

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VEND • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
2 VR 7 h - 9 h  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	3	4	5	6	7 JOUR SPÉCIAL Journée Internationale des Temples  ATELIER La félicité de la parfaite liberté Transformer son quotidien en la voie Avec Guèn Kelsang Chögyan 9 h 30 - 16 h [25 \$]	8 FOCALISER SUR L'ESSENTIEL Huit étapes vers le bonheur Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]
MEDITATION & BUDDHISM Love and Relationships Developing Compassion 7:30 - 9pm [12 \$] (Restreamed until Thursday)	Guided meditation 12:15 - 12:45pm [3\$]  JES • TSOG 16 h - 17 h 15	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 \$]		
LE PLAISIR DE MÉDITER Méditer : apprendre à s'aimer Miser sur ses forces 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme approfondi [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Amour & Attachement Qui n'est pas aimable? 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 30 - 20 h 30		24 hres de Bouddha Tara verte En direct du CMK Mandjoushri (Royaume-Uni) Séances gratuites non-guidées à toutes les 4 heures Montréal : 21 h • 1 h • 5 h • 9 h • 13 h • 17 h	
9 VR 7 h - 9 h  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	10	11	12	13	14 ATELIER Gérer ses inquiétudes par la méditation Avec Guèn Kelsang Chögyan 9 h 30 - 13 h [25 \$]	15 Jour de préceptes  FOCALISER SUR L'ESSENTIEL Huit étapes vers le bonheur Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]
MEDITATION & BUDDHISM Love and Relationships Deepening Your Love 7:30 - 9pm [12 \$] (Restreamed until Thursday)	Guided meditation 12:15 - 12:45pm [3\$]  OGS • TSOG 16 h - 17 h 45	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 \$]		
LE PLAISIR DE MÉDITER Méditer : apprendre à s'aimer Le piège de l'égo 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme approfondi Soirée d'information Sur inscription [gratuit] 18 h 45 - 20 h 30	• NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Trois joyaux inestimables Bouddha : une sagesse inépuisable 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 30 - 20 h 30		SODJONG Pour personnes ordonnées 16 h - 17 h 30	Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 14 h - 16 h
16 VR 7 h - 9 h  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	17	18	19	20	21	22 FOCALISER SUR L'ESSENTIEL Huit étapes vers le bonheur Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]
MEDITATION & BUDDHISM Love and Relationships Living in Harmony 7:30 - 9pm [12 \$] (Restreamed until Thursday)	Guided meditation 12:15 - 12:45pm [3\$]  JES • TSOG 16 h - 17 h 15	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 \$]		BOUDDHA DE LA MÉDECINE Prières pour les gens vivant des difficultés physiques ou mentales 14 h - 15 h
LE PLAISIR DE MÉDITER Méditer : apprendre à s'aimer Être bien avec les autres 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme approfondi [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Trois joyaux inestimables Le dharma : une force intérieure immuable 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 30 - 20 h 30			
23 VR 7 h - 9 h  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	24	25 JOUR SPÉCIAL Jour de Djé Tsongkhapa	26	27	28 CÉLÉBRATION DU DHARMA AU QUÉBEC 2020 Du 27 au 29 novembre  Sous l'oeil bienveillant du Bouddha de la compassion, Avalokiteshvara à 1 000 bras Transmission de pouvoir et enseignements Avec Guèn-la Kelsang Khyenrab  Les enseignements et méditations seront disponibles jusqu'au 6 décembre (traduction en français disponible) kadampacelebrations.ca/cdq Tout le monde est bienvenu!	29
• NEW SERIES • MEDITATION & BUDDHISM Meditation: an Alternative... to Anxiety and Insecurity 7:30 - 9pm [12 \$] (Restreamed until Thursday)	Guided meditation 12:15 - 12:45pm [3\$]  JES • TSOG 16 h - 17 h 15	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 \$]		
• NOUVELLE SÉRIE • LE PLAISIR DE MÉDITER Équilibrer ses émotions Garder son énergie 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme approfondi [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h	MÉDITATION & BOUDDHISME Trois joyaux inestimables La sangha : des amis fiables 19 h 30 - 21 h [12 \$]	COURS SPÉCIAL avec Guèn-la Kelsang Khyenrab 19 h 30 - 21 h [12 \$]	CÉLÉBRATION DU DHARMA AU QUÉBEC Introduction 19 h 30 - 21 h		
30 VR 7 h - 9 h  Méditation guidée 12 h 15 - 12 h 45 [3 \$]	1 <sup>er</sup> déc	2	3	4	5 ATELIER Faire la paix avec soi et les autres Pardon et culpabilité  Avec Guèn Kelsang Chögyan 9 h 30 - 13 h [25 \$]	6 FOCALISER SUR L'ESSENTIEL Huit étapes vers le bonheur Avec Guèn Kelsang Chögyan 11 h - 12 h 15 [12 \$]
MEDITATION & BUDDHISM Meditation: an Alternative... to Frustration. 7:30 - 9pm [12 \$] (Restreamed until Thursday)	Guided meditation 12:15 - 12:45pm [3\$]  JES • TSOG 16 h - 17 h 15	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 \$]		
LE PLAISIR DE MÉDITER Équilibrer ses émotions Pas de stress 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Programme approfondi [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 45 - 21 h	• NOUVELLE SÉRIE • MÉDITATION & BOUDDHISME Prendre le temps... Ralentir pour mieux vivre 19 h 30 - 21 h [12 \$]	Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme] 18 h 30 - 20 h 30			POWA Prières pour les défunts 14 h - 15 h