« SANS PAIX INTÉRIEURE, LA PAIX EXTÉRIEURE EST IMPOSSIBLE. »



Le fondateur du bouddhisme kadampa moderne, Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché est un maitre de méditation pleinement accompli et un enseignant bouddhiste de renommée internationale. Il est l'auteur de 23 livres remarquables qui transmettent parfaitement l'ancienne sagesse du bouddhisme à notre monde moderne. Guéshé-la a dédié sa vie au renouveau du bouddhisme kadampa dans notre monde moderne.

Quelques bienfaits d'une pratique régulière de la méditation :

- Attention et concentration accentuées
- Diminution du stress, de l'anxiété et des soucis
- Meilleures relations personnelles et professionnelles
- Esprit plus clair et créatif pour résoudre les problèmes
- Réduction de l'irritation, de la colère et des frustrations
- Confiance en soi et une estime de soi grandissantes
- Attitude positive et optimiste

Guèn Kelsang Shri, enseignante principale du CMK Lille, a reçu l'ordination de Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso en 2006. Elle étudie et pratique le bouddhisme kadampa depuis plus de 20 ans. Grâce à sa compréhension et à son expérience personnelle des enseignements de Bouddha, son humour, sa gaîté et sa bienveillance, elle transmet ces enseignements d'une façon claire et pratique et nous guide afin que nous puissions nous-mêmes acquérir cette expérience si bénéfique.



www.meditation-lille.org

facebook.com/CMKLille

@cmklille

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE. Onlineprinters GmbH - Dr.-Mack-Strasse 83 - D-90762 Fürth

PROGRAMME JANVIER - AVRIL 2026

UN CŒUR EN PAIX

CENTRE DE MÉDITATION KADAMPA LILLE

En semaine :

Mardi 19h30-20h45 : Enseignement et méditation

Intégrer une sagesse ancestrale à notre vie moderne

6/01 Apprendre de tout
13/01 Comprendre l'origine de la souffrance pour en sortir
20/01 Bien s'entendre avec soi-même
27/01 Comment changer en douceur
3/02 Une méthode pour résoudre nos problèmes relationnels
10/02 Développer une empathie authentique, changer de perspective
17/02 Aimer au-delà de la souffrance
3/03 Transformer notre vie grâce à une vraie compassion
10/03 Ressentir l'amour véritable
17/03 Aimer au-delà des difficultés
31/03 Faire grandir notre force intérieure face aux épreuves
21/04 Une méditation pour aider

Mercredi 19h30-20h15 : Méditation coachée *

S'initier à la méditation

Jeudi 18h30-19h : 30 minutes pour s'apaiser *

Méditation guidée pour calmer l'esprit.

Jeudi 19h30-20h30 : Gestion des émotions *

Cours de méditation pour apprendre une nouvelle manière de se relier à soi afin de mieux gérer nos émotions et leurs flux.

** Voir toutes les dates sur notre site internet*
Cours au Centre de méditation
Streaming en direct sur YouTube (avec un Pass mensuel)

Les weekends :

	Samedi 14h30-17h30	Dimanche 10h-15h45
JANVIER		
10 & 11	Journées porte ouvertes	Nouvelle année, nouvelle identité ! Créer de nouvelles habitudes pour changer
17 & 18	Journées portes ouvertes	Savoir dire non, s'affirmer avec bienveillance
24 & 25	Retraite guidée : Entrez dans le monde du Tantra *samedi & dimanche 10h-15h45*	
FÉVRIER		
Invité spécial - Guèn Kelsang Eupamé, Directeur Spirituel National *Vendredi 5 Février 19-20h : Conférence - Rester serein dans un monde en crise* *Samedi 6 Février 10h-16h : Atelier - Esprit concentré, esprit apaisé*		
15		Alléger sa charge mentale : des clés pour s'épanouir
21 & 22	Retraite non guidée de Bouddha Amitayous *samedi & dimanche 10h-15h45*	
MARS		
7 & 8 **Evènement**	**Transmission de pouvoir de Bouddha Prajnaparamita** *Samedi 9h-17h30*	**Retraite : Une méthode spéciale pour lever les obstacles** *Dimanche 10h-16h30*
14	Accompagner nos proches avec sérénité	
21 & 22	**Weekend thématique** Le pouvoir de la joie	
AVRIL		
du 3 au 8 avril :	Festival Français - au CMK France Transmission de pouvoir de Bouddha Mandjoushri	
18 & 19	**Weekend thématique** Se libérer de nos peurs	

Centre de Méditation Kadampa Lille - 74 rue d'Artois, 59000 Lille - T. 03 20 55 60 87 - info@meditation-lille.org