

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VENDE • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
1er avril VR 7 h - 8 h 30		VR 7 h - 9 h	♥J 9 - 9:30am • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Les 4 nobles vérités, mettre un terme à la souffrance Le samsara 10 h - 11 h 15 [12 \$]	CHÉRIR LE CENTRE 9h 30- 12h15 PROSTERNATIONS 14 h -14 h 30	PORTE OUVERTE OPEN DOOR [GRATUIT FREE] Intro à la méditation Intro to Meditation 9h30 - 11h	Joyau du ♥ 9h-9h30 MÉDITATION POUR LA PAIX Offrir une aide véritable Le pouvoir de l'imagination 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 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Méditations guidées Guided meditations 11 h 30 - 11 h45 12 h 15 - 12 h 30 13 h - 13 h 15	Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$]
JES 16h-17h15	JES 16h-17h15	• NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Les 4 nobles vérités, mettre un terme à la souffrance Le samsara 19 h 30 - 21 h [12 \$]	VR 14 h 30 - 16 h 30 PFE [sur inscription]18h30 MEDITATION & BUDDHISM Avoïd burnout and Follow your Passions 7:30 - 9pm [12 \$]	JES 16 h - 17 h 15		MÉDITATION POUR ENFANTS [5\$/ enfant] La satisfaction 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 \$]	JOUR SPÉCIAL Jour de la NKT-UIBK JES TSOG 14h30-15h45	Formation Enseignants [sur inscription] 14 h - 18 h 30
INTRO À LA MÉDITATION Stress, agitation et concentration 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h					
8 VR 7 h - 8 h 30	• NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATIONS DU LAMRIM Un coeur chaleureux et d'humeur égal Développer l'équanimité envers tous 10 h - 11 h 15 [12 \$]	VR 7 h - 9 h	♥J 9 - 9:30am MÉDITATION & BOUDDHISME L'esprit joyeux du renoncement 10 h - 11 h 15 [12 \$]	CHÉRIR LE CENTRE 9h 30- 12h15 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	RETRAITE Detox pour l'esprit Retraite de purification, de jeûne et de prosternation de Nyoungray Du 12 au 14 avril Samedi [5\$] et dimanche [gratuit] Séances non-guidées avec prières chantées 6 h 30 - 7 h Préceptes (Obligatoire pour participer à la journée de retraite) séance 1: 7 h 15 – 8 h 30 séance 2: 11 h – 12 h 15 séance 3: 16 h – 17 h 15 RETRAITE POUR TOUS [sur inscription] Voir site internet pour détails	
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 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]		
TARA 13 h - 14 h 15	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	OGS •TSOG 16h30-17h45	VR 14 h 30 - 16 h 30	Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]		
JES 16 h - 17 h 15	JES •TSOG 16h-17h15	Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	PFE [sur inscription]18h30	INTRO À LA RETRAITE Detox pour l'esprit Avec Guèn Lhoundroub 19h à 20h30 [12\$]		
Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	Méditation guidée 19 h 30 - 21 h [12 \$]	MEDITATION & BUDDHISM Career Changes and Advancements 7:30 - 9pm [12 \$]			
INTRO À LA MÉDITATION Vivre sans stress 19 h 30 - 21 h [12 \$]						OGS •TSOG 18h-19h45
15 JOUR SPÉCIAL Jour de l'illumination de Bouddha	MÉDITATIONS DU LAMRIM Près les uns des autres 10 h - 11 h 15 [12 \$]	VR 7 h - 9 h	♥J 9 - 9:30am MÉDITATION & BOUDDHISME Le remède contre la souffrance 10 h - 11 h 15 [12 \$]	RETRAITE Le calme stable La perfection de la concentration Avec Guèn Lhoundroub Du 19 au 22 avril Retraite complète [40\$] • Par jour [15\$] Repas non inclus Séance 1 : 7h à 8h (Intro VEN 19) Séance 2 : 9h 30 à 10h 30 Séance 3 : 11h 30 à 12h 30 Séance 4 : 15h à 16h Séance 5 : 17h à 18h Voir site internet pour détails En silence complet, sans enseignement (sauf intro), sans prière, méditations non-guidées		
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\$]			
JES •TSOG 16h-17h15	JES 16 h - 17 h 15	JES 16 h - 17 h 15	VR 14 h 30 - 16 h 30			
Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]		Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	PFE [sur inscription]18h30			
• NOUVELLE SÉRIE • INTRO À LA MÉDITATION Méditation vs Colère La colère et la méditation 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Soirée d'introduction Programme Approfondi [sur inscription gratuit] 18 h 45 à 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Le remède contre la souffrance 19 h 30 - 21 h [12 \$]	MEDITATION & BUDDHISM Compassionate Leadership 7:30 - 9pm [12 \$]			
22 RETRAITE Le calme stable La perfection de la concentration Avec Guèn Lhoundroub Du 19 au 22 avril Séance 1 : 7h à 8h Séance 2 : 9h 30 à 10h 30 Séance 3 : 11h 30 à 12h 30 Séance 4 : 15h à 16h Séance 5 : 17h à 18h	MÉDITATIONS DU LAMRIM La mise à égalité de soi et des autres 10 h - 11 h 15 [12 \$]	VR 7 h - 9 h	OGS •TSOG 7h-8h45	Du 26 au 28 avril CÉLÉBRATION DU DHARMA AU QUÉBEC 2019 Surmonter les obstacles Transmission des bénédictions de Bouddha Prajnaparamita Avec Guèn-la Kelsang Khyenrab [Sur inscription avant le 25 avril] Horaire et tarifs : voir site web		
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 \$]				
JES •TSOG 16h-17h15	JES 16 h - 17 h 15	JES 16 h - 17 h 15				
Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]		MÉDITATION POUR ADOS L'intimidation 16 h 30 - 17 h 30 [5 \$]				
INTRO À LA MÉDITATION Développer la patience 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Cours d'essai Programme Approfondi [sur inscription gratuit] 18 h 45 à 21 h	Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	MÉDITATION & BOUDDHISME Le nirvana, myth ou réalité ? 19 h 30 - 21 h [12 \$]			
29 VR 7 h - 8 h 30	• NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATIONS DU LAMRIM Dans les souliers des autres Les défauts de la préoccupation de soi 10 h - 11 h 15 [12 \$]	VR 7 h - 9 h	H♥ 9 - 9:30am • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME En route vers la libération ! Étape 1: pacifier nos distractions 10 h - 11 h 15 [12 \$]	SODJONG 10h30 - 12h pour personnes ordonnées seulement INTRODUCTION CÉLÉBRATION DU DHARMA AU QUÉBEC 2019 Avec Guèn Lakpa 19 h 30 à 21 h [Sur inscription avant le 25 avril]		
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\$]			
TM • TSOG 13h30-17h30	JES 16 h - 17 h 15	JES 16 h - 17 h 15	VR 14 h 30 - 16 h 30			
Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	PFE [sur inscription]18h30			
INTRO À LA MÉDITATION Patience, acceptation et concentration 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	• NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME En route vers la libération ! Étape 1: pacifier nos distractions 19 h 30 - 21 h [12 \$]	• NEW SERIES • MEDITATION & BUDDHISM Wealth – A Buddhist Perspective Contentment vs Dissatisfaction 7:30 - 9pm [12 \$]			
3 VR 7 h - 8 h 30		VR 7 h - 9 h		Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	JES 11 h - 12 h 15	Joyau du ♥ 9 h 30-10 h
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 POUR LA PAIX La souffrance: favorable ou défavorable? 11 h - 12 h 15 [dons]
4 VR 7 h - 8 h 30	JES 16 h - 17 h 15	Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	POWA Prières pour les défunts 13h - 14 h	JES 16 h - 17 h 15	BOUDDHA DE LA MÉDECINE Prières pour les gens vivants des difficultés physiques ou mentales 13 h 30 - 14 h 30	Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$]
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	Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]		MÉDITATION POUR ENFANTS [5\$/ enfant] Comment contrôler nos peurs 7 - 12 ans • 14 h 30 - 15 h 30
5 VR 7 h - 8 h 30		VR 7 h - 9 h				Formation Enseignants [sur inscription] 14 h - 18 h 30
INTRO À LA MÉDITATION Patience, acceptation et concentration 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h					