



SAGESSE BOUDDHISTE POUR LE QUOTIDIEN

SEPT 2026
> AOÛT 2027

À ALENÇON

L'Unité de Gaïa, 48 rue Balzac, 61000 Alençon



kadampafrance.org/alencon

MÉDITATIONS GUIDÉES ET OUTILS POUR UNE VIE PLUS SEREINE

« Quand notre esprit est serein, nous n'éprouvons
ni inquiétude ni inconfort mental »

Guéshé Kelsang Gyatso Rinpoché

MARDI DE 18h15 À 19h

Accueil dès 18h

Apprendre à méditer



avec Sonia Brault

29/09	Le pouvoir de la paix mentale
24/11	Le pouvoir des mantras
26/01	Le pouvoir du bon coeur
23/03	Le pouvoir de l'imagination
25/05	Le pouvoir de la légèreté
20/07	Le pouvoir de la détente

Sonia Brault est étudiante au Programme de fondation (PF) du CMK France. Pratiquante assidue et pleine de joie, elle s'appuie sur une étude approfondie des enseignements, qu'elle met en pratique au quotidien et transmet avec brio.

Changer de perspective*



avec Zacharie Pacey

27/10	La colère, solution ou problème ?
15/12	Comment lâcher prise
23/02	Un œil neuf sur les difficultés
27/04	Gérer la colère sans la refouler
29/06	Nous libérer du sentiment d'injustice
31/08	Rester zen face aux critiques

Zacharie Pacey est également étudiant du PF du CMK France. D'un esprit posé et clair, il partage avec grand plaisir et d'une manière accessible son expérience des méthodes qui l'inspirent dans son quotidien.

* Cycle basé sur l'ouvrage *Comment résoudre nos problèmes humains* de Guéshé Kelsang Gyatso Rinpoché

Tout le monde est le bienvenu !

Organisé par

**CMK
FRANCE**



CENTRE DE MÉDITATION KADAMPA FRANCE

Château de Segrais, Route de Téloché
72220 Saint Mars d'Outille

+33 (0)2 43 87 71 02 - kadampafrance.org

Facebook & Instagram : [kadampafrance](https://www.facebook.com/kadampafrance)

À 1h d'Alençon



Le Centre de Méditation Kadampa France est une association à but non lucratif.
Elle fait partie de la Nouvelle Tradition Kadampa - l'Union Internationale du Bouddhisme Kadampa (NKT-IKBU)