

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VENDE • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
28 VR 7 h - 9 h	29 MÉDITATIONS DU LAMRIM La mort et l'impermanence 10 h - 11 h 15 [12 \$]	30 VR 7 h - 9 h	31 H♥ 9 - 9:30am MÉDITATION & BOUDDHISME Tristesse et nostalgie 10 h - 11 h 15 [12 \$]	1er février	2 Joyau du ♥ 8 h 30-9 h ATELIER La pratique de Bouddha Amitayous Avec Guèn Lhoundroub 9 h 30 à 13 h [25\$] [sur inscription]	3 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 \$]	Méditation guidée 10 h - 11 h 15 [12 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	RETRAITE Bouddha Amitayous 15h30 à 16h45 18h à 19h15 [6\$/séance guidée]	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	Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$]	POWA Prières pour les défunts 13 h - 14 h	Joyau du ♥ 14h30-15h	MÉDITATION POUR ENFANTS [5\$/enfant] Faire grandir nos qualités 7 - 12 ans • 14 h 30 - 15 h 30
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 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]		
INTRO À LA MÉDITATION Anxiété, préoccupation et concentration 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Tristesse et nostalgie 19 h 30 - 21 h [12 \$]	MÉDITATION & BUDDHISM The Ultimate Realization 7:30 - 9pm [12 \$]			
4 VR 7 h - 9 h	5 MÉDITATIONS DU LAMRIM La réalité des vies futures 10 h - 11 h 15 [12 \$]	6 VR 7 h - 9 h	7 H♥ 9 - 9:30am • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Le bouddhisme : une science de l'esprit Qu'est-ce que l'esprit? 10 h - 11 h 15 [12 \$]	8 CHÉRIR LE CENTRE 9 h 30-12h15	9 Joyau du ♥ 8 h 30-9 h ATELIER Tomber en amour sans se faire mal Avec Guèn Lhoundroub 9 h 30 à 16 h [40\$] Repas végétarien offert en quantité limitée. Réservez tôt [sur inscription]	10 Joyau du ♥ 9h-9h30 MÉDITATION POUR LA PAIX La richesse intérieure de la compassion 11 h - 12 h 15 [dons]
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 \$]	Méditation guidée 10 h - 11 h 15 [12 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$]
JES 16 h - 17 h 15	JES • TSOG 16h-17h15	JES 16 h - 17 h 15	Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$]	TARA 13 h - 14 h 15 JES 16 h - 17 h 15		
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	Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]		Formation Enseignants [sur inscription] 14 h - 16 h OGS • TSOG 16h30-17h45
INTRO À LA MÉDITATION Vivre sans anxiété 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Le bouddhisme : une science de l'esprit Qu'est-ce que l'esprit? 19 h 30 - 21 h [12 \$]	MÉDITATION & BUDDHISM Intro to Tantra 7:30 - 9pm [12 \$]			
11 VR 7 h - 9 h	12 MÉDITATIONS DU LAMRIM Protégé contre la souffrance 10 h - 11 h 15 [12 \$]	13 VR 7 h - 9 h	14 H♥ 9 - 9:30am MÉDITATION & BOUDDHISME La vie a-t-elle un début? 10 h - 11 h 15 [12 \$]	15 Préceptes 6 h 30 - 7 h 15	16 PUDJA DE FEU de Vajrayogini Prérequis nécessaires	17 Joyau du ♥ 9h-9h30 • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION POUR LA PAIX Un amour pur Comment développer notre amour 11 h - 12 h 15 [dons]
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 \$]	SODJONG 10 h - 11 h 30 pour personnes ordonnées	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		BOUDDHISME POUR ENFANTS [5\$/enfant] Les Bouddhas et leurs qualités 6 - 13 ans • 11 h - 12 h 15
JES 16 h - 17 h 15	JES • TSOG 16h-17h15	JES 16 h - 17 h 15	Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$]	JES 16 h - 17 h 15		AUTO-INITIATION Prérequis nécessaires 13 h 30 - 18 h 30
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	Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	BOUDDHA DE LA MÉDECINE Prières pour les gens vivants des difficultés physiques ou mentales 13 h 30 - 14 h 30	
• NOUVELLE SÉRIE • INTRO À LA MÉDITATION Méditation vs Désirs incontrôlés 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME La vie a-t-elle un début? 19 h 30 - 21 h [12 \$]	• NEW SERIES • MÉDITATION & BUDDHISM Love and Relationships Breakups and Loneliness 7:30 - 9pm [12 \$]			
18 VR 7 h - 8 h 30	19 MÉDITATIONS DU LAMRIM Le karma 10 h - 11 h 15 [12 \$]	20 VR 7 h - 9 h	21 H♥ 9 - 9:30am MÉDITATION & BOUDDHISME Vies passées et vies futures 10 h - 11 h 15 [12 \$]	22 CHÉRIR LE CENTRE 9 h 30-12h15	23 Joyau du ♥ 8 h 30-9 h ATELIER L'entraînement à la concentration Devenir maître de son esprit Avec Guèn Lhoundroub 9 h 30 à 16 h [40\$] Repas végétarien offert en quantité limitée. Réservez tôt [sur inscription] Cet atelier sert de préparation à la retraite du calme stable du 19 au 22 avril)	24 Joyau du ♥ 9h-9h30 MÉDITATION POUR LA PAIX L'amour et le karma 11 h - 12 h 15 [dons]
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 \$]	Méditation guidée 10 h - 11 h 15 [12 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$]
JES 16 h - 17 h 15	JES • TSOG 16h-17h15	JES 16 h - 17 h 15	Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$]	JES 16 h - 17 h 15		
Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]		MÉDITATION POUR ADOS Les relations amoureuses 16 h 30 - 17 h 30 [5 \$]	VR 14 h 30 - 16 h 30 PFE [sur inscription]18h30	Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]		Formation Enseignants [sur inscription] 14 h - 18 h 30
INTRO À LA MÉDITATION Opposer l'attachement 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Vies passées et vies futures 19 h 30 - 21 h [12 \$]	MÉDITATION & BUDDHISM Building healthy relationships 7:30 - 9pm [12 \$]			
25 VR 7 h - 8 h 30	26 • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATIONS DU LAMRIM Les 4 nobles vérités La voie de la libération 10 h - 11 h 15 [12 \$]	27 VR 7 h - 9 h	28 MÉDITATION & BOUDDHISME Le monde, une création de notre esprit? 10 h - 11 h 15 [12 \$]	1er mars	2 ATELIER Insécurité et incertitudes Apprendre à faire des choix Avec Marie-Claude Martel 9 h 30 à 13 h [25\$] [sur inscription]	3 Joyau du ♥ 9h-9h30 MÉDITATION POUR LA PAIX Un amour à toute épreuve 11 h - 12 h 15 [dons]
Joyau du ♥ 11h-11h30	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Méditation guidée 10 h - 11 h 15 [12 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]		Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$]
OGS • TSOG 15h30-16h45	JES 16h-17h15	JES 16 h - 17 h 15	Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$]	PROSTERNATIONS 14 h - 14 h 30 JES 16 h - 17 h 15		MÉDITATION POUR ENFANTS [5\$/enfant] Agitation et concentration 7 - 12 ans • 14 h 30 - 15 h 30
Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]		Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	TM • TSOG 13h30-17h30 PFE [sur inscription]18h30	Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	Joyau du ♥ 14h30-15h	POWA Prières pour les défunts 16h - 17 h
INTRO À LA MÉDITATION Désirs incontrôlés, distractions et concentration 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Le monde, une création de notre esprit? 19 h 30 - 21 h [12 \$]	MÉDITATION & BUDDHISM Parenting 7:30 - 9pm [12 \$]			