

| LUNDI • MON | MARDI • TUES | MERC • WED | JEUDI • THURS | VEN • FRI | SAM • SAT | DIM • SUN | | | |
|--|---|--|--|---|--|--|--|----------------------|----------------------|
| 2 VR 7 h - 8 h 30 | 3 LE PLAISIR DE MÉDITER La concentration et le pouvoir du lâcher prise 10 h - 11 h 30 [12 \$] | 4 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 \$] | 5 J♥ 9 h - 9 h 30 • NOUVELLE SÉRIE • LA VOIE BOUDDHISTE Purifier l'esprit avec Vajrasattva Le regret et la foi en Vajrasattva 10 h - 11 h 30 [12 \$] | RETRAITE EXTÉRIEURE À DRUMMONDVILLE Méditer pour changer son karma Avec Guèn Kelsang Chögyan Pour s'inscrire, visitez le site: meditationa3r.org/retraite-a-drummondville | | | 6 • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION BOUDDHISTE Pour un bon cœur 8 h 30 - 9 h 30 [5 \$] | 7 J♥ 9 h - 9 h 30 | 8 J♥ 9 h - 9 h 30 |
| Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] | Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] | MEDITATION FOR BUSY PEOPLE Concentration and the Power to Let Go 7:30 - 9pm [12 \$] | Guided meditation English 12:15 - 12:45pm [3\$] | Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] | | MÉDITATION POUR LA PAIX Une perspective spirituelle à la souffrance 11 h - 12 h 15 [dons] | | | |
| JES 16 h - 17 h 15 | JES • TSOG 16 h - 17 h 15 | • NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Vérité et vacuité, est-ce que j'existe ? La vacuité, possibilités infinies 19 h 30 - 21 h [12 \$] | VR 14 h 30 - 16 h 30 | Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] | | Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$] | | | |
| Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] | | | PFE [sur inscription] 18 h 30 | JES 16 h - 17 h 15 | | TARA 14 h - 15 h 30 | | | |
| LE PLAISIR DE MÉDITER La patience, un cadeau pour soi 19 h 30 - 21 h [12 \$] | Programme approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h | | MÉDITATION & BUDDHISM Moral Discipline vs Moral Judgement 7:30 - 9 pm [12 \$] | Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] | | | | | |
| 9 VR 7 h - 8 h 30 | 10 J♥ 9 h - 9 h 30 LE PLAISIR DE MÉDITER La patience, un cadeau pour soi 10 h - 11 h 30 [12 \$] | 11 VR 7 h - 9 h Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] | 12 J♥ 9 h - 9 h 30 LA VOIE BOUDDHISTE Le pouvoir de la confiance 10 h - 11 h 30 [12 \$] | 13 MÉDITATION BOUDDHISTE Pour un bon cœur 8 h 30 - 9 h 30 [5 \$] | 14 PROSTERNATIONS 12 h 30 - 13 h | 15 | | | |
| Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] | Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] | JES • TSOG 16 h - 17 h 15 | Guided meditation English 12:15 - 12:45 pm [3\$] | Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] | BOUDDHA DE LA MÉDECINE Prières pour les gens vivants des difficultés physiques ou mentales 13 h 30 - 14 h 30 | | | | |
| JES 16 h - 17 h 15 | OGS • TSOG 16 h - 17 h 45 | Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] | VR 14 h 30 - 16 h 30 | POWA Prières pour les défunts 13 h 30 - 14 h 30 | | | | | |
| Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] | | MEDITATION FOR BUSY PEOPLE Patience, a Gift for Ourselves 7:30 - 9pm [12 \$] | PFE [sur inscription] 18 h 30 | JES 16 h - 17 h 15 | JES 15 h - 16 h 15 | | | | |
| • NOUVELLE SÉRIE • LE PLAISIR DE MÉDITER Épuez de performer ? Venez méditer. Stress, épuisement et méditation 19 h 30 - 21 h [12 \$] | Programme approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h | MÉDITATION & BOUDDHISME Qui suis-je ? 19 h 30 - 21 h [12 \$] | MÉDITATION & BUDDHISM How is Patience a Virtue ? 7:30 - 9 pm [12 \$] | Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] | | PFE (par téléconférence) [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 14 h - 18h30 | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | | |
| COURS EXCEPTIONNELLEMENT OFFERTS PAR TRANSMISSION DIRECTE (téléconférence) [sur inscription] | | | | | | | | | |
| | | | LA VOIE BOUDDHISTE Détruire la non-virtu Avec Guèn Chögyan 10 h - 11 h 30 [12 \$] | | | | | | |
| LE PLAISIR DE MÉDITER Méditer, relâcher la pression Avec Guèn Chögyan 19 h 30 - 21 h [12 \$] | | MÉDITATION & BOUDDHISME Et si je n'existais pas... dis-moi comment j'existerais ? Avec Guèn Chögyan 19 h 30 - 21 h [12 \$] | MÉDITATION & BUDDHISM How to Live Joyfully? With Marco Lisi 7:30 - 9 pm [12 \$] | MEDITACIÓN & BUDISMO De qué te preocupas ? Como superar la ansiedad Con Gloria Atencia 7:30 - 9 pm [12 \$] | ATELIER Insécurité et incertitudes Apprendre à faire des choix Avec Guèn Kelsang Chögyan 9 h 30 à 13 h [25\$] | | | | |
| | Programme approfondi [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h | | PFE [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 30 | | | | | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | |
| Relâche | | | | | | | | | |
| | | | | | | TM • TSOG 17 h - 20 h 30 | | | |
| 30 VR 7 h - 8 h 30 | 31 • NOUVELLE SÉRIE • LE PLAISIR DE MÉDITER Épuez de performer? Venez méditer. Stress, épuisement et méditation 10 h - 11 h 30 [12 \$] | 1 ^{er} avril VR 7 h - 9 h Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] JES 16 h - 17 h 15 | 2 J♥ 9 h - 9 h 30 LA VOIE BOUDDHISTE Rompre les mauvaises habitudes 10 h - 11 h 30 [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 | 4 ATELIER Manque de temps Mettre ses priorités Avec Martine Dubé 9 h 30 à 13 h [25\$] [sur inscription] | 5 J♥ 9 h - 9 h 30 MÉDITATION POUR LA PAIX Transformer les difficultés 11 h - 12 h 15 [dons] | | | |
| SODJONG Pour personnes ordonnées seulement 10 h 30 - 11 h 30 | Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] | Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] | Guided meditation English 12:15 - 12:45 pm [3\$] | Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$] | | MÉDITATION POUR ADOS Vivre sans croire, ça se peut ? 11 h - 12 h 15 [5 \$] | | | |
| JES 16 h - 17 h 15 | JES 16 h - 17 h 15 | • NEW SERIES • MEDITATION FOR BUSY PEOPLE Tired of Performing? Let's Meditate 7:30 - 9pm [12 \$] | VR 14 h 30 - 16 h 30 | JES 16 h - 17 h 15 | | Méditation guidée 13 h - 13 h 30 [3 \$] | | | |
| Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] | | MÉDITATION & BOUDDHISME Samsara et nirvana Trompé par les apparences 19 h 30 - 21 h [12 \$] | PFE [sur inscription] 18 h 30 | Méditation guidée 17 h 45 - 18 h 15 [3 \$] | | | | | |
| LE PLAISIR DE MÉDITER Concentration et efficacité 19 h 30 - 21 h [12 \$] | Programme approfondi [sur inscription] 18 h 45 - 21 h | | MÉDITATION & BUDDHISM How Do Our Distractions Rob Us? 7:30 - 9 pm [12 \$] | | JOUR SPÉCIAL Jour de la NKT-UIBK JES TSOG 14h30-15h45 | Formation enseignants [sur inscription] 14 h - 18h30 | | | |