

## 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*

### 📺 **Judi 18h30-19h : 30 minutes pour s'apaiser \***

📍 *Méditation guidée pour calmer l'esprit.*

### 📺 **Judi 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
<b>JANVIER</b>		
10 & 11	Journées portes 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	
<b>FÉVRIER</b>		
<b>Invité spécial - Guèn Kelsang Eupamé, Directeur Spirituel National</b> Vendredi 6 Février 19-20h : <u>Conférence</u> - Rester serein dans un monde en crise Samedi 7 Février 10h-16h : <u>Atelier</u> - 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	
<b>MARS</b>		
7 & 8 Evènement	Transmission de pouvoir de Bouddha Prajnaramita Samedi 9h-17h30	Retraite : Une méthode spéciale pour lever les obstacles Dimanche 10h-16h30
14	Accompagner nos proches avec sérénité	
21 & 22	<b>Weekend thématique</b> Le pouvoir de la joie	
<b>AVRIL</b>		
du 3 au 8 avril :	Festival Français - au CMK France Transmission de pouvoir de Bouddha Mandjoushri	
18 & 19	<b>Weekend thématique</b> Se libérer de nos peurs	