

ACTIVITÉS WEEK-ENDS

Septembre

- Sam 5 Penser autrement, vivre mieux :
introduction au bouddhisme
- WE 12 & 13 Forum des Associations et Portes Ouvertes
- WE 26 & 27 Le chemin de la guérison intérieure*
* Transmission de bénédictions
de *Bouddha Médecine*

Octobre

- Dim 18 Sortir de sa coquille, s'ouvrir aux autres
- Dim 25 Dîmanche Brunch :
La patience ... quand ça chauffe
- Sam 31 Réapprendre à se concentrer à l'ère
des distractions

Novembre

- Dim 8 Et si le bonheur était à portée de main ?
Avec un invité spécial : *Guèn Eupamé*
- Sam 21 Donner une direction positive à sa vie

Décembre

- Dim 6 Être heureux sans que tout soit parfait
- Sam 12 Dire stop à l'épuisement intérieur
- Sam 19 Dépasser la peur de ne pas être à la hauteur
- Jeu 31 Réveillon et pratique de Tara en 6 séances

Janvier

- Sam 9 Retrouver les joies des choses simples
- Sam 16 Quand vouloir tout contrôler nous épuise
- Sam 23 Aimer sans s'oublier, s'oublier sans
se perdre
- WE 30 & 31 Un week-end pour se purifier
et se ressourcer*
* Transmission de bénédictions
de *Bouddha Vajrasattva*

LE CENTRE BOUDDHISTE KADAMPA LAMRIM LYON

est un centre de méditation
et de Bouddhisme moderne
Kadampa situé à Lyon.

Nos enseignements, retraites et
événements aident chacun en
donnant des outils pour réduire
le stress, développer la paix
intérieure et enrichir la vie
spirituelle.



VÉNÉRABLE GUËSHÉ KELSANG GYATSO RINPOTCHÉ



est le fondateur de la Nouvelle
Tradition Kadampa, une union
internationale de centres
Bouddhistes Kadampa avec plus de
1200 centres et annexes à travers
le monde.

KELSANG DAOSANG

pratique le bouddhisme depuis 2009.
Elle enseigne depuis 2012 et a suivi
la formation spéciale des enseignants
au CMK Manjushri, en Angleterre.

Sa foi, son amour pour les autres
et son énergie sont une source
inépuisable d'inspiration pour nous
tous.



CENTRE BOUDDHISTE KADAMPA LYON

Sept 26 - janv 27

Méditation SAGESSE BOUDDHISTE



Lyon
Vaise

CENTRE BOUDDHISTE KADAMPA LYON

1 rue des prés - 69009 LYON (métro Valmy)

06.59.03.23.12 / www.meditation-lyon.org / info@meditation-lyon.org

Ces activités sont organisées par les bénévoles du centre, association loi 1905,
membre de la Nouvelle Tradition Kadampa, l'Union Internationale du Bouddhisme Kadampa.

Ne pas jeter sur la voie publique



COURS DE MÉDITATION

Lundi ^{1*}

19h45 à 21h

Comment comprendre l'Esprit

Mercredi ^{2*}

19h à 19h45

Transformer son esprit

Samedi ^{1*}

11h à 12h15

Révéler sa nature joyeuse

20 MINUTES POUR MÉDITER

Jeudi ^{3*}

12h30 à 12h50

PRIÈRE POUR LA PAIX DANS LE MONDE

Mercredi ^{4*}

12h30 à 13h30

CONFÉRENCES

de 18h30 à 19h30 ^{1*}

Ven 4 sep

Se libérer du trop-plein mental

Ven 20 nov

Se libérer du regard des autres

Jeu 31 déc

Semer des graines de bonheur pour 2027

(1) 10€; (2) 8€; (3) 4€; (4) Gratuit

*Participation suggérée.

Personne n'est refusé pour manque d'argent

PROGRAMME DE FONDATION

Le Programme de Fondation démarrera l'étude de la 1ère partie du livre « **Comment Comprendre l'Esprit** » à partir du **1er octobre 2026**.

COMMENT COMPRENDRE L'ESPRIT



Cet ouvrage nous offre une vision profonde de notre esprit et nous montre comment une compréhension de sa nature et de ses fonctions peut s'utiliser de façon pratique dans notre expérience quotidienne pour améliorer notre vie.

La partie 1 est un guide pratique nous permettant de développer et maintenir un esprit léger et positif. Elle nous montre comment reconnaître et abandonner les états d'esprit qui nous nuisent, et comment les remplacer par des états d'esprit paisibles et bénéfiques.



Si vous êtes intéressé.e par ce programme,
écrivez-nous par mail à :

epc@meditation-lyon.org

ABONNEMENT & PASS

Carte d'abonnement

55€ sans engagement*



- + Permet d'accéder en moyenne à 10 cours de 45 minutes ou 6 cours d'1h15
- + Valable 6 mois pour venir à son propre rythme

Pass méditation

55€ / mois sans engagement*



- + La gratuité de toutes nos activités en présentiel au centre (*hors événements exceptionnels*)
- + La gratuité des conférences
- + Inviter 2 personnes par mois à un cours de votre choix (*hors WE*)

Pass Streaming

30€ / mois sans engagement*



- + Suivre depuis chez vous les enseignements en direct
- ! **Uniquement disponible aux mêmes horaires** que les activités sur place

