENCE « Développer une empathie authentique » à la MDA	**14h30-17h30** APRÈS-MIDI PORTES OUVERTES ! **19h-20h30** OGS (tsog)	**10h-15h45** ATELIER DE MÉDITATION Nouvelle année, nouvelle identité ! Créer de nouvelles habitudes pour changer **17h-18h15** JES (tsog)
12	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
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** Enseignement et méditation - Comprendre l'origine de la souffrance pour en sortir	**6h30 – 7h** : Préceptes **12h45-13h15** DÉFI MÉDITATION * **16h30-17h45** JES **18h30-19h** Méditations pour s'apaiser **19h30-20h30** Gestion des émotions : Donner du sens à ce qui nous arrive	**7h30-9h** Voie Rapide**	**14h30-17h30** APRÈS-MIDI PORTES OUVERTES !	**10h-15h45** ATELIER DE MÉDITATION Savoir dire non, s'affirmer avec bienveillance **17h-18h15** JES (tsog)
19	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**
18h - 19h : Pratique du Powa **19h30-21h30** PF	**12h45-13h15** DÉFI MÉDITATION * **17h-18h15** JES **19h30-20h15** Méditations coachées	**16h30-17h45** JES **19h30-20h45** Enseignement et méditation - Bien s'entendre avec soi-même	**12h45-13h15** DÉFI MÉDITATION * **16h30-17h45** JES **18h30-19h** Méditations pour s'apaiser **19h30-20h30** Gestion des émotions : Transformer nos épreuves en opportunité	**7h30-9h** Voie Rapide**	**10h-15h45** ATELIER DE MÉDITATION Entrez dans le monde du Tantra	**10h-15h45** ATELIER DE MÉDITATION Entrez dans le monde du Tantra **19h-20h30** OGS (tsog)
26	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**1**
19h30-21h30 PF	**17h-18h15** JES **19h30-20h15** Méditations coachées	**16h30-17h45** JES **19h30-20h45** Enseignement et méditation - Comment changer en douceur	**17h-20h30** : Tambour mélodieux	**7h30-9h** Voie Rapide** **19h-20h** Prières pour la paix dans le monde	**8h30-13h** PFE	

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 "Prendre des résolutions qui font vraiment du bien" **seulement en direct sur YouTube;** **Réservé aux pratiquants du TYS