

LUNDI • MON	MARDI • TUES	MERC • WED	JEUDI • THURS	VENDE • FRI	SAM • SAT	DIM • SUN
28	29	30	31	1er	2	3
<p>Méditation guidée hebdomadaire Weekly Guided Meditation </p> <p>Lundi au vendredi minuit. Écoutez-la autant de fois que vous voulez! Mon to Fri. Do it as often as you'd like! [3 \$]</p>					<p>RETRAITE 1 • DU 2 AU 22 JANVIER </p> <p>Investir dans sa paix d'esprit</p> <p>Programme de 21 jours de méditation</p> <p>Avec Guèn Kelsang Chögyan</p> <p>Intro 9 h à 10 h (2 janv)</p> <p>Voir site Web pour horaire [125\$]</p>	
RELÂCHE					<p>ENSEIGNEMENT DU NOUVEL AN </p> <p>2021 : l'année d'un esprit positif</p> <p>Avec Guèn Kelsang Chögyan</p> <p>16 h - 17 h 30 [12 \$]</p>	
4	5	6	7	8	9	10
<p>RETRAITE 1 • DU 2 AU 22 JANVIER </p> <p>Investir dans sa paix d'esprit</p> <p>Programme de 21 jours de méditation - Avec Guèn Kelsang Chögyan</p> <p>Voir site Web pour horaire [125\$] Date limite d'inscription: 20 janvier Séances disponibles jusqu'au 24 janvier</p>						
<p>RETRAITE 2 • DU 2 AU 22 JANVIER </p> <p>Intégrer le Lamrim au quotidien</p> <p>Programme de 21 jours de méditation - Avec Guèn Kelsang Chögyan</p> <p>Voir site Web pour horaire [150\$] Date limite d'inscription: 20 janvier Séances disponibles jusqu'au 24 janvier</p>						
		<p>• NOUVELLE SÉRIE •</p> <p>MÉDITATION & BOUDDHISME</p> <p>Sa santé : commencer par l'esprit</p> <p>Bien se comprendre</p> <p>19 h 30 - 21 h [12 \$] </p>	<p>24 hres de Bouddha Tara verte </p> <p>En direct du CMK Mandjoushri (Royaume-Uni)</p> <p>Séances gratuites non-guidées à toutes les 4 heures</p> <p>Montréal : 21 h • 1 h • 5 h • 9 h • 13 h • 17 h</p>		<p>VR • TSOG </p> <p>10 h [Prérequis nécessaires]</p> <p>OGS • TSOG </p> <p>16 h 00 - 17 h 45</p>	
11	12	13	14	15	16	17
<p>RETRAITES 1 ET 2 • DU 2 AU 22 JANVIER </p>						
<p>Méditation guidée hebdomadaire Weekly Guided Meditation </p> <p>Lundi au vendredi minuit. Écoutez-la autant de fois que vous voulez! Mon to Fri. Do it as often as you'd like! [3 \$]</p>					<p>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL </p> <p>Huit étapes vers le bonheur</p> <p>Avec Guèn Kelsang Chögyan</p> <p>11 h - 12 h 15 [12 \$]</p>	
<p>• NEW SERIES •</p> <p>MÉDITATION & BUDDHISM</p> <p>Overcoming a Difficult Year, and Triving in the New Year : Overcoming Fatigue and Despair</p> <p>MON 7:30 - 9pm [12 \$] (Restreamed until midnight Thursday)</p>					<p>Jour de préceptes</p>	
<p>JES • TSOG </p> <p>16 h - 17 h 15</p>		<p>MÉDITATION & BOUDDHISME</p> <p>Sa santé : commencer par l'esprit</p> <p>Diagnostic de nos "patterns" négatifs</p> <p>19 h 30 - 21 h [12 \$] </p>		<p>SODJONG</p> <p>Pour personnes ordonnées</p> <p>18 h - 19 h 30</p>		
<p>• NOUVELLE SÉRIE •</p> <p>LE PLAISIR DE MÉDITER</p> <p>Se "recalibrer" grâce à la méditation</p> <p>Savoir s'arrêter</p> <p>19 h 30 - 21 h [12 \$] </p>		<p>Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme]</p> <p>18 h 45 - 21 h</p>		<p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme]</p> <p>18 h 30 - 20 h 30</p>		
18	19	20	21	22	23	24
<p>RETRAITES 1 ET 2 • DU 2 AU 22 JANVIER </p>						
<p>Méditation guidée hebdomadaire Weekly Guided Meditation </p> <p>Lundi au vendredi minuit. Écoutez-la autant de fois que vous voulez! Mon to Fri. Do it as often as you'd like! [3 \$]</p>					<p>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL </p> <p>Huit étapes vers le bonheur</p> <p>Avec Guèn Kelsang Chögyan</p> <p>11 h - 12 h 15 [12 \$]</p>	
<p>MÉDITATION & BUDDHISM</p> <p>Overcoming a Difficult Year, and Triving in the New Year : Centering Yourself</p> <p>MON 7:30 - 9pm [12 \$] (Restreamed until midnight Thursday)</p>					<p>POWA </p> <p>Prières pour les défunts</p> <p>14 h - 15 h</p>	
<p>JES • TSOG </p> <p>16 h - 17 h 15</p>		<p>MÉDITATION & BOUDDHISME</p> <p>Sa santé : commencer par l'esprit</p> <p>Le remède du bonheur</p> <p>19 h 30 - 21 h [12 \$] </p>		<p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme]</p> <p>18 h 30 - 20 h 30</p>		
<p>LE PLAISIR DE MÉDITER</p> <p>Se "recalibrer" grâce à la méditation</p> <p>Revenir aux sources</p> <p>19 h 30 - 21 h [12 \$] </p>		<p>Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme]</p> <p>18 h 45 - 21 h</p>		<p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme]</p> <p>18 h 30 - 20 h 30</p>		
25	26	27	28	29	30	31
<p>Méditation guidée hebdomadaire Weekly Guided Meditation </p> <p>Lundi au vendredi minuit. Écoutez-la autant de fois que vous voulez! Mon to Fri. Do it as often as you'd like! [3 \$]</p>					<p>ATELIER </p> <p>Vitalité & sagesse</p> <p>La pratique de l'imagination correcte</p> <p>Avec Guèn Kelsang Chögyan</p> <p>9 h 30 à 13 h [25 \$]</p>	
<p>MÉDITATION & BUDDHISM</p> <p>Overcoming a Difficult Year, and Triving in the New Year : Growing and Thriving</p> <p>MON 7:30 - 9pm [12 \$] (Restreamed until midnight Thursday)</p>					<p>FOCALISER SUR L'ESSENTIEL </p> <p>Huit étapes vers le bonheur</p> <p>Avec Guèn Kelsang Chögyan</p> <p>11 h - 12 h 15 [12 \$]</p>	
VR 7 h - 9 h						
<p>OGS • TSOG </p> <p>16 h 00 - 17 h 45</p>		<p>JES • TSOG </p> <p>16 h - 17 h 15</p>		<p>TM • TSOG </p> <p>13 h 30 - 17 h 30</p>		
<p>LE PLAISIR DE MÉDITER</p> <p>Se "recalibrer" grâce à la méditation</p> <p>Surmonter les distractions</p> <p>19 h 30 - 21 h [12 \$] </p>		<p>Programme fondamental [pour étudiants déjà inscrits à ce programme]</p> <p>18 h 45 - 21 h</p>		<p>Formation enseignants [pour étudiants déjà inscrits à ce programme]</p> <p>18 h 30 - 20 h 30</p>		
					<p>RETRAITE </p> <p>Retraite de Bouddha Amitayous</p> <p>Avec Guèn Kelsang Chögyan</p> <p>30 janv (guidées) 31 janv (non guidées)</p> <p>14 h 30 à 16 h 9 h à 10 h 15</p> <p>16 h 30 à 18 h 14 h 30 à 15 h 45</p> <p>16 h 30 à 17 h 45</p> <p>Retraite complète [10 \$]</p>	