



CMK FRANCE



CENTRE DE MÉDITATION KADAMPA FRANCE

SEPTEMBRE / DÉCEMBRE 2025



LE CENTRE DE MÉDITATION KADAMPA FRANCE

Un lieu dédié à la paix intérieure

Le CMK France a été inauguré en 2008 par Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché, le fondateur de la Nouvelle Tradition Kadampa. Situé près du Mans, au coeur d'un bel environnement naturel, il est le premier centre de retraite Kadampa en France et la maison mère du bouddhisme moderne Kadampa dans le pays. Ce centre fait partie du Projet International de Temples, qui vise à créer des lieux dédiés à la paix dans les principaux pays du monde.

Ouvert à toutes et à tous, le centre propose une variété de séjours adaptés à chacun : retraites de méditation à thème, retraites avancées, séjours "faire un break" pour se ressourcer, ainsi que des opportunités de bénévolat. Ces expériences sont conçues pour vous offrir un cadre propice au calme intérieur, à la réflexion et à la transformation personnelle.

En plus de ces séjours, vous pouvez également participer gratuitement aux méditations guidées du midi, aux temps de prière en groupe, ainsi que profiter du parc du château de Segrais. Pour les amoureux de la nature, plusieurs sentiers de randonnées existent tout autour du centre.

Le CMK France est un lieu d'accueil et de rencontre où des personnes venues du monde entier vivent ensemble, aux côtés des moines, moniales et pratiquants laïcs, dans un esprit de partage et d'harmonie.

Tout le monde est le bienvenu !

LE FONDATEUR

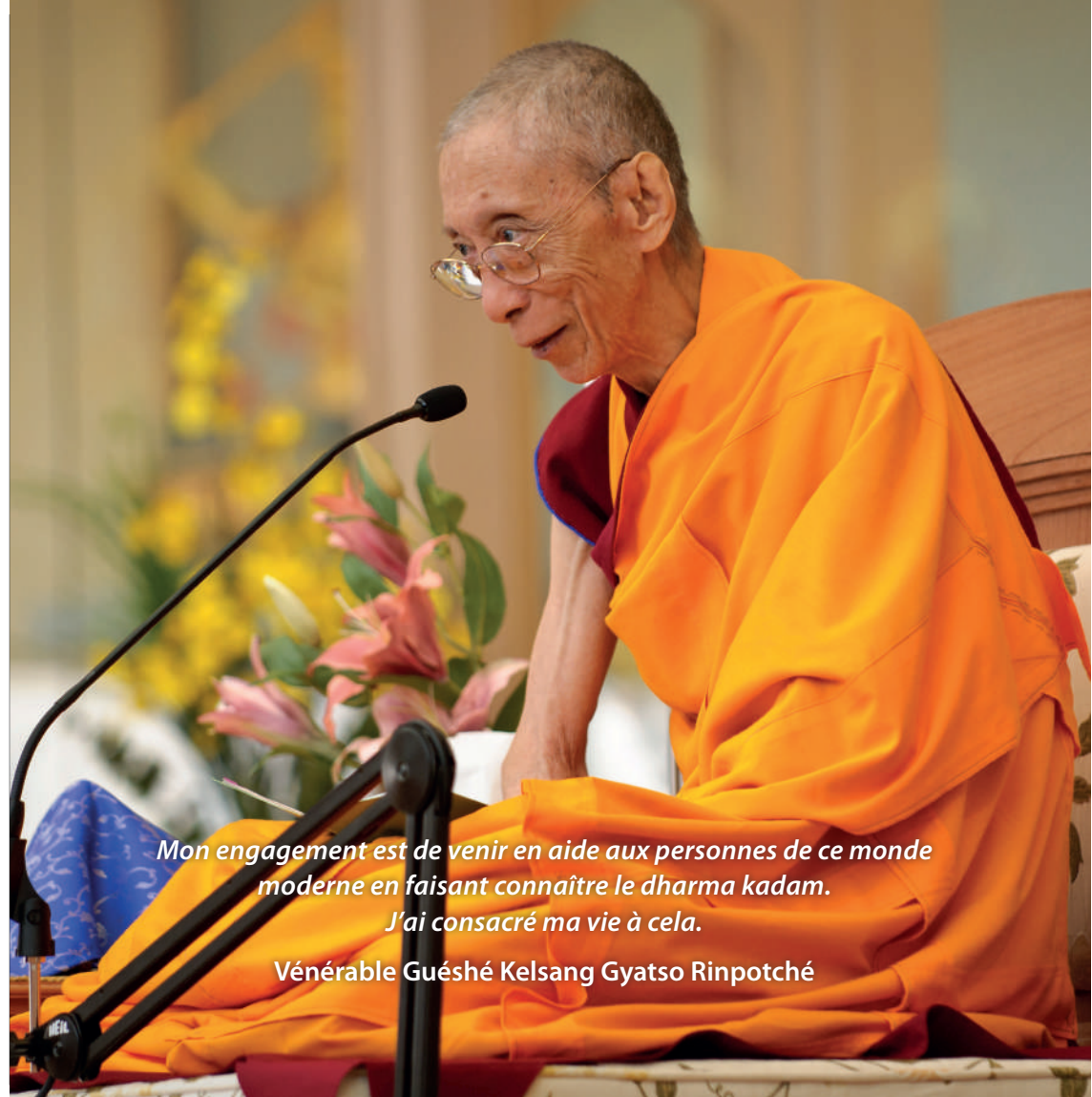
Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché

Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché est le fondateur de la Nouvelle Tradition Kadampa et le principal acteur du renouveau mondial du bouddhisme kadampa à notre époque.

Né au Tibet en 1931, il prend l'ordination à l'âge de 8 ans et étudie pendant 20 ans dans des grandes universités monastiques du Tibet. Il obtient le titre de Guéshé sous la tutelle de son guide spirituel Kyabjé Trijang Rinpotché puis s'engage pendant 18 ans dans une série de retraites approfondies dans différents endroits de l'Himalaya et du nord de l'Inde.

En 1977, il est invité au Centre Mandjoushri en Angleterre. Avec l'accord de son guide spirituel, il y enseigne le bouddhisme kadampa avec une nouvelle présentation adaptée au monde moderne. En 1991 il fonde la Nouvelle Tradition Kadampa qui compte aujourd'hui des milliers de centres dans le monde.

Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché a transmis son savoir et son expérience aux personnes de notre monde moderne. Il a donné des milliers d'enseignements, rédigé 23 livres remarquables expliquant clairement la pensée bouddhiste et la méditation. Il a mis en place trois programmes d'études uniques, créé plus de 1300 centres et annexes à travers le monde, formé des enseignants qualifiés. Il a également rassemblé une communauté florissante de personnes ordonnées et établi le projet de construction de temples bouddhistes dédiés à la paix dans chacune des grandes villes du monde.



*Mon engagement est de venir en aide aux personnes de ce monde moderne en faisant connaître le dharma kadam.
J'ai consacré ma vie à cela.*

Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché

LES DIRECTEUR.ICES DE LA NTK-UIBK*



Guèn-la Kelsang Dékyong

Directrice spirituelle générale de la NTK-UIBK*, enseignante résidente du Centre de Méditation Kadampa Mandjoushri (Angleterre).

Guèn-la Dékyong a étudié auprès de Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché pendant plus de trente-cinq ans et a perfectionné, sous sa direction, son entraînement dans tous les aspects du dharma kadam. Guèn-la est reconnue comme une enseignante pleinement qualifiée du dharma du soutra et du tantra.



Guèn-la Kelsang Jampa

Directeur spirituel adjoint de la NTK-UIBK*, enseignant résident de Los Angeles (USA)

Guèn-la Jampa a été formé pendant de nombreuses années auprès de Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso. Il a enseigné dans une multitude de pays à travers le monde. Ses enseignements, à la fois clairs et profonds, sont appréciés pour leur sincérité, leur bienveillance et leur capacité à toucher le cœur.

* Nouvelle Tradition Kadampa - l'Union Internationale du Bouddhisme Kadampa

ENSEIGNANTS DES RETRAITES



Guèn Kelsang Eupamé

Directeur spirituel national de la NTK-UIBK* en France et enseignant principal du CMK France

Guèn Kelsang Eupamé est moine bouddhiste depuis plus de 23 ans. Il enseigne avec bon cœur, et de par son expérience personnelle, comment utiliser de manière pratique la sagesse des enseignements de Bouddha dans notre vie quotidienne.



Kadam Olivier Terreault
Enseignant principal du
CMK Montpellier



Guèn Kelsang Gyalwang
Ancienne enseignante
principale du CMK Lyon



Guèn Kelsang Detchèn
Enseignante principale du
CMK Lille



Philippe Buisson



Pascale Chauvel



Guèn Kelsang Shri
Enseignante principale du
CBK Nice



Guèn Kelsang Sangyé
Enseignant principal du CMK
Toulouse



Guèn Kelsang Dènyi
Enseignante principale du
CBK Rennes



Elie Boinnard



Sonia Gribaa



RETRAITES DE MÉDITATION À THÈME



Retraites de méditation à thème

Les **retraites de méditation à thème** sont guidées par des enseignants qualifiés et sont accessibles à tous, débutants comme plus expérimentés. Elles permettent de se familiariser avec des états d'esprit positifs afin d'apprendre à faire face aux difficultés de la vie quotidienne (le stress, la maladie, les relations difficiles, les coups de blues, le deuil, etc). Vous repartirez avec des solutions pratiques pour aborder le quotidien avec un esprit plus léger et joyeux.

Ces retraites durent de 3 à 5 jours. Il est possible d'assister à seulement une partie de la retraite. Dans ce cas, il est préférable d'arriver au début plutôt qu'à la fin.

Il n'est pas nécessaire d'être bouddhiste pour participer à ces retraites.

Dates & Thèmes	Enseignant.es	
■ Du vendredi 12 au mercredi 17 septembre <i>Pure clarté : créer un espace de paix intérieure</i>	Kadam Olivier Terreault	
■ Du mardi 23 au dimanche 28 septembre <i>7 clés pour nourrir des relations sincères et épanouissantes</i>	Guèn Kelsang Eupamé	
■ Du vendredi 17 au dimanche 19 octobre <i>Réduire son stress, ralentir avant d'exploser</i>	Pascale Chauvel	
Retraite post-festival ■ Du vendredi 17 au mercredi 22 octobre <i>Nourrir notre foi en Dordjé Shougden pour faire grandir nos réalisations spirituelles</i>	Guèn Kelsang Shri	
■ Du vendredi 24 au mercredi 29 octobre <i>Dépasser ses peurs et aller de l'avant</i>	Guèn Kelsang Eupamé	
■ Du vendredi 7 au dimanche 9 novembre <i>Méditer, tout simplement : apprendre ou repartir sur de bonnes bases</i>	Philippe Buisson	

Dates & Thèmes	Enseignant.es	
■ Du vendredi 7 au mercredi 12 novembre <i>Transformer la souffrance en force : le pouvoir de l'acceptation</i>	Guèn Kelsang Gyalwang	
■ Du vendredi 14 au mercredi 19 novembre <i>La pratique magique de la prise et du don</i>	Guèn Kelsang Sangyé	
■ Du vendredi 14 au mercredi 19 novembre <i>Moins d'égo, plus d'amour</i>	Elie Boinnard	
■ Du vendredi 12 au 14 dimanche décembre <i>Détente et méditation</i>	Sonia Gribaa	
■ Du vendredi 12 au mercredi 17 décembre <i>Détox de l'esprit</i>	Guèn Kelsang Détchen	



Retraite de Noël

■ Du samedi 20 au jeudi 25 décembre 2025

Manuel de survie pour les fêtes

Avec Guèn Kelsang Eupamé

Les fêtes de fin d'année, ce n'est pas toujours la fête !

Pour beaucoup, ces moments en famille peuvent générer tensions, malaises, ou paroles blessantes qui perturbent l'harmonie et viennent parfois gâcher la soirée.

Mais bonne nouvelle : nous pouvons apprendre à transformer ces situations ! Cette retraite est pensée pour celles et ceux qui veulent comprendre ce qui crée ces tensions, et surtout, apprendre des outils concrets pour retrouver plus d'harmonie - et, pourquoi pas, de joie - lors de ces retrouvailles.



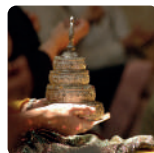
Retraites de méditation avancées



■ Redécouvrir le Lamrim, l'essence du dharma kadam (non-guidée)

Du 12 au 19 septembre 2025

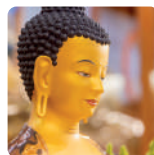
Redécouvrir et approfondir cette présentation spéciale de toutes les étapes de la voie de l'illumination.



■ Retraite du yoga du guide spirituel et offrandes de mandala (non guidée)

Du 24 au 31 octobre 2025

Renforcer à la fois notre pratique du yoga du guide spirituel et de l'offrande de mandala.



■ Retraite du refuge (non-guidée)

Du 13 au 20 mars 2026

Trouver une véritable protection à l'intérieur de notre propre esprit en nous appuyant sur les trois Joyaux.



■ Retraite Vajrasattva (non-guidée)

Du 12 au 19 juin 2026

Purifier le karma négatif dans le but de nous libérer des souffrances futures et des obstacles à notre pratique.

Retraites de méditation avancées

Ces quatre retraites sont réservées aux personnes ayant reçu, ou souhaitant recevoir dès que possible, la transmission des bénédictions de Hérrouka et Vajrayogini. La prochaine opportunité pour recevoir ces transmissions est le festival international d'été 2026 (voir page 26).



■ Les instructions Orales du Mahamoudra - Partie 1

Du 9 au 14 janvier 2026 avec Guèn Kelsang Eupamé

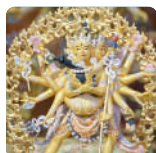
Ces instructions dévoilent au pratiquant une séquence de méditations extrêmement puissante, claire et complète pour atteindre très rapidement le plein Éveil. Cette première partie portera sur les 5 méditations du Mahamoudra.



■ Les instructions Orales du Mahamoudra - Partie 2

Du 16 au 22 janvier 2026 avec Guèn Kelsang Eupamé

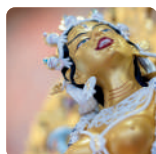
Cette deuxième partie portera sur les quatre pratiques préparatoires indispensables pour assurer le succès des méditations du Mahamoudra.



■ Transférer sa conscience à Kéajra en utilisant la pratique de Hérrouka

Du 13 au 18 février 2026 avec Guèn Kelsang Eupamé

Approfondir notre pratique tantrique spécifiquement pour nous préparer, avant et au moment de notre mort, afin de réussir à transférer notre conscience dans le pays pur de Bouddha Hérrouka.



■ La voie de la félicité

Du 13 au 18 février 2026 avec Guèn Kelsang Konchog

La voie de la félicité contient l'essence de la pratique de l'autogénération de Vajrayogini, la déité féminine du yoga du tantra suprême, manifestation de la sagesse de tous les bouddhas.



Retraite d'approche de Hérrouka

■ Du 8 janvier au 20 février 2026

Avec Guèn Kelsang Dényi

Que nous mettions l'accent sur la pratique de Hérrouka ou de Vajrayogini, une retraite d'approche est une occasion très précieuse de donner un boost extraordinaire à notre pratique tantrique.

« Se sentir Bouddha Hérrouka dans le mandala du corps, même si c'est pour peu de temps est une expérience incroyable ! Le mandala du corps devient de plus en plus présent et réel alors que le monde de l'état de veille semble de moins en moins réel. » - Une retraitante.

« Cette retraite donne aussi un immense élan pour faire la pratique quotidiennement ensuite. » - Un retraitant.

La poudja du feu qui clôture la retraite d'approche aura lieu au CMK France le dimanche 22 février 2026.





SÉJOUR FAIRE UN BREAK



Venir en séjour "Faire un Break"

Créer son propre espace de paix intérieure

Envie de faire une pause ? Le séjour Faire un Break est conçu pour vous offrir un moment de calme, loin de l'agitation du quotidien.

C'est l'occasion idéale de vous détendre, de vous reposer, et de vous ressourcer dans un lieu paisible et inspirant. Ici, vous pouvez organiser vos journées comme vous le sentez : marcher, lire, méditer, échanger ou simplement prendre le temps d'être là.

Un séjour apaisant et ressourçant, pour se reconnecter à soi en douceur.

Inclus dans ce séjour

- **L'hébergement et les 3 repas** (il ne sera pas possible de retirer vos repas du tarif global forfaitaire de votre séjour, même si vous n'en prenez qu'une partie).
- **Tous les enseignements du soir** (y compris ceux des week-ends et retraites de méditations guidées).
- **Les méditations guidées du midi**. Pour assister aux autres enseignements de la journée, la participation demandée par séance est de 9 € en tarif normal (6 € en tarif réduit*). Personne n'est refusé pour manque d'argent. *Pour les personnes à faibles revenus.
- **Les prières de groupe**, qui sont ouvertes à tous.
- **La possibilité d'emprunter un lecteur mp3** contenant des méditations guidées.
- **L'accès aux livres disponibles** à l'espace lecture.

Plus d'informations sur les tarifs et réservation : kadampafrance.org



SÉJOUR DE BÉNÉVOLAT



Venir en séjour de bénévolat

donner plus de sens à ses actions

Être bénévole au CMK France, c'est rejoindre une communauté vivante et chaleureuse, où chacun apporte sa contribution pour faire du centre un véritable havre de paix.

Ici, on ne fait pas qu'aider : on partage le quotidien avec des personnes engagées, généreuses et inspirantes, réunies autour d'un même objectif — cultiver la bienveillance, la sérénité, et créer un lieu qui fait du bien à tous.

En participant aux tâches du quotidien — cuisine, jardin, accueil, entretien — vous agissez de manière concrète pour soutenir un lieu où la méditation et les enseignements bouddhistes Kadampa peuvent pleinement s'épanouir.

C'est une manière simple et directe de s'engager dans un projet porteur de sens aux côtés de personnes venues du monde entier, qui, comme vous, souhaitent contribuer à un lieu porteur de valeurs humaines et spirituelles.

● SÉJOUR DE BÉNÉVOLAT

Inclus dans ce séjour

- L'hébergement habituel pour un séjour de bénévolat se fait en dortoir ou en camping. Si vous souhaitez une chambre individuelle, veuillez nous contacter. + d'infos sur les conditions de bénévolat sur notre site internet.
- **Tous les enseignements du soir** (y compris ceux des week-ends et retraites de méditations guidées).
- **Les méditations guidées du midi.** Pour assister aux autres enseignements de la journée, la participation demandée par séance est de 9 € en tarif normal (6 € en tarif réduit*). Personne n'est refusé pour manque d'argent. *Pour les personnes à faibles revenus.
- **Les prières de groupe**, qui sont ouvertes à tous.
- **La possibilité d'emprunter un lecteur mp3** contenant des méditations guidées.
- **L'accès aux livres disponibles** à l'espace lecture.

Plus d'informations sur les tarifs et réservation : kadampafrance.org/benevolat





ÉVÉNEMENTS

● ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Célébration du Dharma 2025

■ Du ven. 28 novembre au lun. 1^{ère} décembre

Trouver l'extra dans l'ordinaire

Transmission des bénédictions de Bouddha Avalokiteshvara à 1000 bras Avec Guèn Kelsang Eupamé



Et s'il existait, au cœur de notre quotidien le plus simple, une porte vers quelque chose de merveilleux ?

Le monde ordinaire, parfois étroit et douloureux, peut sembler fermé à toute grandeur. Et pourtant c'est aussi là, au cœur même de ce quotidien, que peut se révéler la puissance d'un esprit pur. Bouddha nous invite à ce changement de regard : vivre plus consciemment, accueillir avec le cœur, admirer et découvrir, dans l'ordinaire, quelque chose d'extraordinaire.

Une transmission de bénédictions est un moment rare et précieux qui réunit la sangha et lui fait ressentir l'amour d'un Bouddha. C'est une énergie qui porte et qui nous laisse entrevoir ce qu'on ne perçoit pas avec notre esprit ordinaire.



Événement du jour de l'an

■ Du samedi 27 décembre
2025 au jeudi 1^{er} janvier 2026

*Purifier l'esprit et démarrer
l'année avec sagesse*

**Transmission des bénédictions
de Bouddha Vajrasattva**
Avec Guèn Kelsang Eupamé

Lors de cette retraite du jour de l'An, prenons le temps
de faire du tri dans notre esprit - d'enlever ce qui
l'encombre pour lui redonner de l'espace et de la clarté.

Cet élan s'appelle purification : il nous permet de
retrouver la paix intérieure toujours présente en nous.

Il se fera en conjonction avec la transmission des
bénédictions de Bouddha Vajrasattva, le bouddha de
la purification.



Festivals internationaux

FESTIVAL D'AUTOMNE au
IKRC Grand Canyon

■ Du ven. 3 au jeu. 9 octobre 2025

Protecteur contre tous les obstacles

Transmission des bénédictions de Dordjé
Shougden

Avec Guèn-la
Kelsang Dékyong



FESTIVAL DE PRINTEMPS au CMK
Mandjoushri (Royaume-Uni)

■ Du ven. 22 au mer. 27 mai 2026

Enseignements sur les Huit versets de
l'entraînement de l'esprit

Transmission des bénédictions de Bouddha
Amitayous

Avec Guèn-la
Kelsang Khyènrab



FESTIVAL D'ÉTÉ au CMK
Mandjoushri (Royaume-Uni)

■ Du ven. 24 juillet au sam. 8 août 2026

1^{ère} semaine : Enseignements sur le Lamrim Kadam

2^e semaine : Transmission des bénédictions de
Hérouka et Vajrayogini

Avec Guèn-la
Kelsang Jampa
et le.a nouveau.
elle directeur.rice
adjoint.e



“ Je suis vraiment impressionné par la gentillesse et la joie de la communauté kadampa. L'effet le plus profond que le festival a eu sur moi est que je ressens un sens et un but plus grands dans ma vie, ainsi qu'un esprit régénéré. J'espère conserver cet état d'esprit, en particulier sur mon lieu de travail. ”





Informations pratiques

Hébergements

Plusieurs types d'hébergement sont possibles :

- des chambres simples ou doubles, avec salle de bain privative ou commune.
- des dortoirs de 4 à 10 personnes (non mixte), avec salle de bain commune.
- des emplacements pour le camping avec accès aux sanitaires communs. Il faudra apporter votre propre matériel de camping. Il y a la possibilité de venir en camping-car mais nous n'avons pas d'aménagement spécifique.

Les draps sont fournis dans tous les hébergements, sauf pour le camping.

Repas

Tous les repas proposés au CMK France sont végétariens. Des alternatives sans gluten peuvent être proposées, merci d'en faire la demande à l'avance.

Pour des raisons d'organisation, nous ne sommes malheureusement pas en mesure de satisfaire d'autres régimes alimentaires.



● INFORMATIONS PRATIQUES

Personnes à mobilité réduite

Nous proposons des chambres simples avec salles de bain adaptées et un dortoir au rez-de-chaussée. L'accès à l'accueil, à la salle à manger et à la salle de méditation du rez-de-chaussée du château est possible en fauteuil roulant. **Pour toute demande spécifique, veuillez nous contacter** pour confirmer que nous sommes en mesure de vous accueillir dans de bonnes conditions.

Venir en train...

La gare la plus proche est à Ecommoy, à 10min en voiture du centre. Il y a plusieurs trains journaliers entre la gare d'Ecommoy et de plus grandes gares, comme celles du Mans ou de Tours. Consultez les horaires de trains sur le site internet de la SNCF.

Venir en car...

Plusieurs lignes de cars proposent un arrêt au Mans (gare routière ou université). Consultez les tarifs ou les horaires de bus sur les sites internet des compagnies Flixbus ou Ouibus. Une fois arrivé au Mans, **vous pouvez prendre le train pour Ecommoy.**

Plusieurs bus à partir du Mans peuvent vous déposer à proximité du CMK France, par exemple la ligne 217.

Consultez les horaires de bus sur le site <https://aleop.paysdelaloire.fr/les-horaires-de-vos-lignes-en-sarthe>.

... Et demander une navette

Des navettes sont organisées régulièrement par le CMK France pour venir vous chercher à la gare d'Ecommoy. La demande est à réaliser au moment de votre réservation.

Venir en voiture

Coordonnées GPS

Chercher le lieu-dit Segrays, 72220 Saint-Mars-d'Outillé, France. Latitude : 47.869689 - Longitude : 0.31518 / N : 47° 52' 10,88 – E : 0° 18' 54,648

Plus d'informations et réservation sur

kadampafrance.org
ou par téléphone au **02 43 87 71 02**



Participation financière

■ pour les séjours *Retraite*

Les tarifs sont donnés à titre indicatif et peuvent faire l'objet de légères adaptations. Le tarif en vigueur sera celui indiqué dans votre panier d'inscription.

Type de logement	** Lodge (peut accueillir jusqu'à 4 personnes) ¹	** Chambre simple		** Chambre double ¹		** Partage de chambre ¹	** Dortoir	** Camping	Sans hébergement ¹
		avec sdb privative	avec sdb commune	avec sdb privative	avec sdb commune	(dépend de chambre)	avec sdb commune	avec sdb commune	
Nbre de nuit	Pension complète incluse								
5 nuits & 17 séances ³	750 € (637€*)	472 € (394 €*)	427 € (349 €*)	579 € (460 €*)	508 € (379 €*)	225 € (166 €*)	282 € (199 €*)	243 € (177 €*)	215 € (152 €*)
4 nuits & 13 séances	611 € (516 €*)	388 € (322 €*)	352 € (286 €*)	473 € (375 €*)	417 € (310 €*)	190 € (140 €*)	236 € (166 €*)	205 € (149 €*)	185 € (130 €*)
3 nuits & 11 séances	463 € (390€*)	296 € (245 €*)	269 € (217 €*)	360 € (284 €*)	317 € (236 €*)	147 € (108 €*)	182 € (128 €*)	158 € (115 €*)	150 € (105 €*)
2 nuits & 7 séances	305 € (258 €*)	194 € (161€*)	176 € (143 €*)	237 € (187 €*)	208 € (155 €*)	95 € (70 €*)	118 € (83 €*)	103 € (75 €*)	97 € (68 €*)
Informations	Les autres personnes réservent en <i>Partage de chambre</i> ¹			La deuxième personne réserve en <i>Partage de chambre</i> ¹					

1 : Pour toute réservation en lodge, chambre double ou chambre partagée : il est nécessaire de faire une inscription par personne : une seule personne réserve l'hébergement souhaité. Pour rajouter des personnes dans ce même hébergement, il est nécessaire de procéder pour chaque personne supplémentaire à une autre inscription en Partage de chambre, afin de les inscrire aux repas et aux enseignements, en indiquant le nom du compagnon de chambre qui a réservé l'hébergement.

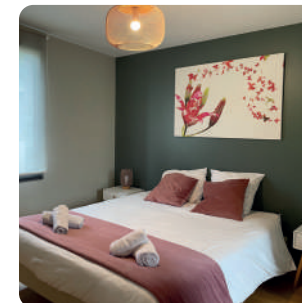
2 : Les tarifs sans hébergement : ne comprennent pas le petit-déjeuner ni les séances du soir.

3 : À partir de 5 jours de retraite, 15% de réduction sont appliqués sur le prix total des enseignements.

*** Tarif réduit :** pour toute personne ayant de faibles revenus.

Tous les tarifs incluent la taxe de séjour (0,55 €/nuit dans les bâtiments et 0,22 €/nuit en camping).

**** Hébergement sur place** les séances du soir sont gratuites dans votre panier d'inscription.



Le tarif est forfaitaire et comprend la pension complète (sauf l'option Sans hébergement, qui ne comprend pas le petit-déjeuner), la taxe de séjour et les enseignements. Il n'est pas possible de déduire des options de ce forfait (ex. si vous ne prenez pas un repas, il est tout de même compté dans le forfait).

Participation financière

■ pour les séjours *Faire un break*

Lodge (peut accueillir jusqu'à 4 personnes)	Chambre simple		Chambre double		Partage de chambre	Dortoir	Camping
	avec sdb privative	avec sdb commune	avec sdb privative	avec sdb commune	(dépend de la chambre)	4-6 pers, lits superposés	avec sdb commune
• Tarif par jour •							
Pension complète (1 nuitée et 3 repas)							
130 € (114 €*)	75 € (66€*)	66 € (57€*)	96 € (79 €*)	82 € (63 €*)	25 € (20 €*)	37 € (27 €*)	29 € (22 €*)
3 jours minimum	2 jours minimum						
-15% à partir de 7 jours / -30% à partir de 14 jours							
			Pour partager la chambre qu'une autre personne a réservée**				

*Tarif réduit pour toute personne ayant des difficultés financières.

**Pour toute réservation en lodge, chambre double ou chambre partagée, il est nécessaire de faire une inscription par personne : une seule personne réserve l'hébergement souhaité. Pour rajouter des personnes dans ce même hébergement, il est nécessaire de procéder pour chaque personne supplémentaire à une autre inscription en Partage de chambre, afin de les inscrire aux repas, en indiquant le nom du compagnon de chambre qui a réservé l'hébergement.

Tous les tarifs incluent la taxe de séjour (0,22 €/nuit en camping, 0,55 €/nuit en dortoir plein tarif, 1.1% du prix pour tout les autres logements).

Il est possible de venir à tout moment de l'année, en dehors des périodes de fermeture annuelle et des événements spéciaux.

Autres programmes d'enseignements



Il existe d'autres formats d'enseignements et de méditations :

- **Programme général (PG) :** Cours ouvert à tous.tes, sans réservation
 - À Caen (Hérouville) : le mardi soir (19h), le samedi matin (10h) et le samedi après-midi (16h30) au restaurant l'Élysée
 - À Alençon le mardi soir (18h15) à L'Unité de Gaïa
 - Au CMK France le mercredi soir (20h)
 - À Orléans (Fleury) le mercredi soir (20h) au Moule à Gaufres
 - À Tours le jeudi soir (20h) à la Salle La Bruyère
 - Au Mans le vendredi soir (20h) à l'Étoile du Nord
- **Prières pour la paix dans le monde :** ouvertes à tous et gratuites
 - Au CMK France le jeudi soir
- **Méditation du midi :** ouvertes à tous et gratuites
 - Au CMK France tous les jours (12h)
- **Ateliers méditation pour les enfants :**
 - Au CMK France un samedi après midi par trimestre (15h)
- **Programmes approfondis :**
 - Programme de fondation au CMK France le samedi matin (9h)
 - Programme de Formation des enseignants au CMK France le lundi (7h et 19h30) et mardi soir (19h30)

Prolonger votre expérience
> trouver un centre Kadampa près de chez vous

Centre de Méditation Kadampa Lille
🌐 meditation-lille.org ☎ 03 20 55 60 87

Centre de Méditation Kadampa Paris
🌐 meditation-paris.org ☎ 09 81 92 47 12
Annexes : Boulogne-Billancourt, Paris Les Halles, Paris La Défense, Maison-Laffitte, Saint-Maur-des-Fossés

Centre de Méditation Kadampa Metz
🌐 meditation-metz.org ☎ 07 49 49 99 82
Annexes : Saint-Avold, Mulhouse, Strasbourg

Centre de Méditation Kadampa France
🌐 kadampafrance.org ☎ 02 43 87 71 02
Annexes : Caen, Tours, Le Mans, Orléans, Alençon

Centre Drolma Rennes
🌐 meditation-rennes.org ☎ 02 99 50 15 54
Annexes : Lorient, Saint-Brieuc

Centre de Méditation Kadampa Nantes
🌐 meditation-nantes.org ☎ 09 82 60 49 55
Annexe : Angers

Centre de Méditation Kadampa Toulouse
🌐 meditation-toulouse.org ☎ 05 61 53 74 34
Annexes : Bordeaux, Lacanau, Brive, Carcassonne, Villefranche de Lauragais

Centre de Méditation Kadampa Montpellier
🌐 meditation-montpellier.org ☎ 09 53 33 27 42

Centre Lamrim Lyon
🌐 meditation-lyon.org ☎ 04 72 71 96 28
Annexe : Villefranche sur Saône

Centre Tchakrasambara Nice
🌐 meditation-nice.org ☎ 04 22 16 07 12
Annexe : Saint Raphaël

Centre Meniha Marseille
🌐 meditation-marseille.org ☎ 09 83 04 55 46
Annexe : Avignon

Pays francophones
Genève : 🌐 mediter.ch ☎ (+41) 76 822 51 39
Montréal : 🌐 meditationmontreal.org ☎ (+1) 514 521 2529
Nouvelle Calédonie : 🌐 meditation.nc ☎ (+687) 76 86 08

L’agenda en un coup d’œil

Septembre > Décembre 2025

Mois	Dates	Événements
Septembre	12 - 19	Retraite de Lamrim (non guidée)
	12 - 17	Pure clarté : créer un espace de paix intérieure
	20	Conférence : Toujours plus vite pour aller où ? Ralentir sans culpabiliser
	20 - 21	Journées Européennes du Patrimoine 2025
	23 - 28	7 clés pour nourrir des relations sincères et épanouissantes
Octobre	3 - 9	Festival international d'Automne (en présentiel et en ligne)
	17 - 19	Réduire son stress, ralentir avant d'exploser
	17 - 22	Nourrir notre foi en Dordjé Shougden pour faire grandir nos réalisations spirituelles
	24 - 29	Dépasser ses peurs et aller de l'avant
	24 - 31	Retraite du yoga du guide spirituel et offrandes de mandala (non guidée)
Novembre	07 - 09	Méditer tout simplement : apprendre ou repartir sur de bonnes bases
	07 - 12	Transformer la souffrance en force : le pouvoir de l'acceptation
	14 - 19	La pratique magique de la prise et du don
	14 - 19	Moins d'égo, plus d'amour
	28 - 01/12	Célébration du Dharma : Trouver l'extra dans l'ordinaire
Décembre	12 - 14	Détente et méditation
	12 - 17	Détox de l'esprit
	20 - 25	Manuel de survie pour les fêtes
	27 - 31	Événement du jour de l'An : Purifier l'esprit et démarrer l'année avec sagesse

*“Nous sommes venus un peu par hasard,
sans savoir à quoi nous attendre.
Et nous avons eu une très belle surprise.
La bienveillance et la gentillesse des personnes
m’ont beaucoup touchée.
Le bouddhisme c’est tout nouveau pour moi...
le voyage commence ”*



Nous contacter :

Centre de Méditation Kadampa France
Château de Segrais,
72220 Saint-Mars-d'Outillé
+33 (0)2 43 87 71 02
info@kadampafrance.org

kadampafrance.org

  **[kadampafrance](https://www.facebook.com/kadampafrance)**