

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VENDE • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
1er avril	2	3	4	5	6	7
		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 13 h - 13 h 30 [3 \$]  MÉDITATION POUR ENFANTS [5\$/ enfant] La satisfaction 7 - 12 ans • 14 h 30 - 15 h 30
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16h-17h15	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16h-17h15	Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15	Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$] VR 14 h 30 - 16 h 30	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15	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 \$]  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 \$] INTRO À LA MÉDITATION Stress, agitation et concentration 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	• NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Les 4 nobles vérités, mettre un terme à la souffrance Le samsara 19 h 30 - 21 h [12 \$]	PFE [sur inscription]18h30 MEDITATION & BUDDHISM Avoïd burnout and Follow your Passions 7:30 - 9pm [12 \$]	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
8	9	10	11	12	13	14
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 \$] JES 16 h - 17 h 15	RETRAITE <b>Detox pour l'esprit</b> 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 \$] TARA 13 h - 14 h 15 JES 16 h - 17 h 15	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES • TSOG 16h-17h15	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] OGS • TSOG 16h30-17h45	Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$] 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 \$] INTRO À LA MÉDITATION Vivre sans stress 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] MÉDITATION & BOUDDHISME L'esprit joyeux du renoncement 19 h 30 - 21 h [12 \$]	PFE [sur inscription]18h30 MEDITATION & BUDDHISM Career Changes and Advancements 7:30 - 9pm [12 \$]	Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] INTRO À LA RETRAITE <b>Detox pour l'esprit</b> Avec Guèn Lhoundroub 19h à 20h30 [12\$]		
15	16	17	18	19	20	21
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 <b>Le calme stable</b> 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 \$] JES • TSOG 16h-17h15	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15	Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$] VR 14 h 30 - 16 h 30			
Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] • 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 guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] MÉDITATION & BOUDDHISME Le remède contre la souffrance 19 h 30 - 21 h [12 \$]	PFE [sur inscription]18h30 MEDITATION & BUDDHISM Compassionate Leadership 7:30 - 9pm [12 \$]			
22	23	24	25	26	27	28
RETRAITE <b>Le calme stable</b> 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  INTRO À LA MÉDITATION Développer la patience 19 h 30 - 21 h [12 \$]	MÉDITATIONS DU LAMRIM La mise à égalité de soi et des autres 10 h - 11 h 15 [12 \$]  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15  Cours d'essai Programme Approfondi [sur inscription   gratuit] 18 h 45 à 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 L'intimidation 16 h 30 - 17 h 30 [5 \$] Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] MÉDITATION & BOUDDHISME Le nirvana, myth ou réalité ? 19 h 30 - 21 h [12 \$]	OGS • TSOG 7h-8h45	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]	Du 26 au 28 avril CÉLÉBRATION DU DHARMA AU QUÉBEC 2019 <b>Surmonter les obstacles</b> Transmission des bénédictions de Bouddha Prajnaparamita Avec Guèn-la Kelsang Khyenrab [Sur inscription avant le 25 avril] Horaire et tarifs : voir site web  COURS SPÉCIAL Surmonter les obstacles 11 h - 12 h 30 [12\$] BOUDDHISME POUR ENFANTS [5\$/ enfant] L'esprit et la réincarnation 6 - 13 ans • 11 h - 12 h 15	
29	30	1er mai	2	3	4	5
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 \$]	Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	JES 11 h - 12 h 15	Joyau du ♥ 9 h 30-10 h  MÉDITATION POUR LA PAIX La souffrance: favorable ou défavorable? 11 h - 12 h 15 [dons]  Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$]  MÉDITATION POUR ENFANTS [5\$/ enfant] Comment contrôler nos peurs 7 - 12 ans • 14 h 30 - 15 h 30
Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] TM • TSOG 13h30-17h30	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 16 h - 17 h 15	Guided meditation English 12:15-12:45pm [3\$] VR 14 h 30 - 16 h 30	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 POUR ENFANTS [5\$/ enfant] Comment contrôler nos peurs 7 - 12 ans • 14 h 30 - 15 h 30
Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	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 \$]	PFE [sur inscription]18h30 • NEW SERIES • MEDITATION & BUDDHISM Wealth - A Buddhist Perspective Contentment vs Dissatisfaction 7:30 - 9pm [12 \$]	Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]		Formation Enseignants [sur inscription] 14 h - 18 h 30
INTRO À LA MÉDITATION Patience, acceptation et concentration 19 h 30 - 21 h [12 \$]						