



CENTRE DE MEDITATION

KADAMPA
FRANCE



CMK FRANCE

RETRAITES & ÉVÈNEMENTS

2026 | 2027



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 Tridjang 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 enseigne le bouddhisme kadampa selon 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 établi 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(ICE)S DE LA NTK-UIBK*



Guèn-la Kelsang Jampa

**Directeur spirituel général de la NTK-UIBK*
et enseignant résident du Centre de Méditation
Kadampa Mandjoushri (Angleterre).**

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.



Guèn-la Kelsang Sangden

**Directrice spirituelle adjointe de la NTK-UIBK*
et enseignante résidente du CMK Mexico City.**

Avec 25 ans d'expérience du bouddhisme kadampa, Guèn-la Sangden est une enseignante rayonnante, chaleureuse et d'une grande clarté. Elle a cette force intérieure qui inspire et encourage ceux qui l'écoute à suivre son exemple, en mettant en pratique les conseils de Bouddha, et en les intégrant dans notre vie.

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

ENSEIGNANT(E)S 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 Konchog
Enseignante principale du
CMK Metz



Guèn Kelsang Jikgyob
Enseignante principale du
CMK Genève



Guèn Kelsang Gyalwang
Ancienne enseignante
principale du CMK Lyon



Guèn Kelsang Sangyé
Enseignant principal du CMK
Toulouse



Guèn Kelsang Lhassang
Enseignante principale du
CBK Marseille



Guèn Kelsang Tonpa
Enseignant principal du
CMK Paris



Guèn Kelsang Shi
Enseignante principale du CMK Lille



Guèn Kelsang Wangtchèn
Enseignante d'art de la NTK



Kelsang Daosang
Enseignante principale du
CBK Lyon



Kadam Olivier
Enseignant principal du CMK
Montpellier



Alexandre Onnée
Enseignant principal du
CMK Nantes



Sophie Galizzi
Enseignante principale du
CBK Nice



Kelsang Dordjé
Enseignant du CMK France



Kelsang Eutché
Enseignant du CMK France



Kelsang Karouna
Enseignante du CMK France



Sonia Gribaa
Enseignante du CMK France



Gilles Diard
Enseignant du CMK France



Jacqueline Porcher
Enseignante du CMK France



Agnès Cormier
Enseignante du CMK France



Philippe Buisson
Enseignant du CMK France



Marie-Odile Roux
Enseignante du CMK France



Pascale Chauvel
Enseignante du CMK France



Danièle Bonjour
Enseignante du CMK France



Le septième Temple Kadampa pour la Paix dans le Monde arrive bientôt !



**Participez au projet d'art :
Une offrande précieuse aux générations futures**

Rejoignez une équipe internationale d'artistes, basée au CMK France (Sarthe) et au CMK Manjoushri (Angleterre), qui produit les statues de Bouddha, les ornements et d'autres oeuvres artistiques de grande qualité pour le prochain Temple Kadampa pour la Paix dans le monde en France.

Aucune expérience particulière n'est nécessaire. Pour plus d'informations, scannez ce QR code.





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.

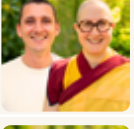
Ces retraites durent de 3 à 5 jours. Il est possible d'assister à seulement une partie de la retraite. Dans ce cas, il est préférable d'arriver au début plutôt qu'à la fin. Il n'est pas nécessaire d'être bouddhiste pour participer, simplement d'avoir l'esprit ouvert et curieux !

Dates & Thèmes	Enseignant(e)s	
■ Du vendredi 11 au dimanche 13 septembre <i>Apprendre à méditer</i>	Philippe Buisson	
■ Du vendredi 11 au mercredi 16 septembre <i>Cours d'art bouddhiste</i>	Guèn Kelsang Wangtchèn	
■ Du vendredi 25 au dimanche 27 septembre <i>Bien débiter sa pratique tantrique</i>	Guèn Kelsang Eupamé	
■ Du vendredi 25 au mercredi 30 septembre <i>Devenir le médecin de notre esprit</i>	Guèn Kelsang Sangyé	
■ Du vendredi 2 au dimanche 4 octobre <i>Surcharge mentale : comment retrouver la paix</i>	Pascale Chauvel	
■ Du vendredi 23 au dimanche 25 octobre <i>Retraite post-festival : Comment recevoir les bénédictions spéciales de Djé Tsongkhapa</i>	Kelsang Dordjé	

Dates & Thèmes	Enseignant(e)s	
■ Du vendredi 23 au mercredi 28 octobre <i>Changer nos mauvaises habitudes en douceur</i>	Guèn Kelsang Eupamé	
■ Du vendredi 30 oct. au dimanche 1er nov. <i>Déconnexion & méditation</i>	Sonia Gribaa	
■ Du vendredi 6 au mercredi 11 novembre <i>Guérir le passé et aller de l'avant</i>	Guèn Kelsang Gyalwang	
■ Du vendredi 13 au dimanche 15 novembre <i>C'est aimer qui rend heureux et qui guérit</i>	Marie-Odile Roux	
■ Du vendredi 11 au dimanche 13 décembre <i>Déconnexion & méditation</i>	Kelsang Eutché	
■ Du vendredi 11 au mercredi 16 décembre <i>La méditation kadampa : entraîner son esprit au bonheur</i>	Kelsang Daosang	

Dates & Thèmes	Enseignant(e)s	
■ Du mardi 22 au vendredi 25 décembre <i>Retraite de Noël : le secret pour transformer les difficultés</i>	Guèn Kelsang Eupamé	
■ Du vendredi 8 au mercredi 13 janvier <i>Dépasser ses peurs</i>	Guèn Kelsang Gyalwang	
■ Du vendredi 15 au dimanche 17 janvier <i>Apprendre à méditer</i>	Danièle Bonjour	
■ Du vendredi 29 au dimanche 31 janvier <i>Retraite de Bouddha Amitayous</i> <i>Sagesse & vitalité : un cocktail d'Éveil</i>	Agnès Cormier	
■ Du vendredi 29 janv. au mercredi 3 fév. <i>Changer son karma</i>	Sophie Galizzi	
■ Du vendredi 12 au mercredi 17 février <i>Construire son bonheur plutôt que de courir après</i>	Guèn Kelsang Tonpa	

Dates & Thèmes	Enseignant(e)s	
■ Du vendredi 5 au mercredi 10 mars <i>Se libérer de la culpabilité</i>	Guèn Kelsang Dényi	
■ Du vendredi 12 au dimanche 14 mars <i>Déconnexion & méditation</i>	Marie-Odile Roux	
■ Du vendredi 12 au mercredi 17 mars <i>Sans colère, je suis libre</i>	Guèn Kelsang Eupamé	
■ Du vendredi 16 au mercredi 21 avril <i>Lâcher prise sur ce que nous ne pouvons pas contrôler</i>	Guèn Kelsang Jikgyob	
■ Du vendredi 23 au mercredi 28 avril <i>Se recentrer sur l'essentiel</i>	Guèn Kelsang Lhassang	
■ Du mardi 4 au dimanche 9 mai <i>Comment bien méditer sur la vacuité</i>	Guèn Kelsang Eupamé	

Dates & Thèmes	Enseignant(e)s	
■ Du mercredi 5 au dimanche 9 mai <i>Donner une direction claire à sa vie</i>	Alexandre Onnée	
■ Du mercredi 12 au lundi 17 mai <i>Approfondir la vacuité du je avec Océan de Nectar</i>	Guèn Kelsang Eupamé	
■ Du vendredi 14 au lundi 17 mai <i>Cesser d'être son pire ennemi</i>	Gilles Diard	
■ Du vendredi 21 au dimanche 23 mai <i>Transformer ses fragilités en forces</i>	Agnès Cormier	
■ Du vendredi 18 au mercredi 23 juin <i>S'ancrer dans la sagesse de l'impermanence pour vivre plus léger</i>	Guèn Kelsang Dényi et Alexandre Onnée	
■ Du vendredi 25 au mardi 29 juin <i>Déconnexion & méditation</i>	Sonia Gribaa	

Dates & Thèmes	Enseignant(e)s	
■ Du vendredi 2 au mercredi 7 juillet <i>L'art de bien vieillir, passé la quarantaine ;)</i>	Guèn Kelsang Gyalwang	
■ Du vendredi 9 au dimanche 11 juillet <i>Se libérer du regard des autres</i>	Jacqueline Porcher	
■ Du mardi 13 au dimanche 18 juillet <i>Accueillir et transformer nos émotions négatives</i>	Guèn Kelsang Konchog	
■ Du vendredi 16 au dimanche 18 juillet <i>Déconnexion & méditation</i>	Kelsang Karouna	
■ Du mardi 10 au dimanche 15 août <i>Croire en son potentiel, un chemin vers la confiance en soi</i>	Guèn Kelsang Eupamé	
■ Du mardi 17 au dimanche 22 août <i>Savoir dire non, s'affirmer avec bienveillance</i>	Guèn Kelsang Shri	

Retraites avancées

Ces quatre retraites sont réservées aux personnes ayant reçu, ou souhaitant recevoir dès que possible, la transmission des bénédictions de Hérrouka et Vajrayogini.



■ Retraite d'approche de Vajrayogini

Du 7 janvier au 7 février 2027 avec Kelsang Dordjé

Une retraite au cours de laquelle nous allons réciter 100 000 fois le mantra de Vajrayogini, créant une connexion très forte avec elle. Une manière extraordinaire d'approfondir sa pratique tantrique.



■ La pratique de l'étape d'accomplissement de Hérrouka

Du 8 au 13 janvier 2027 avec Guèn Kelsang Eupamé

Apprendre et pratiquer les méthodes pour atteindre le pays pur intérieur de Hérrouka, la claire lumière de signification, et ainsi mener à bien notre chemin vers l'illumination.



■ Les trois aspects principaux de la voie

Du 15 au 20 janvier 2027 avec Guèn Kelsang Eupamé

Approfondir notre expérience de ce texte incroyable de Djé Tsongkhapa, l'essence même du mode de vie kadampa, avec *La sadhana d'Avalokiteshvara* comme pratique préparatoire, selon les instructions du *Miroir du dharma*.



■ La voie rapide vers la grande félicité

Du 5 au 10 février 2027 avec Kadam Olivier Terreault

Plonger dans la félicité de la sadhana longue de Vajrayogini, déité féminine du tantra du yoga suprême et manifestation de la sagesse de tous les bouddhas.

Retraites avancées non-guidées

Ces retraites sont ouvertes et accessibles à tous mais ne sont pas guidées. Un enseignement d'introduction est donné pour chacune d'elles et des supports pour suivre la pratique sont fournis.



■ Retraite du yoga du guide spirituel et offrandes de mandala

Du 30 octobre au 5 novembre 2026

et du 2 au 8 juillet 2027

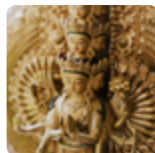
Renforcer à la fois notre pratique du yoga du guide spirituel et de l'offrande de mandala.



■ Retraite du refuge

Du 5 au 11 mars 2027

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



■ Retraite de purification Nyong'né

Du 13 au 15 avril 2027

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 purification de Bouddha Vajrassattva

Du 18 au 24 juin 2027

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



■ Retraite du Lamrim

Du 17 au 22 août 2027

Le Lamrim, ou étapes de la voie de l'illumination, est un arrangement progressif des enseignements de Bouddha. Un support parfait pour s'épanouir spirituellement.



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, chambres, 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.

Inclus dans ce séjour

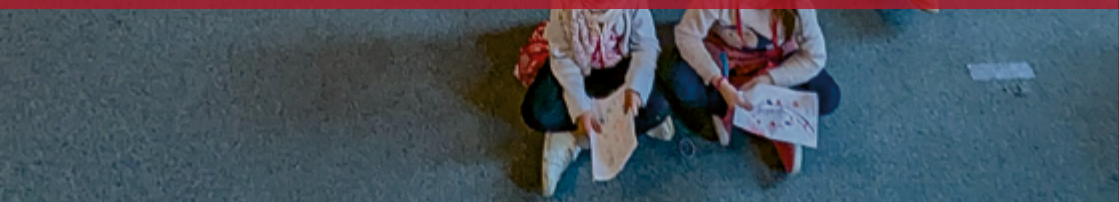
- L'hébergement habituel pour un séjour de bénévolat se fait en dortoir ou en camping. Si vous souhaitez une chambre individuelle, veuillez nous contacter. + d'infos sur les conditions de bénévolat sur notre site internet.
- **Tous les enseignements du soir** (y compris ceux des week-ends et retraites 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 SPÉCIAUX



Événements au CMK France

CÉLÉBRATION DU DHARMA

■ Du ven. 27 au lun. 30 novembre 2026

Enseignements sur le Lamrim, les étapes de la voie de l'illumination

Transmission des bénédictions de Bouddha Tara verte

Avec Guèn Kelsang Eupamé



ÉVÉNEMENT DU JOUR DE L'AN

■ Du lun. 28 déc. 2026 au ven. 1er janv. 2027

Enseignements sur l'amour qui chérit

Transmission des bénédictions de Bouddha Tara blanche

Avec Guèn Kelsang Eupamé



FESTIVAL FRANÇAIS

■ Du ven. 26 au mer. 31 mars 2027

Enseignements sur la manière de dissiper les obstacles

Transmission des bénédictions de Bouddha Prajnaparamita

Enseignant à confirmer



RETRAITE POST-FESTIVAL DE PRINTEMPS

■ Du mar. 8 au dim. 13 juin 2027

Enseignant à confirmer



Festivals internationaux

FESTIVAL DE PRINTEMPS
au CMK Mandjoushri (Angleterre)

■ Du ven. 28 mai au mer. 2 juin 2027

Enseignements sur le développement de la
bodhichitta selon *Le Miroir du dharma*

Transmission des bénédictions
de Bouddha Avalokiteshvara

Avec Guèn-la
Kelsang Sangden



FESTIVAL D'ÉTÉ
au CMK Mandjoushri (Angleterre)

■ Du ven. 23 juillet au sam. 7 août 2027

Enseignements sur le souter (1ère sem.) et
le tantra (2ème sem.) selon *Un Bouddhisme
Moderne*

Transmission des bénédictions
de Bouddha Shakyamouni

Avec Guèn-la
Kelsang Dékyong
et Guèn-la
Kelsang Jampa



FESTIVAL D'AUTOMNE
au CMK New York (États-Unis)

■ Du ven. 8 au jeu. 14 octobre 2027

Enseignements sur le secret sacré de
l'échange de soi avec les autres selon
Trésor de Contemplation

Transmission des bénédictions
de Bouddha Mandjoushri

Avec Guèn-la
Kelsang Jampa



“ 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 mixtes), 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. Une alternative végan sans gluten peut être proposée, 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.



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 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'Outilly, 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 (MàJ Septembre 2026)

■ 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
		avec sdb privative	avec sdb commune	avec sdb privative	avec sdb commune	(dépend de chambre)
Nbre de nuit	Pension complète incluse					
5 nuits & 17 séances ³	706,35 € (598,20€*)	479,85 € (401,50 €*)	434,35 € (356 €*)	586,25 € (467,45 €*)	515,45 € (389,55 €*)	231,95 € (173,80 €*)
4 nuits & 13 séances	576,31 € (485,87 €*)	394,33 € (328,16 €*)	357,94 € (291,76 €*)	479,26 € (380,73 €*)	422,64 € (316,02 €*)	196 € (146 €*)
3 nuits & 11 séances	436,73 € (367,40€*)	300,25 € (249,12 €*)	272,95 € (221,82 €*)	363,94 € (288,55 €*)	321,48 € (240,02 €*)	151,50 € (112,50 €*)
2 nuits & 7 séances	288,16 € (242,94 €*)	197,17 € (164,08 €*)	178,97 € (145,88 €*)	239,63 € (190,36 €*)	211,32 € (158,01 €*)	98 € (73 €*)
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 p souhaité. Pour rajouter des personnes dans ce même hébergement, il est nécessaire de procéder pour chaque personne afin de les inscrire aux repas et aux enseignements, en indiquant le nom du compagnon de chambre qui a réservé l'hébe faire le total de vos paniers d'inscription respectifs et les diviser par le nombre de personnes (un lodge à 3 sera ainsi mo

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 des difficultés financières.

**** Hébergement sur place** les séances du soir sont gratuites.

Tous les tarifs incluent la taxe de séjour (0,22 €/nuit en camping, 0,55 €/nuit en dortoir plein tarif, 0,88 €/nuit en lodge et 1.1% du

** Dortoir	** Camping	Sans hébergement ²
avec sdb commune	avec sdb commune	
289,70 € (206,50 €*)	250,55 € (184,90 €*)	220,05 € (156,70 €*)
242,20 € (172,16€*)	210,88 € (154,88 €*)	189 € (134 €*)
186,15 € (132,12 €*)	162,66 € (119,16 €*)	153 € (108 €*)
121,10 € (86,08 €*)	105,44 € (77,44 €*)	99 € (70 €*)

par personne : une seule personne réserve l'hébergement
supplémentaire à une autre inscription en *Partage de chambre*,
rgement. Pour diviser les frais entre les personnes, vous pouvez
s cher qu'une chambre simple).

prix pour tous les autres logements).



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)							
121,58 € (106,47 €*)	76,08 € (67,04 €*)	66,98 € (57,94 €*)	97,31 € (80,18 €*)	83,16 € (64,01 €*)	26,50 € (21,50 €*)	38,05 € (28,04 €*)	30,22 € (23,72 €*)
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. Pour diviser les frais entre les personnes, vous pouvez faire le total de vos paniers d'inscription respectifs et les diviser par le nombre de personnes (un lodge à 3 sera ainsi moins cher qu'une chambre simple).

Tous les tarifs incluent la taxe de séjour (0,22 €/nuit en camping, 0,55 €/nuit en dortoir plein tarif, 0,88 €/nuit en lodge et 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.

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 (19h) au Moule à Gaufres
 - À Tours le jeudi soir (19h30) à la Salle La Bruyère
 - Au Mans le vendredi soir (20h) à l'Étoile du Nord
 - À Blois le samedi après-midi (15h) rue de Cabochon
- **Enseignements et prières pour la paix dans le monde :** ouvertes à tous et gratuites
Au CMK France le jeudi soir (20h)
- **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 France

🌐 kadampafrance.org

☎ 02 43 87 71 02

Annexes : Caen, Tours, Le Mans, Orléans, Alençon, Blois

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 : Lacanau, Carcassonne, Brives, Villefranche de Lauragais, Pamiers, Foix

Centre de Méditation Kadampa Montpellier

🌐 meditation-montpellier.org

☎ 09 53 33 27 42

Annexe : Nîmes

Centre de Méditation Kadampa Paris

🌐 meditation-paris.org ☎ 09 81 92 47 12

Annexes : Draveil, Saint-Maur-des-Fossés, Massy, Versailles

Centre de Méditation Kadampa Metz

🌐 meditation-metz.org

☎ 07 49 49 99 82

Annexes : Saint-Avold, Mulhouse, Strasbourg, Nancy

Centre Lamrim Lyon

🌐 meditation-lyon.org

☎ 04 72 71 96 28

Centre Tchakrasambara Nice

🌐 meditation-nice.org

☎ 04 22 16 07 12

Annexe : Saint Raphaël

Centre Menlha Marseille

🌐 meditation-marseille.org

☎ 09 83 04 55 46

Annexe : Avignon

Pays francophones

Suisse : 🌐 mediter.ch ☎ (+41) 76 822 51 39

Québec : 🌐 meditationamontreal.org ☎ (+1) 514 521 2529

Nouvelle Calédonie : 🌐 meditation.nc ☎ (+687) 76 86 08

L'agenda en un coup d'œil

Septembre > Décembre 2026

Mois	Dates	Événements
Septembre	11 - 13	Apprendre à méditer avec Philippe Buisson
	11 - 16	Cours d'art bouddhiste avec Guèn Wangtchèn
	19 - 20	Journées européennes du patrimoine - Visites guidées et méditations
	23	Conférence « Amour ou attachement ? Les bases de relations saines » avec Guèn Eupamé
	25 - 27	Bien débuter sa pratique tantrique avec Guèn Eupamé
	25 - 30	Devenir le médecin de notre esprit avec Guèn Sangyé
Octobre	2 - 4	Surcharge mentale : comment retrouver la paix avec Pascale Chauvel
	9 - 15	Festival international d'automne avec Guèn-la Dékyong
	23 - 25	Post-festival : Comment recevoir les bénédictions spéciales de Djé Tsongkhapa avec Kelsang Dordjé
	23 - 28	Changer nos mauvaises habitudes en douceur avec Guèn Eupamé
	30 - 1er nov.	Déconnexion & méditation avec Sonia Gribaa
	30 - 5 nov.	Retraite du yoga du guide spirituel et offrandes de mandala (avancée non-guidée)
Novembre	6 - 11	Guérir le passer et aller de l'avant avec Guèn Gyalwang
	13 - 15	C'est aimer qui rend heureux et qui guérit avec Marie-Odile Roux
	27 - 30	Célébration du dharma : « Changer son esprit, changer sa vie » avec Guèn Eupamé
Décembre	11 - 13	Déconnexion & méditation avec Kelsang Eutché
	11 - 16	La méditation kadampa : entraîner son esprit au bonheur avec Kelsang Daosang
	22 - 25	Retraite de Noël : « Le secret pour transformer les difficultés » avec Guèn Eupamé
	28 - 1er jan.	Événement du Jour de l'An : Le pouvoir de l'amour avec Guèn Eupamé

L'agenda en un coup d'œil

Janvier > Avril 2027

Mois	Dates	Événements
Janvier	7 - 7 fév.	Retraite d'approche de Vajrayogini (retraite avancée) avec Kelsang Dordjé
	8 - 13	Dépasser ses peurs avec Guèn Gyalwang
	8 - 13	La pratique de l'étape d'accomplissement de Hérouka (retraite avancée) avec Guèn Eupamé
	15 - 17	Apprendre à méditer avec Danièle Bonjour
	15 - 20	Les trois aspects principaux de la voie (retraite avancée) avec Guèn Eupamé
	29 - 31	Retraite de Bouddha Amitayous « Sagesse & vitalité : un cocktail d'Éveil » avec Agnès Cormier
Février	29 - 3 fév.	Changer son karma avec Sophie Galizzi
	3	Conférence « Rester zen en toutes circonstances » avec Guèn Eupamé
	5 - 10	La voie rapide vers la grande félicité (retraite avancée) avec Kadam Olivier
	6 - 7	Poudja du feu de Vajrayogini
	12 - 17	Construire son bonheur plutôt que de courir après avec Guèn Tonpa
	20 - 21	Poudja du feu de Hérouka
Mars	5 - 10	Se libérer de la culpabilité avec Guèn Dényi
	5 - 11	Retraite du refuge (avancée non-guidée)
	12 - 14	Déconnexion & méditation avec Marie-Odile Roux
	12 - 17	Sans colère, je suis libre avec Guèn Eupamé
	26 - 31	Festival français : « Dissiper les obstacles »
Avril	13 - 15	Retraite de purification Nyoung'né (avancée non-guidée)
	16 - 21	Lâcher prise sur ce que nous ne pouvons pas contrôler avec Guèn Jikgyob
	23 - 28	Se recentrer sur l'essentiel avec Guèn Lhassang

L'agenda en un coup d'œil

Mai > Août 2027

Mois	Dates	Événements
Mai	4 - 9	Comment bien méditer sur la vacuité avec Guèn Eupamé
	5 - 9	Donner une direction claire à sa vie avec Alexandre Onnée
	12 - 17	Approfondir la vacuité du je avec Océan de Nectar avec Guèn Eupamé
	14 - 17	Cesser d'être son pire ennemi avec Gilles Diard
	21 - 23	Transformer ses fragilités en forces avec Agnès Cormier
	28 - 2 juin	Festival international de Printemps avec Guèn-la Sangden
Juin	5	Concert et pique-nique au château (2ème édition)
	8 - 13	Retraite post-festival de Printemps (avancée)
	18 - 23	S'ancrer dans la sagesse de l'impermanence pour vivre plus léger avec Guèn Dényi et Alexandre Onnée
	18 - 24	Retraite de purification de Bouddha Vajrassattva (avancée non-guidée)
	25 - 29	Déconnexion & méditation avec Sonia Gribaa
Juillet	2 - 7	L'art de bien vieillir, passé la quarantaine ;) avec Guèn Gyalwang
	2 - 8	Retraite du yoga du guide spirituel et offrandes de mandala (avancée non-guidée)
	9 - 11	Se libérer du regard des autres avec Jacqueline Porcher
	13 - 18	Accueillir et transformer nos émotions négatives avec Guèn Konchog
	16 - 18	Déconnexion & méditation avec Kelsang Karouna
	23 - 7 août	Festival international d'été avec Guèn-la Dékyong et Guèn-la Jampa
Août	10 - 15	Croire en son potentiel, un chemin vers la confiance en soi avec Guèn Eupamé
	17 - 22	Savoir dire non, s'affirmer avec bienveillance avec Guèn Shri
	17 - 22	Retraite du Lamrim (avancée non-guidée)

*“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)**