Centre de Méditation Kadampa Lille **Février 2026**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
26	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**1**
19h30-21h30 PF	**17h-18h15** JES **19h30-20h45** Enseignement et méditation - Comment changer en douceur	**17h-18h15** JES **19h30-20h15** Méditations coachées	**17h-20h30** : Tambour mélodieux	**7h30-9h** Voie Rapide** **19h-20h** Prières pour la paix dans le monde	**8h30-13h** PFE	
2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
18h15 - 19h15 : Pratique de purification des 35 Bouddhas **19h30-21h30** PF	**17h-18h15** JES **19h30-20h45** Enseignement et méditation - Une méthode pour résoudre nos problèmes relationnels	**17h-18h15** JES **19h30-20h15** Méditations coachées	**16h30-17h45** JES **18h30-19h** Méditations pour s'apaiser **19h30-20h30** Gestion des émotions : Comment bien gérer les critiques	**7h30-9h** Voie Rapide** **19h-20h** Conférence spéciale : Rester serein dans un monde en crise Avec Guèn Eupamé	**10h-15h45** Retraite spéciale : Esprit concentré, esprit apaisé Avec Guèn Eupamé	**15h-16h** Tara **17h-18h15** JES (tsog)
9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
19h30-21h30 PF	**10h30-12h** OGS (tsog) **19h30-20h45** Enseignement et méditation - Développer une empathie authentique, changer de perspective	**17h-18h15** JES **19h30-20h15** Méditations coachées	**16h30-17h45** JES **18h30-19h** Méditations pour s'apaiser **19h30-20h30** Gestion des émotions : Amener de la joie et de l'harmonie autour de soi	**7h30-9h** Voie Rapide**	**8h30-13h** PFE	**10h-15h45 ATELIER DE MÉDITATION** Je me libère de ma charge mentale ! **17h-18h15** JES (tsog)
16	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**
18h - 19h : Pratique du Powa **19h30-21h30** PF	**17h-18h15** JES **19h30-20h45** Enseignement et méditation - Aimer au-delà de la souffrance	**17h-18h15** JES **19h30-20h15** Méditations coachées	**16h30-17h45** JES **18h30-19h** Méditations pour s'apaiser **19h30-20h30** Gestion des émotions : Une sagesse profonde pour se libérer de la colère	**7h30-9h** Voie Rapide**	**10h, 11h45, 14h30** RETRAITE NON GUIDÉE DE BOUDDHA AMITAYOUS : Longue vie, bonne fortune, sagesse	**10h, 11h45, 14h30** RETRAITE NON GUIDÉE DE BOUDDHA AMITAYOUS : Longue vie, bonne fortune, sagesse **17h-18h15** JES (tsog)
23	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**1**
19h30-21h30 PF	**17h-18h15** JES	**10h30-12h** OGS (tsog) **19h30-20h15** Méditations coachées	**16h30-17h45** JES **18h30-19h** Méditations pour s'apaiser **19h30-20h30** Gestion des émotions : Sans colère, je suis libre !	**7h30-9h** Voie Rapide** **19h-20h** Prières pour la paix dans le monde	**8h30-13h** PFE **17h-20h30** : Tambour mélodieux	

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 ;**Réservé aux pratiquants du TYS