



CENTRE DE MÉDITATION

**KADAMPA**  
FRANCE

# RETRAITES & ÉVÉNEMENTS

JANVIER - AOÛT 2026

  [kadampafrance](#)

 [kadampafrance.org](http://kadampafrance.org)





## 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 possibilités de faire du 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

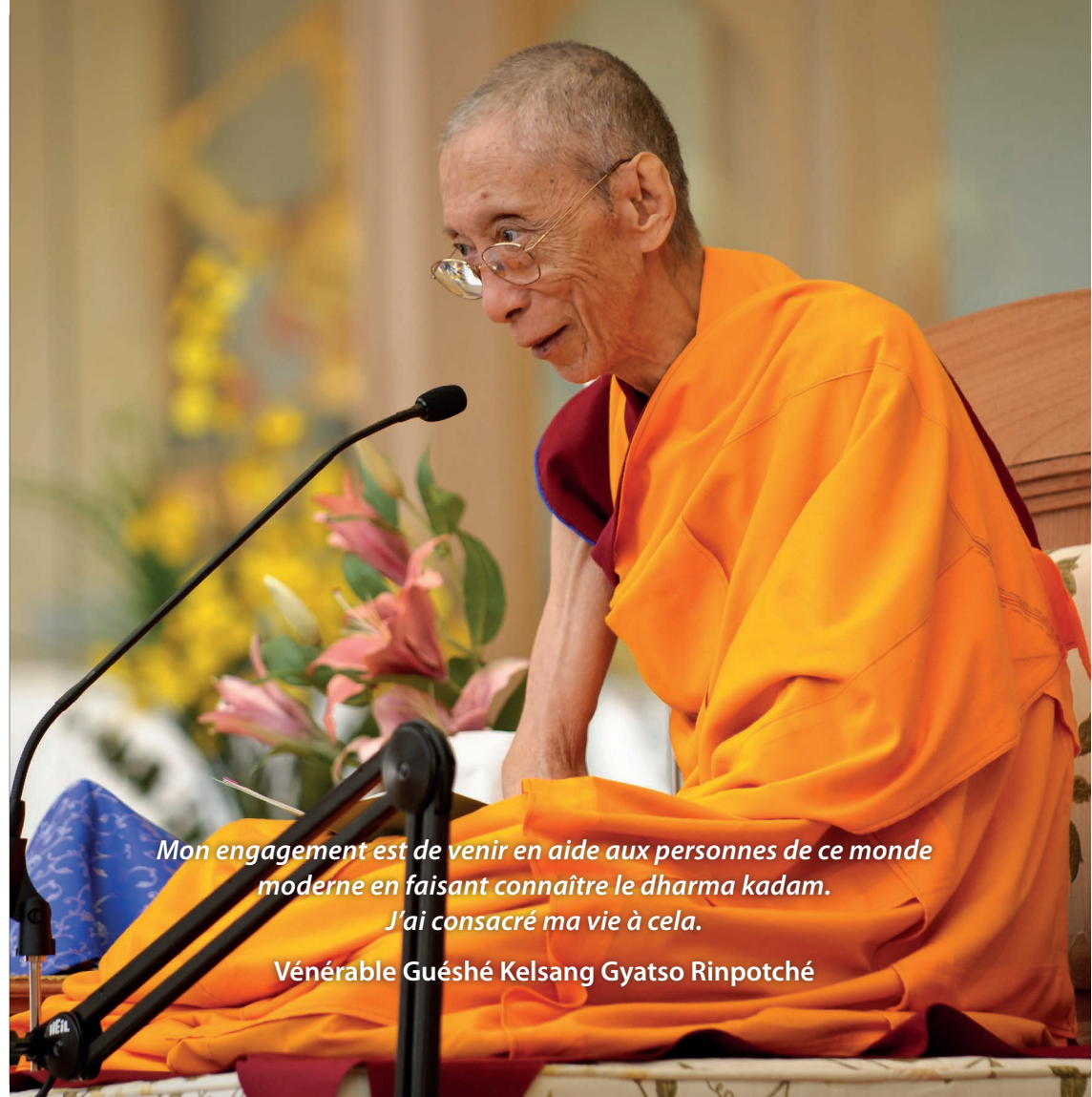
### *Vénérable Guéshé Kelsang Gyatso Rinpotché*

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 centaines 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**

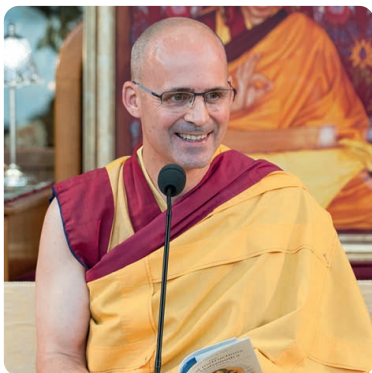
## LES DIRECTEUR.ICES DE LA NTK-UIBK\*



### *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

## ENSEIGNANT.ES DES RETRAITES



### *Guèn Kelsang Eupamé*

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

Guèn Eupamé est moine bouddhiste depuis plus de 26 ans. D'une grande expérience, il transmet la sagesse millénaire bouddhiste de façon particulièrement claire, pédagogique et adaptée à notre vie moderne.



**Guèn Kelsang Dènyi**  
Enseignante principale du  
CBK Rennes



**Guèn Kelsang Gyalwang**  
Ancienne enseignante  
principale du CMK Lyon



**Guèn Kelsang Tonpa**  
Enseignant principal du  
CMK Paris



**Kelsang Dordjé**



**Danièle Bonjour**



**Jacqueline Porcher**



**Guèn Kelsang Konchog**  
Enseignante principale du  
CMK Metz



**Guèn Kelsang Sangyé**  
Enseignant principal du CMK  
Toulouse



**Alexandre Onnée**  
Enseignant principal du  
CMK Nantes



**Kelsang Eutché**



**Sonia Gribaa**



**Agnès Cormier**



**Guèn Kelsang Jikgyob**  
Enseignante principale du  
CMK Genève



**Guèn Kelsang Lhassang**  
Enseignante principale du  
CBK Marseille



**Marlise Anthonioz**  
Enseignante principale du  
CBK Lyon



**Gilles Diard**



**Philippe Buisson**





## 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(e)s	
■ <b>Du vendredi 9 au mercredi 14 janvier</b> <i>Il en faut peu pour être heureux</i>	Alexandre Onnée	
■ <b>Du vendredi 30 janv. au dimanche 1er fév.</b> <i>Sagesse &amp; Vitalité : un cocktail d'Éveil</i>	Kelsang Dordjé	
■ <b>Du vendredi 30 janv. au dimanche 1er fév.</b> <i>Que manque-t-il à ma vie pour qu'elle soit heureuse ?</i>	Danièle Bonjour	
■ <b>Du vendredi 6 au dimanche 8 février</b> <i>Réapprendre à aimer</i>	Kelsang Eutché	
■ <b>Du vendredi 20 au mercredi 25 février</b> <i>Ne pas passer à côté de sa vie</i>	Guèn Kelsang Tonpa	
■ <b>Du vendredi 13 au mercredi 18 mars</b> <i>Patient sans être passif, rester serein face à l'agressivité</i>	Guèn Kelsang Jikgyob	

Dates & Thèmes	Enseignant(e)s	
■ <b>Du vendredi 20 au mercredi 25 mars</b> <i>Comprendre et trouver son objet de méditation en s'entraînant à la contemplation</i>	Guèn Kelsang Eupamé	
■ <b>Du vendredi 20 au mercredi 25 mars</b> <i>Révéler tout son potentiel + mise en pratique (retraite week-end + 3j d'approfondissement)</i>	Sonia Gribaa	
■ <b>Du vendredi 17 au dimanche 19 avril</b> <i>Apprendre à méditer</i>	Gilles Diard	
■ <b>Du vendredi 17 au mercredi 22 avril</b> <i>L'attachement : comprendre, apaiser, s'en libérer</i>	Guèn Kelsang Eupamé	
■ <b>Du vendredi 24 au mercredi 29 avril</b> <i>Cesser de juger, réapprendre à (s')aimer</i>	Philippe Buisson	
■ <b>Du vendredi 1 au dimanche 3 mai</b> <i>Rester ZEN en toutes circonstances</i>	Agnès Cormier	



Dates & Thèmes	Enseignant(e)s	
■ <b>Du vendredi 8 au dimanche 17 mai</b> <i>Comment obtenir une réalisation directe de la vacuité</i>	Guèn Kelsang Eupamé	
■ <b>Du jeudi 7 au dimanche 10 mai</b> <i>Le karma : fatalité ou opportunité ?</i>	Marlise Anthonioz	
■ <b>Du mercredi 13 au dimanche 17 mai</b> <i>Comment transformer votre vie</i>	Guèn Kelsang Lhassang	
Avec les centres de Rennes et Nantes ■ <b>Du vendredi 12 au mercredi 17 juin</b> <i>L'art de s'éveiller à soi et aux autres + mise en pratique (retraite week-end + 3j d'approfondissement)</i>	Alexandre Onnée	
	Guèn Kelsang Dènyi	
	Guèn Kelsang Gyalwang	

Dates & Thèmes	Enseignant(e)s	
■ <b>Du vendredi 3 au dimanche 8 juillet</b> <i>Apprendre à méditer + méditations coachées (retraite week-end + 3j d'approfondissement)</i>	Agnès Cormier	
■ <b>Du vendredi 10 au dimanche 12 juillet</b> <i>Lâcher prise !</i>	Jacqueline Porcher	
■ <b>Du mardi 14 au dimanche 19 juillet</b> <i>Accueillir et transformer nos émotions négatives, un voyage vers la liberté intérieure</i>	Gilles Diard	
■ <b>Du vendredi 17 au dimanche 19 juillet</b> <i>Détente et méditation</i>	Danièle Bonjour	
■ <b>Du mardi 11 au dimanche 16 août</b> <i>La méditation : l'art de progresser en toute sérénité</i>	Guèn Kelsang Eupamé	
■ <b>Du mardi 18 au dimanche 23 août</b> <i>Apaiser les souffrances en famille</i>	Guèn Kelsang Gyalwang	

# 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 Guen 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 21 janvier 2026 avec Guen 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 Guen Kelsang Eupamé**

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



## ■ La voie de la félicité

**Du 13 au 18 février 2026 avec Guen 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.

# Retraites de méditation avancées non-guidées



## ■ Retraite du refuge

**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 de purification Nyoung'né

**Du 13 au 15 avril 2026**

Retraite spéciale pour célébrer le jour de l'illumination de Bouddha par une pratique de prosternations et de prières très puissante devant Bouddha Avalokiteshvara à 1000 bras.



## ■ Retraite de Vajrassattva

**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.



## ■ Retraite du yoga du guide spirituel et offrandes de mandala

**Du 3 au 10 juillet 2026**

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





## 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](https://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, travaux — 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](http://kadampafrance.org/benevolat)





# 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)



## ÉVÉNEMENTS





# Festival français 2026

■ Du ven. 3 au mer. 8 avril



## Transmission des bénédictions de Bouddha Mandjoushri

*Enseignant à confirmer*

*Un festival est un moment magique et festif pour faire le plein d'énergie positive !*

### Thème du festival 2026 : Construire une force intérieure grâce à la sagesse

Chaque jour, la vie nous secoue : peurs, stress, tensions, imprévus... Une remarque blessante, un contretemps, un choc plus sérieux, et on perd pied. Pourtant, nous avons en nous une force qui ne demande qu'à se déployer. Elle se manifeste au fur et à mesure que nous apprenons à comprendre et à maîtriser notre esprit : ne plus fonctionner en pilote automatique, ne plus nourrir ce qui nous perturbe, détecter plus tôt que notre esprit commence à s'emballer, etc. Ce festival français 2026 sera l'occasion de recevoir des enseignements très précieux et pratiques sur la manière de gérer notre esprit au quotidien en cultivant l'attention, la vigilance et l'esprit consciencieux. Nous ne pouvons pas contrôler tous les événements extérieurs, mais grâce à cette stabilité mentale, nous pouvons aborder autrement les troubles du monde et nos propres défis. La puissante sagesse des enseignements transmis par Bouddha nous permet de développer cette discipline intérieure qui est la cause d'une paix et d'un bonheur vaste et profond.

# Retraite post-festival de Printemps

■ Du ven. 29 mai au mer. 3 juin



*Enseignant à confirmer*

*L'expérience unique et profonde des festivals internationaux peut être stabilisée et amplifiée si nous pouvons passer quelque temps après le festival en retraite, afin de parfaire notre compréhension des enseignements et prendre leur signification à cœur.*

### Thème de la retraite post-festival 2026 : Trouver la source du vrai bonheur

Après avoir reçu la transmission des bénédictions de Bouddha Amitayous, ainsi que des explications de Guèn-la Khyènrab sur la manière de transformer tous les problèmes et difficultés de notre vie quotidienne en opportunités pour développer un amour et une compassion authentiques, nous pourrions nous immerger encore un peu plus dans ces instructions en retraite post-festival avec un enseignant international de la NTK (enseignant encore à confirmer).

La retraite post-festival sera **suivie de la retraite L'Offrande de notre foi le jeudi 4 juin**, afin de célébrer le jour du 1<sup>er</sup> enseignement de Bouddha dans ce monde, ainsi que l'anniversaire de Vénérable Guéshé-la.

# Festivals internationaux

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<sup>ère</sup> semaine : Enseignements sur le Lamrim Kadam

2<sup>e</sup> semaine : Transmission des bénédictions de  
Hérouka et Vajrayogini

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



FESTIVAL D'AUTOMNE au CMK  
Malaga (Espagne)

■ Du ven. 9 au jeu. 15 octobre 2026

Enseignements sur la foi en Djé Tongkhapa  
et la pratique bénie de la prière Migtséma

Transmission des bénédictions de Djé Tsongkhapa

Avec Guèn-la  
Kelsang Dékyong



“ 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 chalets familiaux indépendants.
- 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 est possible 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 salle de bain adaptée 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 train 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 faire 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](http://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) <sup>1</sup>	** Chambre simple		** Chambre double <sup>1</sup>		** Partage de chambre <sup>1</sup>	** Dortoir	** Camping	Sans hébergement <sup>2</sup>
		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 <sup>3</sup>	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> <sup>1</sup>			La deuxième personne réserve en <i>Partage de chambre</i> <sup>1</sup>					

**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.

**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 de faibles revenus.

\*\*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 tous 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.

## 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 : Draveil, Louvre-Rivoli, Saint-Maur-des-Fossés; Massy, Versailles

### Centre de Méditation Kadampa France

🌐 kadampafrance.org  
☎ 02 43 87 71 02  
Annexes : Caen, Tours, Le Mans, Orléans, Alençon, Blois

### Centre de Méditation Kadampa Metz

🌐 meditation-metz.org  
☎ 07 49 49 99 82  
Annexes : Saint-Avold, Mulhouse, Strasbourg

### Centre Drolma Rennes

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

### Centre Lamrim Lyon

🌐 meditation-lyon.org  
☎ 04 72 71 96 28

### Centre de Méditation Kadampa Nantes

🌐 meditation-nantes.org ☎ 09 82 60 49 55  
Annexe : Angers

### Centre Tchakrasambara Nice

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

### Centre de Méditation Kadampa Toulouse

🌐 meditation-toulouse.org  
☎ 05 61 53 74 34  
Annexes : Lacanau, Carcassonne, Villefranche de Lauragais

### Centre Menlha Marseille

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

### Centre de Méditation Kadampa Montpellier

🌐 meditation-montpellier.org  
☎ 09 53 33 27 42  
Annexe : Nîmes

### 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

Janvier > Avril 2026

Mois	Dates	Événements
Janvier	9 - 14	Il en faut peu pour être heureux
	9 - 14	Les Instructions Orales du Mahamoudra - Partie 1
	16 - 21	Les Instructions Orales du Mahamoudra - Partie 2
	30 - 1er fév	Que manque-t-il à ma vie pour qu'elle soit heureuse ?
	30 - 1er fév	Sagesse & vitalité : un cocktail d'Éveil
Février	4	Conférence : Être mieux avec soi pour être mieux avec les autres
	6 - 8	Réapprendre à aimer
	7 - 8	Poudja du feu de Vajrayogini
	13 - 18	La voie de la félicité
	13 - 18	Transférer sa conscience à Kéajra en utilisant la pratique de Hérouka
	21 - 22	Poudja du feu de Hérouka
Mars	20 - 25	Ne pas passer à côté de sa vie
	13 - 18	Patient sans être passif, rester serein face à l'agressivité
	13 - 20	Retraite du refuge
	20 - 25	Révéler tout son potentiel + mise en pratique
Avril	20 - 25	Comprendre et trouver son objet de méditation en s'entraînant à la contemplation
	3 - 8	Festival français 2026 : Construire une force intérieure grâce à la sagesse
	13 - 15	Retraite de purification « Nyoung'né »
	17 - 19	Apprendre à méditer
	17 - 22	L'attachement : comprendre, apaiser, s'en libérer
	24 - 29	Cesser de juger, réapprendre à (s')aimer

# L'agenda en un coup d'œil

Mai > Août 2026

Mois	Dates	Événements
Mai	1 - 3	Rester ZEN en toutes circonstances
	7 - 10	Le karma : fatalité ou opportunité ?
	8 - 17	Comment obtenir une réalisation directe de la vacuité
	13 - 17	Comment transformer votre vie
	22 - 27	Festival international de printemps
	29 - 3 juin	Retraite post-festival de printemps
Juin	4	Retraite « L'Offrande de notre foi »
	12 - 17	L'art de s'éveiller à soi et aux autres + mise en pratique
	12 - 19	Retraite de purification Vajrassattva
	19 - 24	Apprendre à dire non
	24	Conférence : Et si on arrêta de se prendre la tête ? L'art de lâcher prise au quotidien
	27	Concert & pique-nique au château (piano à 4 mains)
Juillet	3 - 8	Apprendre à méditer + méditations coachées
	3 - 10	Retraite du yoga du guide spirituel et offrandes de mandala
	10 - 12	Lâcher-prise !
	14 - 19	Accueillir et transformer nos émotions négatives : un voyage vers la liberté intérieure
	17 - 19	Détente et méditation
Août	24 - 8 août	Festival international d'été
	11 - 16	La méditation : l'art de progresser en toute sérénité
	18 - 23	Apaiser les souffrances en famille



*“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](http://kadampafrance.org)**

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