

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VENDE • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
31	1er janvier	2	3	4	5	6
RELÂCHE		RETRAITE D'APPROCHE DE VAJRAYOGINI : Le roi de tous les mantras Du 2 au 27 janvier Seulement pour ceux ayant reçu les transmissions de bénédictions du Tantra du yoga suprême 4 séances par jour : Séance 1 : 7 h à 9 h Séance 2 : 10 h à 11 h 30 Séance 3 : 15 h 30 à 17 h (enseignement 6 janv) Séance 4 : 19 h à 21 h				
	COURS SPÉCIAL Nouvelle Année Nouvelles perspectives <i>Repartir à neuf, huit, sept...</i> 16 h à 17 h 30 [12 \$] Avec Guèn Lhoundroub [sur inscription]	VR TSÖG • 19 h - 21 h [prérequis nécessaires]			RETRAITE Les méditations du Lamrim <i>La voie complète vers l'illumination</i> Retraite complète [150\$] • Intro seulement [12\$] Par séance guidée [6\$] • Pour tous Séance 1: 9h 30 à 10h 45 (Intro SAM 5) Séance 2: 11h 15 à 12h 30 Séance 3: 15h 30 à 16h 45 Séance 4: 17h15 à 18h 30	
7	8	9	10	11	12	13
RETRAITE D'APPROCHE DE VAJRAYOGINI Séance 1 : 7h à 9h • Séance 2 : 10h à 11h30 • Séance 3 : 15h30 à 17h (enseignement 9 janv) • Séance 4 : 19h à 21h Du 2 au 27 janvier Prérequis nécessaires: pour ceux ayant reçus les transmissions de bénédictions du Tantra du yoga suprême						
RETRAITE Les méditations du Lamrim • La voie complète vers l'illumination Avec Guèn Lhoundroub Du 5 au 11 janvier Retraite complète [150\$] • Par séance guidée [6\$] Séance 1: 9h 30 à 10h45 Séance 2: 11h 15 à 12h30 Séance 3: 15h 30 à 16h45 Séance 4: 19h à 20h15 Sans repas/ vous pouvez apporter un repas végétarien si vous désirez manger sur place Voir site internet pour thèmes de chaque séance et détails			RETRAITE La sagesse de la vacuité <i>Détruire l'ignorance</i> Avec Guèn Lhoundroub Du 12 au 16 janvier Retraite complète [90\$] • Intro seulement [12\$] Par séance guidée [6\$] Séance 1: 9h 30 à 10h 45 (Intro SAM 12) Séance 2: 11h 15 à 12h 30 Séance 3: 15h 30 à 16h 45 Séance 4: 17h 15 à 18h 30 Voir site internet pour détails			
			VR TSOG • 19 h - 21 h [prérequis nécessaires]			
			OGS • TSOG 19h -20h45			
14	15	16	17	18	19	20
RETRAITE D'APPROCHE DE VAJRAYOGINI Séance 1 : 7h à 9h • Séance 2 : 10h à 11h30 • Séance 3 : 15h30 à 17h (enseignement 16 janv) • Séance 4 : 19h à 21h Du 2 au 27 janvier Prérequis nécessaires: pour ceux ayant reçus les transmissions de bénédictions du Tantra du yoga suprême						
	Préceptes 6 h 30 - 7 h 15					
RETRAITE La sagesse de la vacuité • Détruire l'ignorance Avec Guèn Lhoundroub Du 12 au 16 janvier Retraite complète [90\$] • Intro seulement [12\$] Par séance guidée [6\$] Séance 1: 9h 30 à 10h 45 Séance 2: 11h 15 à 12h 30 Séance 3: 15h 30 à 16h 45 (sauf 16 janv) Séance 4: 19h à 20h 15 (sauf 14 et 16 janv)			NEW SERIES • MEDITATION & BUDDHISM Overachieve? Go for Enlightenment! Real Freedom 7:30 - 9pm [12 \$]		RETRAITE Développer notre concentration <i>La méditation sur la clarté de l'esprit</i> Avec Guèn Lhoundroub Du 19 au 21 janv Retraite complète [55\$] • Intro seulement [12\$] Par séance guidée [6\$] Séance 1: 9h 30 à 10h 45 (Intro SAM 19) Séance 2: 11h 15 à 12h 30 Séance 3: 15h 30 à 16h 45 Séance 4: 17h 15 à 18h 30 Voir site internet pour détails	
NOUVELLE SÉRIE • INTRO À LA MÉDITATION L'anxiété et la méditation 19 h 30 - 21 h [12 \$]		NOUVELLE SÉRIE • MEDITATION & BUDDHISME Gérer ses émotions, maîtriser l'esprit Acceptation et frustration 19 h 30 - 21 h [12 \$]		VR TSOG • 19 h - 21 h [prérequis nécessaires]		
21	22	23	24	25	26	27
RETRAITE D'APPROCHE DE VAJRAYOGINI Séance 1 : 7h à 9h • Séance 2 : 10h à 11h30 • Séance 3 : 15h30 à 17h • Séance 4 : 19h à 21h Du 2 au 27 janvier Prérequis nécessaires: pour ceux ayant reçus les transmissions de bénédictions du Tantra du yoga suprême						RETRAITE VAJRAYOGINI VR TSOG • 7h30 - 9h30 [prérequis nécessaires]
RETRAITE Développer notre concentration Séance 1: 9h 30 à 10h45 Séance 2: 11h 15 à 12h30 Séance 3: 15h 30 à 16h45 Par séance guidée [6\$]	NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATIONS DU LAMRIM Pour débiter la voie bouddhiste Le véritable sens de la vie humaine 10 h - 11 h 15 [12 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Joyau du ♥ 9 h30 - 10 h Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] MÉDITATION POUR ADOS La confiance et l'estime de soi 16 h 30 - 17 h 30 [5 \$] Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BUDDHISME Amour et attachement 10 h - 11 h 15 [12 \$] Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$] WJ 5-6pm	Joyau du ♥ 9 h30 - 10 h Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	ATELIER Prévenir l'épuisement et le stress La méditation, la solution Avec Guèn Lhoundroub 9 h 30 à 13 h [25\$] Réservez tôt [sur inscription]	VR TSOG • 19 h - 21 h [prérequis nécessaires]
Joyau du ♥ 14 h 30 - 15 h	JES • TSOG 15h30 - 16h45			OGS • TSOG 19h -20h45	Joyau du ♥ 14h30 - 15h	VR TSOG • 7h30 - 9h30 [prérequis nécessaires] NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION POUR LA PAIX La compassion dans le bouddhisme Qu'est-ce que la compassion ? 11 h - 12 h 15 [dons] Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$]
INTRO À LA MÉDITATION Opposer l'anxiété 19 h 30 - 21 h [12 \$]		MÉDITATION & BUDDHISME Amour et attachement 19 h 30 - 21 h [12 \$]	MEDITATION & BUDDHISM Expand Your Heart 7:30 - 9pm [12 \$]			JES 14h30 - 15h45
28	29	30	31	1er février	2	3
VR 7 h - 9 h	MÉDITATIONS DU LAMRIM La mort et l'impermanence 10 h - 11 h 15 [12 \$]	VR 7 h - 9 h SODJONG 10 h - 11h 30 pour personnes ordonnées	H♥ 9 - 9:30am MÉDITATION & BUDDHISME Tristesse et nostalgie 10 h - 11 h 15 [12 \$]		Joyau du ♥ 8 h 30-9 h	RETRAITE Amitayous 9h • 11h • 15h45 • 17h30 [non-guidée • gratuit]
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	ATELIER La pratique de Bouddha Amitayous Avec Guèn Lhoundroub 9 h 30 à 13 h [25\$] [sur inscription]	MÉDITATION POUR LA PAIX Comment développer la compassion 11 h - 12 h 15 [dons]
JES 16 h - 17 h 15	TM • TSOG 13h30-17h30	JES 16 h - 17 h 15		POWA Prières pour les défunts 13 h - 14 h	Joyau du ♥ 14h30 - 15h	Joyau du ♥ 14h30-15h
Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]		Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	VR 14 h 30 - 16 h 30 PFE [sur inscription]18h30	JES 16h-17h15	RETRAITE Bouddha Amitayous 15h30 à 16h45 18h à 19h15 [6\$/séance guidée]	MÉDITATION POUR ENFANTS [5\$/ enfant] Faire grandir nos qualités 7 - 12 ans • 14 h 30 - 15 h 30
INTRO À LA MÉDITATION Anxiété, préoccupation et concentration 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BUDDHISME Tristesse et nostalgie 19 h 30 - 21 h [12 \$]	MEDITATION & BUDDHISM The Ultimate Realization 7:30 - 9pm [12 \$]	Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]		