

Événements spéciaux et cours sur inscription ou avec prérequis

**PRIÈRES [GRATUIT]** : JES Joyau qui exauce les souhaits | WF Wishfulfilling Jewel | TSOG Vous pouvez apporter une offrande de nourriture | OGS Offrande au guide spirituel  
 PROSTERNATIONS 35 bouddhas de la confession | TM Tambour mélodieux | Prières à Bouddha TARA | POWA Prières pour les défunts | VR Voie rapide (prérequis nécessaires)

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VENDE • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
26	27	28	29	30	1 décembre	2
<b>RETRAITE La suprême méthode pour purifier l'esprit • Vajrasattva (non guidée)</b> Séance 1: 7h 30 à 9h   Séance 2: 10h à 11h30   Séance 3: 15h30 à 17h (sauf 29 nov) Séance 4: 19h à 20h30 (sauf 26 et 29 nov) [Sans inscription   gratuit]					<b>PROSTERNATIONS</b> 9 h 30 - 10 h SODJONG 9 h 30 - 11h pour personnes ordonnées JES 11 h 30 - 12 h 45	JES 9h-10h15 • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION POUR LA PAIX L'échange de soi avec les autres La cause de notre souffrance 11 h - 12 h 15 [dons]
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Joyau du ♥ 14h30-15h	MÉDITATIONS DU LAMRIM L'effort et la concentration 10 h - 11 h 15 [12 \$]		MÉDITATION & BOUDDHISME Bon envers soi, bon envers les autres 10 h - 11 h 15 [12 \$]		BOUDDHA DE LA MÉDECINE Prières pour les gens vivants des difficultés physiques ou mentales 13 h 30 - 14 h 30	BOUDDHISME POUR ENFANTS [5\$/ enfant] Le dharmajoyau 6 - 13 ans • 11 h - 12 h 15 Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$] Formation Enseignants [sur inscription] 14 h 30 - 18 h 30
Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] LA VOIE BOUDDHISTE Les dangers des renaissances inférieures 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Joyau du ♥ 14h30-15h	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Joyau du ♥ 14h30-15h Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$] TM • TSOG 13h30-17h30 PFE [sur inscription]18h30	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Joyau du ♥ 14h30-15h Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]		
INTRO À LA MÉDITATION Développer sa concentration 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Bon envers soi, bon envers les autres 19 h 30 - 21 h [12 \$]	MEDITATION & BUDDHISM Good to Yourself, Good to Others 7:30 - 9pm [12 \$]			
3	4	5	6	7	8	9
VR 7 h - 8 h 30 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] LA VOIE BOUDDHISTE Une foi irréversible en les 3 joyaux 19 h 30 - 21 h [12 \$] INTRO À LA MÉDITATION Méditation en action 19 h 30 - 21 h [12 \$]	• NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATIONS DU LAMRIM Développer l'oeil de la sagesse La nature profonde de la réalité 10 h - 11 h 15 [12 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES • TSOG 16 h - 17 h 15	VR 7 h - 9 h Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Pour un temps des fêtes paisible Attachement, attentes et déception 19 h 30 - 21 h [12 \$]	• NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Pour un temps des fêtes paisible Attachement, attentes et déception 10 h - 11 h 15 [12 \$] Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$] WJ 4 - 5pm PFE [sur inscription]18h30 • NEW SERIES • MEDITATION & BUDDHISM For a Peaceful Holiday Season Attachment, Expectations and Disappointments 7:30 - 9pm [12 \$]	Joyau du ♥ 9 h - 9 h 30 CHÉRIR LE CENTRE 9 h 30 - 16 h COURS SPÉCIAL   TALK Accepter la mort Vivre le moment présent Accepting Death Living in the Moment Avec Guèn Kelsang Delek 19 h 30 à 21 h [15 \$ en prévente 20 \$ à la porte] Inscription avant le 6 déc Register before Dec 6	FIN DE SEMAINE SPÉCIALE La mort et l'impermanence Une perspective bouddhiste Avec enseignante invitée Guèn Kelsang Delek Inscription requise avant le 6 déc Enseignements en anglais, traduction française disponible sur réservation avant le 3 déc Visitez le site web pour les tarifs et horaire WEEKEND COURSE Death and Impermanence A Buddhist Perspective With Guest Teacher Gen Kelsang Delek Registration required before Dec 6 Visit website for all details about schedule and fees. TARA 17 h 30 - 18 h 30	
10	11	12	13	14	15	16
Joyau du ♥ 9 h - 9 h 30 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] OGS • TSOG 15h30-17h15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] LA VOIE BOUDDHISTE Les engagements du refuge 19 h 30 - 21 h [12 \$] • NOUVELLE SÉRIE • INTRO À LA MÉDITATION Comment méditer 19 h 30 - 21 h [12 \$]	MÉDITATIONS DU LAMRIM La cessation définitive de la souffrance 10 h - 11 h 15 [12 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES • TSOG 16 h - 17 h 15 Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	VR 7 h - 9 h Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15 MÉDITATION POUR ADOS Se libérer de l'anxiété 16 h 30 - 17 h 30 [5 \$] Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] MÉDITATION & BOUDDHISME Solitude : Bien avec soi-même 19 h 30 - 21 h [12 \$]	H♥ 9 - 9:30am MÉDITATION & BOUDDHISME Solitude : Bien avec soi-même 10 h - 11 h 30 [12 \$] Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$] VR 14 h 30 - 16 h 30 PFE [sur inscription]18h30 MEDITATION & BUDDHISM Solitude : Feeling Good With Oneself 7:30 - 9pm [12 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] POWA Prières pour les défunts 14 h - 15 h JES 16 h - 17 h 15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	Joyau du ♥ 8 h 30-9 h ATELIER TANTRIQUE De la félicité à la vacuité Le yoga de l'expérience du nectar Avec Guèn Lhoundroub 9 h 30 à 13h [20\$] [prérequis nécessaires] PARTY DES FÊTES Formule Potluck et visionnement de « La Roue de la vie » De 13h30 jusqu'à... Gratuit • Apportez un plat végétarien à partager et/ou breuvage sans alcool	Le Centre bouddhiste Shamata à Trois-Rivières a 15 ans déjà! meditationa3R.org Joyau du ♥ 9h-9h30 MÉDITATION POUR LA PAIX Pour un monde altruiste 11 h - 12 h 15 [dons] Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$] MÉDITATION POUR ENFANTS [5\$/ enfant] L'amour altruiste 7 - 12 ans • 14 h 30 - 15 h 30
17	18	19	20	21	22	23
VR 7 h - 8 h 30 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] LA VOIE BOUDDHISTE Protéger et accroître notre refuge 19 h 30 - 21 h [12 \$] INTRO À LA MÉDITATION Approfondir la méditation 19 h 30 - 21 h [12 \$]	MÉDITATIONS DU LAMRIM S'en remettre à un guide spirituel 10 h - 11 h 15 [12 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES • TSOG 16 h - 17 h 15 Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	VR 7 h - 9 h Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	WJ 8:30 - 9:30am MÉDITATION & BOUDDHISME Pas d'stress! 10 h - 11 h 15 [12 \$] Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$] VR 14 h 30 - 16 h 30 PFE [sur inscription]18h30 MEDITATION & BUDDHISM No Stress! 7:30 - 9pm [12 \$]		RELÂCHE	
24	25	26	27	28	29	30
RELÂCHE						