Centre de Méditation Kadampa Lille **Novembre 2026**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
17h30-18h45 JES **19h30-21h30** PF	**17h-18h15** JES **19h30-20h45** ***Enseignement et méditation*** – Réinventer mon rapport à la souffrance	**17h-18h15** JES **19h30-20h15** ***Méditer pour changer***– Découvrir la joie de rendre les autres heureux	**17h30-18h45** JES **19h30-20h30** ***Gestion des émotions*** - Le mode d'emploi pour un esprit heureux		**10h-16h15** ***Stage de méditation*** : Détox ton karma ! Initiation à la pratique de Vajrassatva	**10h-16h15** ***Stage de méditation*** **:** Détox ton karma ! Initiation à la pratique de Vajrassatva **17h15-18h15** Tara **19h15-20h30** JES (tsog)
9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
17h30-18h45 JES **19h30-21h30** PF	**19h15-20h45** OGS **19h30-20h45** ***Enseignement et méditation*** – Je réapprends à guider ma vie	**17h-18h15** JES **19h30-20h15** ***Méditer pour changer*** – Apaiser les tensions par la respiration	**17h30-18h45** JES **19h30-20h30** ***Gestion des émotions*** - Dissiper le brouillard mental		**8h30-13h** PFE **15h-18h** Après-midi thématique : Guérir son cœur	**17h-18h15** JES (tsog)
16	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**
17h30-18h45 JES **19h30-21h30** PF	**17h-18h15** JES **19h30-20h45** ***Enseignement et méditation*** – Râler n'est pas une fatalité	**17h-18h15** JES **19h30-20h15** ***Méditer pour changer*** – Respirer et visualiser pour se sentir bien	**16h-17h** POWA **17h30-18h45** JES **19h30-20h30** ***Gestion des émotions*** - Utiliser nos forces intérieures		**8h30-13h** PFE	**10h-16h15** ***Atelier de méditation :*** S'autogénérer en déité **17h15-18h30** JES (tsog)
23	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**
17h30-18h45 JES **19h30-21h30** PF	**17h-18h15** JES **19h30-20h45** ***Enseignement et méditation*** – Offrir un peu de tendresse pour changer	**19h-20h30 :** OGS **19h30-20h15** ***Méditer pour changer*** – Souffle et mantra : une source d'énergie	**17h30-18h45** JES **19h30-20h30** ***Gestion des émotions*** - Supprimer le filtre de la colère	**Célébration du Dharma** Transmissions des bénédictions de Tara Verte		
30	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Célébration du Dharma Transmissions des bénédictions de Tara Verte	**17h-18h15** JES **19h30-20h45** ***Enseignement et méditation*** – Se libérer du cauchemar de soi-même !	**17h-18h15** JES **19h30-20h15** ***Méditer pour changer***– Se sentir mieux dans son corps	**17h30-18h45** JES **19h30-20h30** ***Gestion des émotions*** - Mesurer les conséquences de la colère		**9h-18h Retraite Vajrassatva** (9h-10h30, 11h-12h30, 14h30-16h, 16h30-18h)	**9h-18h Retraite Vajrassatva** (9h-10h30, 11h-12h30, 14h30-16h, 16h30-18h) **19h-20h30** JES (tsog)

PF : PROGRAMME FONDAMENTAL | **PFE :** PROGRAMME DE FORMATION DES ENSEIGNANTS ; **JES :** JOYAU QUI EXAUCE LES SOUHAITS, **OGS :** OFFRANDE AU GUIDE SPIRITUEL, **TSOG :** OFFRANDES DE NOURRITURE