

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
25 VR 7 h - 8 h 30  Joyau du ♥ 11h-11h30 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	26 • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATIONS DU LAMRIM Les 4 nobles vérités La voie de la libération 10 h - 11 h 15 [12 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	27 VR 7 h - 9 h  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	28 MÉDITATION & BOUDDHISME Le monde, une création de notre esprit? 10 h - 11 h 15 [12 \$] Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$]	1er mars CHÉRIR LE CENTRE 9h 30- 12 h15  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	2 ATELIER <i>Incertitudes et incertitudes</i> Apprendre à faire des choix Avec Marie-Claude Martel 9 h 30 à 13 h [25\$] [sur inscription] Joyau du ♥ 14h30-15h	3 Joyau du ♥ 9h-9h30 MÉDITATION POUR LA PAIX Un amour à toute épreuve 11 h - 12 h 15 [dons] Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$] MÉDITATION POUR ENFANTS [5\$/ enfant] Agitation et concentration 7 - 12 ans • 14 h 30 - 15 h 30 POWA Prières pour les défunts 16h - 17 h
4 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 \$] INTRO À LA MÉDITATION Désirs incontrôlés, distractions et concentration 19 h 30 - 21 h [12 \$]	5 MÉDITATIONS DU LAMRIM La joie du renoncement 10 h - 11 h 15 [12 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES •TSOG 16h-17h15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	6 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 Perspective bouddhiste de la vie Donner un sens à sa vie 19 h 30 - 21 h [12 \$]	7 H♥ 9 - 9:30am • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Perspective bouddhiste de la vie Donner un sens à sa vie 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 MÉDITATION & BUDDHISM Parenting 7:30 - 9pm [12 \$]	8 CHÉRIR LE CENTRE Liez vous à la communauté en donnant de votre temps pour les besoins du centre.9h 30- 12 h15 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] TARA 13 h - 14 h 15 JES 16 h - 17 h 15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	9 Joyau du ♥ 8h-8h30 ATELIER <i>Comment s'en remettre à un guide spirituel</i> Avec Guèn Lhoundroub 9 h 30 à 16 h [40\$] 9 ET 10 mars [65\$] Repas végétarien offert en quantité limitée. Réservez tôt [sur inscription]	10 Joyau du ♥ 8h-8h30 ATELIER <i>Commentaire à l'offrande au guide spirituel</i> Avec Guèn Lhoundroub 9 h 30 à 16 h [40\$] Repas végétarien offert en quantité limitée [sur inscription] • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION POUR LA PAIX Apprendre à être patient Accepter ou endurer? 11 h - 12 h 15 [dons] OGS •TSOG 16h45-18h30
11 Retraite du Yoga du guide spirituel et offrande de mandala Pour tous   sans prérequis   [gratuit]   Séances non-guidées Séance 1: 7h30 à 9h   Séance 2: 10h à 11h30   Séance 3: 16h à 17h30   Séance 4: 19h à 20h30						
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Joyau du ♥ 15h-15h30 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] • NOUVELLE SÉRIE • INTRO À LA MÉDITATION Méditation vs Stress Le stress et la méditation 19 h 30 - 21 h [12 \$]	MÉDITATIONS DU LAMRIM Les origines de la souffrance 10 h - 11 h 15 [12 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Joyau du ♥ 15h-15h30 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] Joyau du ♥ 15h-15h30 Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Joyau du ♥ 15h-15h30 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] MÉDITATION & BOUDDHISME Profiter de la vie sans s'attacher 19 h 30 - 21 h [12 \$]	MÉDITATION & BOUDDHISME Profiter de la vie sans s'attacher 10 h - 11 h 15 [12 \$] Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$] JES •TSOG 14h-15h15 • NEW SERIES • MÉDITATION & BUDDHISM Career Advice – A Buddhist Perspective Difficult Colleagues? 7:30 - 9pm [12 \$]	Préceptes 6 h 30 - 7 h 15 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	JES 11 h - 12 h 15 BOUDDHA DE LA MÉDECINE Prières pour les gens vivants des difficultés physiques ou mentales 13 h 30 - 14 h 30	Joyau du ♥ 9h-9h30 MÉDITATION POUR LA PAIX Les causes de la colère 11 h - 12 h 15 [dons] BOUDDHISME POUR ENFANTS [5\$/ enfant] Le karma 6 - 13 ans • 11 h - 12 h 15 Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$] Formation Enseignants [sur inscription] 14 h - 18 h 30
18 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 \$] INTRO À LA MÉDITATION Opposer le stress par la méditation 19 h 30 - 21 h [12 \$]	19 MÉDITATIONS DU LAMRIM La voie de la libération 10 h - 11 h 15 [12 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES •TSOG 16h-17h15 Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	20 VR 7 h - 9 h  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15 MÉDITATION POUR ADOS Trouver le sommeil 16 h 30 - 17 h 30 [5 \$] Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] MÉDITATION & BOUDDHISME Et après la mort? 19 h 30 - 21 h [12 \$]	H♥ 9 - 9:30am MÉDITATION & BOUDDHISME Et après la mort? 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 MÉDITATION & BUDDHISM Reputation 7:30 - 9pm [12 \$]	22 CHÉRIR LE CENTRE 9h 30- 12 h15  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	23 ATELIER <i>Dépassé par les événements?</i> Reprendre le contrôle Avec Guèn Lhoundroub 9 h 30 à 13 h [25\$] [sur inscription] JES 14h30-15h45	Méditation POUR LA PAIX Joyeux malgré la souffrance 11 h - 12 h 15 [dons] Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$] JES 14h-15h15
25	26	27	28	29	30	31
Relâche						