

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VEND • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
30 VR 7 h - 8 h 30 SODJONG Pour personnes ordonnées seulement 10 h 30 - 11 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 \$] LE PLAISIR DE MÉDITER Concentration et efficacité 19 h 30 - 21 h [12 \$]	31 • NOUVELLE SÉRIE • LE PLAISIR DE MÉDITER Épuisez de performer? Venez méditer Stress, épuisement et méditation 10 h - 11 h 30 [12 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] Programme approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	1er avril 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 \$] • NEW SERIES • MEDITATION FOR BUSY PEOPLE Tired of Performing? Let's Meditate 7:30 - 9pm [12 \$] • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Samsara et nirvana Trompé par les apparences 19 h 30 - 21 h [12 \$]	2 J♥ 9 h - 9 h 30 LA VOIE BOUDDHISTE Rompre les mauvaises habitudes 10 h - 11 h 30 [12 \$] Guided meditation English 12:15 - 12:45 pm [3\$] VR 14 h 30 - 16 h 30 PFE [sur inscription] 18 h 30 MÉDITATION & BUDDHISM How Do Our Distractions Rob Us? 7:30 - 9 pm [12 \$]	3 • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION BOUDDHISTE Pour se détendre 8 h 30 - 9 h 30 [5 \$] 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 \$]	4 ATELIER Manque de temps Mettre ses priorités Avec Martine Dubé 9 h 30 à 13 h [25\$] [sur inscription] JOUR SPÉCIAL Jour de la NKT-UIBK JES TSOG 14h30-15h45	5 J♥ 9 h - 9 h 30 MÉDITATION POUR LA PAIX Transformer les difficultés 11 h - 12 h 15 [dons] MÉDITATION POUR ADOS Vivre sans croire, ça se peut ? 11 h - 12 h 15 [5 \$] Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$] Formation enseignants [sur inscription] 14 h - 18h30
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 \$] LE PLAISIR DE MÉDITER Lâcher prise sur la performance 19 h 30 - 21 h [12 \$]	7 LE PLAISIR DE MÉDITER Méditer, relâcher la pression 10 h - 11 h 30 [12 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES • TSOG 16 h - 17 h 15 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 14 h - 15 h 15 JES 16 h - 17 h 15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] MEDITATION FOR BUSY PEOPLE Meditate, Relieve the Pressure 7:30 - 9pm [12 \$] MÉDITATION & BOUDDHISME L'origine du samsara 19 h 30 - 21 h [12 \$]	9 J♥ 9 h - 9 h 30 • NOUVELLE SÉRIE • LA VOIE BOUDDHISTE Le soutra mahayana des 3 cumuls supérieurs Commentaire à la pratique Les 35 Bouddhas de la confession 1 10 h - 11 h 30 [12 \$] Guided meditation English 12:15 - 12:45 pm [3\$] VR 14 h 30 - 16 h 30 PFE [sur inscription] 18 h 30 MÉDITATION & BUDDHISM Wisdom vs Intelligence 7:30 - 9 pm [12 \$]	10 MÉDITATION BOUDDHISTE Pour se détendre 8 h 30 - 9 h 30 [5 \$] CHÉRIR LE CENTRE 9 h 45 - 12 h 15 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] OGS • TSOG 13h30-15h15 INTRO À LA RETRAITE Detox pour l'esprit Avec Guèn Kelsang Chögyan 19h à 20h30 [12\$]	11 RETRAITE Detox pour l'esprit Retraite de purification, de jeûne et de prosternation de Nyoungnay Du 10 au 12 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	12
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 • LE PLAISIR DE MÉDITER Deuil, mort et méditation Paisible face à la mort 19 h 30 - 21 h [12 \$]	14 SODJONG Pour personnes ordonnées seulement 10 h 30 - 11 h 30 LE PLAISIR DE MÉDITER Concentration et efficacité 10 h - 11 h 30 [12 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES • TSOG 16 h - 17 h 15 Programme approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h	15 JOUR SPÉCIAL Jour de l'illumination de Bouddha Préceptes 6 h 30 - 7 h 15 JES 7 h 30 - 8 h 45 Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] OGS • TSOG 15h30-17h15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] MEDITATION FOR BUSY PEOPLE Concentration for Better Efficiency 7:30 - 9pm [12 \$] MÉDITATION & BOUDDHISME La liberté du nirvana 19 h 30 - 21 h [12 \$]	16 J♥ 9 h - 9 h 30 LA VOIE BOUDDHISTE Commentaire à la pratique Les 35 Bouddhas de la confession 2 10 h - 11 h 30 [12 \$] Guided meditation English 12:15 - 12:45 pm [3\$] VR 14 h 30 - 16 h 30 PFE [sur inscription] 18 h 30 • NEW SERIES • MÉDITATION & BUDDHISM Lamrim Meditation Should I Rely on a Spiritual Guide? 7:30 - 9 pm [12 \$]	17 MÉDITATION BOUDDHISTE Pour se détendre 8 h 30 - 9 h 30 [5 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15 Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] MEDITACIÓN & BUDISMO Porque yo y no el? El karma 7:30 - 9 pm [12 \$]	18 J♥ 10 h - 10 h 45 PROSTERNATIONS 12 h 30 - 13 h POWA Prières pour les défunts 13 h 30 - 14 h 30 BOUDDHA DE LA MÉDECINE Prières pour les gens vivants des difficultés physiques ou mentales 15 h - 16 h	19 J♥ 9 h - 9 h 30 • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION POUR LA PAIX L'amour désirant et le don Pratiquer la générosité 11 h - 12 h 15 [dons] Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$] MÉDITATION POUR ENFANTS [5\$/enfant] Faire grandir mes qualités 7 - 12 ans • 14 h 30 - 15 h 30 Formation enseignants [sur inscription] 14 h - 18h30
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 \$] LE PLAISIR DE MÉDITER Accepter la mort par la méditation 19 h 30 - 21 h [12 \$]	21 LE PLAISIR DE MÉDITER Lâcher prise sur la performance 10 h - 11 h 30 [12 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES • TSOG 16 h - 17 h 15 Programme approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 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 \$] MEDITATION FOR BUSY PEOPLE Letting Go of Performance Expectation 7:30 - 9pm [12 \$] MÉDITATION & BOUDDHISME La joie du renoncement 19 h 30 - 21 h [12 \$]	23 J♥ 9 h - 9 h 30 Guided meditation English 12:15 - 12:45 pm [3\$] VR 14 h 30 - 16 h 30 MÉDITATION & BUDDHISM Your life is Precious Don't Waste it 7:30 - 9 pm [12 \$]	24 • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION BOUDDHISTE Pour un esprit clair 8 h 30 - 9 h 30 [5 \$] 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 25 et 26 avril Protéger sa pratique spirituelle Transmission de bénédictions du Bouddha de la sagesse Dordjé Shougden Avec Guèn Kelsang Chögyan [Sur inscription avant le 24 avril] Horaire et tarifs : voir site web OGS • TSOG 17h30-19h15	26
27 VR 7 h - 8 h 30 SODJONG Pour personnes ordonnées seulement 10 h 30 - 11 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 \$] LE PLAISIR DE MÉDITER Vivre ici et maintenant 19 h 30 - 21 h [12 \$]	28 • NOUVELLE SÉRIE • LE PLAISIR DE MÉDITER Amour, compassion et méditation Amour et attachement 10 h - 11 h 30 [12 \$] Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15 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 \$] • NEW SERIES • MEDITATION FOR BUSY PEOPLE Grief, Death and Meditation Facing Death Peacefully 7:30 - 9pm [12 \$] • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Réseaux sociaux, mon image Anxiété, confiance et identité 19 h 30 - 21 h [12 \$]	30 J♥ 9 h - 9 h 30 • NOUVELLE SÉRIE • LA VOIE BOUDDHISTE Qu'est-ce que la compassion? 10 h - 11 h 30 [12 \$] Guided meditation English 12:15 - 12:45 pm [3\$] VR 14 h 30 - 16 h 30 PFE [sur inscription] 18 h 30 MÉDITATION & BUDDHISM Afraid of Death? 7:30 - 9 pm [12 \$]	1er mai MÉDITATION BOUDDHISTE Pour un esprit clair 8 h 30 - 9 h 30 [5 \$] 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 \$]	2 ATELIER Faire son deuil Accepter le changement Avec Guèn Kelsang Chögyan 9 h 30 à 16 h [40\$] Repas végétarien offert en quantité limitée Réservez tôt [sur inscription] JES 17 h - 17 h 45	3 J♥ 9 h - 9 h 30 • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION POUR LA PAIX Compassion, amour et méditation Un cœur chaleureux et amical 11 h - 12 h 15 [dons] MÉDITATION POUR ADOS Je m'entraîne pour les examens! 11 h - 12 h 15 [5 \$] Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$] Formation enseignants [sur inscription] 14 h - 18h30