

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VENDE • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
29 VR 7 h - 8 h 30  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] TM • TSOG 13h30-17h30 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	30 • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATIONS DU LAMRIM Dans les souliers des autres Les défauts de la préoccupation de soi 10 h - 11 h 15 [12 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15	1er mai 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 \$]	2 ♥J 9 - 9:30am • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME En route vers la libération ! Étape 1 : pacifier nos distractions 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	3  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] POWA Prières pour les défunts 13h - 14 h JES 16 h - 17 h 15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	4  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	5 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 contôler nos peurs 7 - 12 ans • 14 h 30 - 15 h 30 Formation Enseignants [sur inscription] 14 h - 17h
6 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 Patience, acceptation et concentration 19 h 30 - 21 h [12 \$]	7 MÉDITATIONS DU LAMRIM Prendre plaisir à aimer 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	8 VR 7 h - 9 h  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 \$] MÉDITATION & BOUDDHISME En route vers la libération ! Étape 2 : raffiner l'esprit 19 h 30 - 21 h [12 \$]	9 ♥J 9 - 9:30am MÉDITATION & BOUDDHISME En route vers la libération ! Étape 2 : raffiner l'esprit 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 & BOUDDHISM Wealth – A Buddhist Perspective Contentment vs Dissatisfaction 7:30 - 9pm [12 \$]	10 Joyau du ♥ 9 h 30-10 h CHÉRIR LE CENTRE 10 h - 12 h 15 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] OGS • TSOG 18h30-20h15	11 Joyau du ♥ 8 h-8 h 30 ATELIER Vies passées, vies futures La réincarnation selon le bouddhisme Avec Guèn Lhoundroub 9 h 30 à 16 h [40\$] [sur inscription]	12 MÉDITATION POUR LA PAIX Apaiser la souffrance des autres 11 h - 12 h 15 [dons] BOUDDHISME POUR ENFANTS [5\$/ enfant] La bonté des autres 6 - 13 ans • 11 h - 12 h 15 Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$] JES 14 h 30 - 15 h 45
13 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 \$] • NOUVELLE SÉRIE • INTRO À LA MÉDITATION Méditation vs Insatisfaction 19 h 30 - 21 h [12 \$]	14 MÉDITATIONS DU LAMRIM L'échange de soi avec les autres 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 à 21 h	15 Précepts 6 h 30 - 7 h 15 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 \$] MÉDITATION & BOUDDHISME En route vers la libération ! Étape 3 : détruire l'ignorance 19 h 30 - 21 h [12 \$]	16 ♥J 9 - 9:30am MÉDITATION & BOUDDHISME En route vers la libération ! Étape 3 : détruire l'ignorance 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 • NEW SERIES • MÉDITATION & BUDDHISM Advice for a Happy Life What is Real Happiness? 7:30 - 9pm [12 \$]	17  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	18 JES 10h - 11 h 15 AUTO-INITIATION Prérequis nécessaires 13 h 30 - 18 h 30	19 MÉDITATION POUR LA PAIX Apporter le bonheur 11 h - 12 h 15 [dons] Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$] PROSTERNATIONS 14 h -14 h 30 JES 15 h - 16 h 15
20 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 l'insatisfaction 19 h 30 - 21 h [12 \$]	21 • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATIONS DU LAMRIM La voie de la compassion La grande compassion 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 à 21 h	22 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 \$] MÉDITATION & BOUDDHISME Amour, désir et relations saines Une attitude chaleureuse 19 h 30 - 21 h [12 \$]	23 ♥J 9 - 9:30am • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Amour, désir et relations saines Une attitude chaleureuse 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 Creating Good Habits 7:30 - 9pm [12 \$]	24 FESTIVAL INTERNATIONAL DE PRINTEMPS 2019   KadampaFestivals.org CHÉRIR LE CENTRE 9 h 30- 12 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 \$]	25 Joyau du ♥ 8 h-8 h 30 ATELIER Surmonter la fatigue Relâcher les tensions Avec Patrice Girard 9 h 30 à 13 h [25\$] [sur inscription] POWA Prières pour les défunts 14h - 15 h OGS • TSOG 16h-17h45	26 Joyau du ♥ 9 h 30-10 h • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION POUR LA PAIX Un bienfaiteur pour l'humanité Aspirer au meilleur de soi-même 11 h - 12 h 15 [dons] Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$] MÉDITATION POUR ENFANTS [5\$/ enfant] Offrir un monde pur (mandala) 7 - 12 ans • 14 h 30 - 15 h 30
27 FESTIVAL INTERNATIONAL DE PRINTEMPS 2019   KadampaFestivals.org VR 7 h - 8 h 30  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16h-17h15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] INTRO À LA MÉDITATION Insatisfaction, frustration et concentration 19 h 30 - 21 h [12 \$]	28 MÉDITATIONS DU LAMRIM Une compassion active 10 h - 11 h 15 [12 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16h-17h15 Programme Approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	29 VR 7 h - 9 h  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] TM • TSOG 13h30-17h30 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] MÉDITATION & BOUDDHISME Amour et désirs 19 h 30 - 21 h [12 \$]	30 ♥J 9 - 9:30am MÉDITATION & BOUDDHISME Amour et désirs 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 Getting rid of Ego 7:30 - 9pm [12 \$]	31  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$]	1er juin 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	2 Joyau du ♥ 9h-9h30 MÉDITATION POUR LA PAIX Qu'est-ce que l'illumination? 11 h - 12 h 15 [dons] BOUDDHISME POUR ENFANTS [5\$/ enfant] Offrir un monde pur (mandala) 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